



# Tübinger Wegweiser für ältere Menschen und deren Angehörige 2022

Hinweise für Migranten  
auf Seite 52/53



Englisch



Französisch



Italienisch



Kroatisch



Russisch



Spanisch



Türkisch



Griechisch



Arabisch



HÖRBEITRAG



Stadt seniorenrat Tübingen e. V.



# Professionelle Hilfe, die von Herzen kommt.

**Gut versorgt in den eigenen vier Wänden:**

**Johanniter-Hausnotruf**

Simone Vohrer, 07071 989855-12, [simone.vohrer@johanniter.de](mailto:simone.vohrer@johanniter.de)

**Johanniter-Menüservice**

Ute Lauper, 07071 989855-30, [ute.lauper@johanniter.de](mailto:ute.lauper@johanniter.de)

**Johanniter-Pflegedienst**

Susanne Hähn, 07071 989855-20, [susanne.haehn@johanniter.de](mailto:susanne.haehn@johanniter.de)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Württemberg Mitte  
Dienststelle Tübingen  
Schweickhardtstr. 3, 72072 Tübingen  
[info.tuebingen@johanniter.de](mailto:info.tuebingen@johanniter.de)  
[www.johanniter.de/tuebingen](http://www.johanniter.de/tuebingen)



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



**Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,**

am Leben teilhaben – in jedem Alter: Das wünschen wir uns alle. Solange wir auch im Alter gesund sind, können wir das Leben aktiv gestalten. Viele ältere Menschen kümmern sich um ihre Familie, um Freunde und Nachbarn oder sind ehrenamtlich tätig. Sie nehmen teil am kulturellen und politischen Leben unserer Stadt, wie zum Beispiel der Stadtseniorenrat.

Doch vielen älteren Menschen ist diese Teilhabe aus den unterschiedlichsten Gründen nicht möglich. Wie kann man auch ihnen die Teilhabe im Alter ermöglichen?

Um Teilhabe im Alter leben zu können, möchten wir Ihnen, liebe Tübingerinnen und Tübinger, die nötigen Informationen zu Unterstützungsmaßnahmen und Beratungsstellen zur Verfügung stellen. Dazu dient der Tübinger Wegweiser. Hier finden Sie Informationen zu Hilfen im Alltag, zu ambulanter Pflege, zu Gesundheit und auch das Thema Geld spielt eine Rolle. Zur Teilhabe am sozialen Leben finden Sie im Wegweiser vielfältige Anlaufstellen, wie beispielsweise die Tübinger Stadtteiltreffs, die es mittlerweile in vielen Wohngebieten gibt. Das Hilfenetz in Tübingen passt sich mit seinen Angeboten immer wieder neu den Bedürfnissen älterer Menschen an. Daher wird der Wegweiser alle zwei Jahre neu aufgelegt.

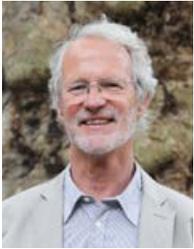
Hinter dem Wegweiser steht der Stadtseniorenrat – mit all seinem Wissen und seiner Erfahrung. Der Stadtseniorenrat tritt für die Belange älterer Menschen ein und erarbeitet zusammen mit der Stadt Wege zur Stärkung von Teilhabe im Alter. Stärkung von Teilhabe Älterer bedeutet auch die Suche nach Wegen aus Einsamkeit und sozialer Isolation. Die Pandemie hat diese Probleme vertieft. Den besonderen Herausforderungen der Pandemie hat sich der Stadtseniorenrat gestellt. Ein Beispiel dafür ist die Organisation der Impfpaten für ältere Menschen in Tübingen. Die Stadt verdankt dem Stadtseniorenrat viel, und ich freue mich auch weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit.

Liebe Leserinnen und Leser, nehmen Sie den Wegweiser zur Hand und wenden Sie sich an das für Sie passende Angebot. Hinter den Telefonnummern stehen Menschen, die Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen. Nehmen Sie teil am Leben, auch und gerade im Alter.

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Boris Palmer". The signature is fluid and cursive.

Boris Palmer  
Oberbürgermeister



***„Wohin du auch gehst,  
geh mit deinem ganzen Herzen.“***

*Konfuzius*

Nein, ich möchte nicht noch einen weiteren Text zum Thema „Pandemie“ verfassen, obwohl wir in diesem Jahr zum zweiten Mal die Seniorenfreizeit, unsere „Naherholung“ in der Sophienpflege und vieles andere wegen des Virus nicht durchführen konnten. Ich will ein anderes Thema ansprechen. Das Thema heißt: „Teilhabe im Alter“ oder vielleicht etwas genauer: „Hilfen für ältere Menschen mit geringem Einkommen“.

Worum geht es? Gerade in diesen Zeiten gibt es ältere Menschen, denen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erschwert ist. Sie haben nur eine kleine Rente, sie müssen vielleicht sogar auf dem Sozialamt Unterstützung beantragen. Ob es um die Versorgung mit Nahrungsmitteln geht, ob es um Kleidung geht oder um Wohnung, oder schließlich darum, am kulturellen Leben in der Stadt teilzunehmen. Immer sind da finanzielle Grenzen, die das Leben jeden Tag dunkel machen.

Der Stadt seniorenrat hat sich mit der Stadt Tübingen und weiteren Einrichtungen, wie z. B. der Tübinger Tafel, der Sonntagsküche, der Vesperkirche, der Schuldnerberatung, der GWG, der Diakonie und der Caritas usw., auf den Weg gemacht, um über konkrete Hilfe nachzudenken.

Gerade ältere Menschen, die Kriegs- und Nachkriegsgeneration, sind aber nicht gewohnt, um Unterstützung zu bitten. Sie sind gewohnt, sich zu bescheiden, Rückzug und Einsamkeit sind dann die bekannten Folgen. Es gilt also die Angebote und die Betroffenen in geeigneter Weise zueinander zu bringen. Und genau das ist unsere Absicht. Mit unserem Wegweiser wollen wir über die Hilfen informieren, die es gibt, und wir wollen helfen, dass die Informationen auch die richtigen Wege finden. Ich baue darauf, dass uns das in naher Zukunft gelingt. Was dafür notwendig ist, wollen wir in einem Arbeitskreis miteinander klären und anschieben.

Ich will aber diese Zeilen nicht schließen, ohne mich zu verabschieden. Für mich ist dies der letzte Wegweiser, den ich mit herausgebe. In den 15 Jahren, die ich nun den Stadt seniorenrat leite, ist dies die neunte Auflage, wenn ich richtig gezählt habe.

# Grüßwort Dr. Uwe Liebe-Harkort

Viele Ältere Menschen in Tübingen kennen inzwischen diese Broschüre gut, die Auflage ist gewachsen, viele warten darauf und benutzen sie regelmäßig, an vielen Stellen in Tübingen kann man alle zwei Jahre die neue Ausgabe erhalten. Es gab bei uns eine Redaktionskonferenz, die jede Ausgabe vor der Drucklegung aktualisiert hat. Immer wieder wurden neue Inhalte aufgenommen, so dass das Heft immer dicker wurde. Vielleicht muss in der Zukunft über ein anderes Format nachgedacht werden.

Ich möchte mich an dieser Stelle bedanken. Bei all denen, die zum Gelingen beigetragen haben, bei meinen Kolleginnen und Kollegen im Stadtseniorenrat, beim Verlag, der uns unterstützt hat, bei den Tübinger Händlern, welche die Finanzierung des Drucks mitgetragen haben, bei der Stadt Tübingen, welche die Arbeit des Stadtseniorenrates mit ermöglicht und natürlich bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die das Heft benutzt und weitergetragen haben.

Vielen Dank und alles Gute für Sie und unsere liebenswerte Stadt! Ich gehe nun mit ganzem Herzen in einen neuen Lebensabschnitt.

Dr. Uwe Liebe-Harkort

<b>IMPRESSUM</b>		In Zusammenarbeit mit: Stadtseniorenrat Tübingen e. V. Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen Tel. 07071 49377, Fax: 07071 45070 E-Mail: <a href="mailto:postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de">postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de</a> <a href="http://www.stadtseniorenrat-tuebingen.de">www.stadtseniorenrat-tuebingen.de</a> Sekretariat: Ilona Künstle Sprechzeiten: Montag – Freitag, 09:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung Redaktion: Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Stadtseniorenrat Tübingen e. V. Der Inhalt dieser Broschüre wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Eine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben ist jedoch ausgeschlossen. Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrarsevic Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint Infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn Quellennachweis für Fotos/Abbildungen: Titelbild: Stadtseniorenrat Tübingen Titelbild klein: WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com S. 1: Stadt Tübingen S. 2 und 10: Privat, Stadtseniorenrat Tübingen Ansonsten stehen die Quellenangaben in den jeweiligen Bildern.	7270057/9. Auflage/2021
	<b>Herausgeber:</b> mediaprint infoverlag gmbh Lechstraße 2, 86415 Mering Registergericht Augsburg, HRB 27606 USt-IdNr.: DE 118515205 <b>Geschäftsführung:</b> Ulf Stornebel Tel. 08233 384-0 Fax: 08233 384-247 <a href="mailto:info@mediaprint.info">info@mediaprint.info</a>	<b>Druck:</b> MUNDSCHEMK Druck + Medien GmbH & Co. KG Mundschenkstraße 5 06889 Lutherstadt Wittenberg	

**Papier:**  
Umschlag: Maxigloss 250 g, Bilderdruck  
glänzend, dispersionslackiert  
Inhalt: Maximatt Prime 115 g, weiß,  
matt, chlor- und säurefrei



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C130622

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.



# **Tübinger Wegweiser für Seniorinnen und Senioren in Tübingen 2022**

**Ansprechpartner:**

Stadtseniorenrat Tübingen e. V.  
Schmiedtorstraße 2/1  
72070 Tübingen  
Tel.: 07071 49377  
Fax: 07071 45070  
E-Mail: [info@stadtseniorenrat-tuebingen.de](mailto:info@stadtseniorenrat-tuebingen.de)  
[www.stadtseniorenrat-tuebingen.de](http://www.stadtseniorenrat-tuebingen.de)  
Sekretariat: Ilona Künstle

**Sprechzeiten:**

Montag – Freitag  
09:00 – 12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

TÜBus Linien 9, 11 und 12, Haltestelle Bürgeramt

**Polizei-Notruf** 110

**Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt** 112

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst** 116117

**Krankentransport** 19222

Weitere  
Notrufnummern  
finden Sie  
auf Seite 64.



Grußwort Oberbürgermeister Boris Palmer	1
Grußwort Dr. Uwe Liebe-Harkort	2
Stadtseniorenrat	4
<b>I. Der Stadtseniorenrat stellt sich vor</b>	<b>8</b>
1. Ziele und Aufgaben des Stadtseniorenrats	8
2. Das Profil des Stadtseniorenrats: Wir über uns	9
<b>II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen</b>	<b>11</b>
1. Seniorenclubs in Tübingen und den Stadtteilen	11
2. Naherholungsfreizeit im Schönbuch	14
3. HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V.	15
4. Stadtteiltreffs	16
5. Offene Treffpunkte	22
6. Spezielle Aktivitäten für Senioren	23
<b>III. Beratung und Information</b>	<b>28</b>
1. Soziales Hilfetelefon	28
2. Die wer-hilft-weiter-Datenbank	28
3. Beauftragte für Seniorinnen und Senioren	28
4. Stadtteilsozialarbeit	28
5. Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen	29
6. Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V. Tübingen	30

Fortsetzung auf Seite 6

## Flipping-Book

Ihre Broschüre als Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



7.	Psychologische Beratungsstelle der Evangelischen und Katholischen Kirche: Eltern-, Jugend-, Ehe- und Lebensberatung _____	31
8.	Arbeitskreis Leben (AKL) – Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr _____	31
9.	Suchtberatung _____	32
10.	Lebens- und Sozialberatung des Diakonischen Werks Tübingen _____	33
11.	Unabhängige Patientenberatung Tübingen _____	33
12.	Kirche am Markt – Anlauf-, Beratungs- und Informationsstelle der Evangelischen Kirche Tübingen _____	34
13.	Ort des Zuhörens und Pfarrbüros der Katholischen Kirche Tübingen _____	34
14.	Sozialverband VdK _____	35
15.	Beratung für Heimbeiräte _____	36
16.	Ehrenamtliche Rechtsberatung _____	36
17.	Ombudsstelle – unabhängige und neutrale Beschwerdestelle _____	36
18.	Beratung für Migranten ab 27 Jahren und Familien, die aus dem Ausland kommen _____	36
19.	Anlaufstelle für Migrantinnen und Migranten jeden Alters _____	37
20.	Asylzentrum Tübingen _____	37
21.	Polizeiliche Beratungsstelle – Referat Prävention _____	37
<b>IV.</b>	<b>Gesundheit ist ein hohes Gut _____</b>	<b>39</b>
1.	In Bewegung bleiben _____	39
2.	Selbsthilfegruppen _____	43
3.	Kliniken _____	43
4.	Sozialdienst der Kliniken und Krankenhäuser _____	47
<b>V.</b>	<b>Wohnen im Alter _____</b>	<b>49</b>
1.	Wohnen daheim – altersgerecht und barrierefrei _____	49
2.	Menschen mit Behinderung _____	51
3.	Betreutes Wohnen _____	55
4.	Betreutes Wohnen daheim _____	57
5.	Pflegeheime _____	57
6.	Neue Wohnformen _____	60
7.	Miete und Wohngeld _____	61
8.	Umzugshilfen und Möbeldienste _____	61
9.	Essensversorgung _____	61
<b>VI.</b>	<b>Ambulante Hilfen, Pflege _____</b>	<b>62</b>
1.	Informationen und Vermittlungen _____	62
2.	Notrufe/Notdienste _____	64
3.	Ambulante Unterstützungsmöglichkeiten _____	66

4.	Häusliche Betreuung Schwerkranker	68
5.	Tagespflege	69
6.	Kurzzeitpflege	71
7.	Angebote für pflegende Angehörige	73
8.	Besuchsdienste	75
9.	Versorgung eines Pflegebedürftigen durch Haushaltshilfen	75
10.	Nachbarschaftshilfe	80
11.	Essensversorgung	81
12.	Hospizdienste, Sterbebegleitung	82

## VII. Vorsorge mit Sorgfalt 83

1.	Bankvollmacht	83
2.	Generalvollmacht	83
3.	Gesetzliche Betreuung und Betreuungsverfügung	83
4.	Vorsorgevollmacht	85
5.	Patientenverfügung	85
6.	Tübinger Ratgeber zur Patientenverfügung	87
7.	Testament	88

## VIII. Geld spielt eine Rolle 89

1.	Rente	89
2.	Sozialhilfe	89
3.	Krankenversicherung	89
4.	Pflegeversicherung	89
5.	Sonstige Vergünstigungen und finanzielle Hilfen	91

## IX. Hilfen im Alltag 93

1.	Computerhilfe	93
2.	Seniorenfreundliche Handwerksbetriebe 60+	95
3.	BüroAktiv e. V.	95
4.	FORUM & Fachstelle INKLUSION	96
5.	Bus und Bahn	98
6.	Verreisen mithilfe der Bahnhofsmision	100
7.	Hilfen im Haushalt	100
8.	Mobil ohne eigenes Auto?	101
9.	Lieferservice im Handel	102
10.	Weißer Ring	102
11.	„Radeln ohne Alter“ in Tübingen	103

## Migration 52

## Inserentenverzeichnis 104

## 1. Ziele und Aufgaben des Stadt seniorenrats

- Das Büro des Stadt seniorenrats in der Schmiedtorstraße 2/1 in Tübingen ist Beratungs- und **Vermittlungsstelle** für Rat und Hilfe suchende Menschen sowie deren Angehörige. Die ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater greifen die Probleme und Anliegen der Besucher auf, geben Rat und helfen oder vermitteln weiter an zuständige Stellen.
- Der Stadt seniorenrat **informiert** die Öffentlichkeit sowie gesellschaftlich und politisch bedeutsame Institutionen über die Probleme älterer Menschen und vertritt ihre Interessen.
- Der Stadt seniorenrat ist **Mitglied** im Kreisseniorenrat Tübingen und im Landes seniorenrat. Er sitzt mit beratender Stimme in den Ausschüssen des Gemeinderates und im Aufsichtsrat der Tübinger Altenhilfe. Der Stadt seniorenrat arbeitet eng mit der Stadt Tübingen, der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V. sowie der HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V. zusammen.
- Wir bieten eine **ehrenamtliche Rechtsberatung** an. Information unter 07071 49377
- In allen Fragen, die das **Wohnen im Alter** betreffen, berät der Stadt seniorenrat oder vermittelt weiter.
- Um der Vereinsamung älterer Menschen entgegenzuwirken, begleitet der Stadt seniorenrat die Arbeit der **Seniorenclubs** und anderer Begegnungsangebote mit Fortbildungskursen und Erfahrungsaustausch für Helferinnen und Helfer. Ebenso hilft er bei der Vermittlung von Referenten zu Themen, die speziell die älteren Mitbürger angehen und interessieren.
- Der Stadt seniorenrat unterstützt die Anliegen der Tübinger **Stadtteiltreffs** und arbeitet deshalb auch in deren Arbeitsgemeinschaft mit.

**Anmerkung:** Dieser Wegweiser wurde von uns mit Sorgfalt zum Stand von Juni 2021 zusammengestellt. Grundlage bilden die Angaben der hier genannten Institutionen und Personen. Der Stadt seniorenrat Tübingen e. V. übernimmt keinerlei Haftung für die dargestellten Inhalte oder Angebote. Die Nennung einer Einrichtung im Wegweiser stellt keine Aussage über die Qualität der angebotenen Leistungen dar. Wir streben zwar eine vollständige Darstellung von Dienstleitungen und Angeboten an, aber es kann weitere Angebote geben, die hier (noch) nicht genannt sind. Für Mitteilungen über Änderungen oder über neue Angebote sind wir daher sehr dankbar, um den Wegweiser ständig auf dem neuesten Stand zu halten.

## 2. Das Profil des Stadt seniorenrats: Wir über uns

Die **Geschichte** des „Stadt seniorenrats Tübingen“ geht auf das Jahr 1972 zurück. Er ist also älter als der erst 1974 aus der Taufe gehobene „Kreis seniorenrat Tübingen“, der seinerseits als „Kuratorium für Offene Altenarbeit im Kreis Tübingen“ die erste derartige Organisation in Baden-Württemberg war, die einen ganzen Landkreis umfasste. Der Stadt seniorenrat hat sogar noch ältere Wurzeln. In der zunächst „Kuratorium Tübinger Altenclubs“ und später „Bezirkskuratorium für Offene Altenarbeit Tübingen“ genannten Organisation, schlossen sich 1972 nämlich insgesamt acht bereits bestehende Altenclubs zu einer Arbeits- und Interessengemeinschaft zusammen. Es war dies der erste Schritt einer Sammlungsbewegung, die letztendlich dann zur Gründung des Kreiskuratoriums führte, das seinerseits wiederum Mitglied im noch später gegründeten Landes seniorenrat Baden-Württemberg wurde. Dessen Aufgabe ist es, die Interessen der älteren Generation auf Landes- und Bundesebene zu vertreten. Die Initiative für diese frühen Gründungen der Seniorenarbeit verdanken wir Alma Hämmerle. Sie hatte ein Gespür dafür, wie sich die Zivilgesellschaft in diesen Fragen entwickeln muss und hat Maßnahmen auf den Weg gebracht, wie Fehlentwicklungen gegengesteuert werden kann. Die Stadt Tübingen hat ihr als Dank für diese Leistungen die Ehrenbürgerwürde verliehen. Im Dezember 2016 ist sie gestorben. Seit 2007 ist der Stadt seniorenrat ein eingetragener, gemeinnütziger Verein.

Die **Ziele** des Stadt seniorenrats sind vielfältig.

- Er vertritt die Interessen älterer Menschen sowohl in der Öffentlichkeit als auch gegenüber staatlichen und kommunalen Stellen.
- Er arbeitet mit daran, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig zu Hause leben können.
- Er trägt dazu bei, dass die Bevölkerung regelmäßig über die Probleme älterer Menschen informiert wird.
- Er begleitet und unterstützt die Seniorenclubs.
- Er arbeitet mit daran, Vereinsamung im Alter abzubauen bzw. zu verhindern.
- Er arbeitet eng mit den anderen Einrichtungen der Altenarbeit zusammen.
- Er berät ältere Menschen in allen Lebens- und Vorsorgefragen.
- Er arbeitet ehrenamtlich und neutral.

# I. Der Stadt seniorenrat stellt sich vor

## Der geschäftsführende Vorstand des Stadt seniorenrats Tübingen e. V.:



Andreas Moser



Gundi  
Reichenmiller



Werner Walser

## Weitere Vorstandsmitglieder:



Dora Ballbach



Gregor Fey



Hedda Göser



Gerd Hagmeyer



Barbara Kley



Christa Wachter

## Mitglieder kraft Amtes:



Hubert  
Spiegelhalter,  
Kassierer



Sabine Sauer,  
Schriftführerin



Cordula Körner,  
Kordinatorin  
für Senioren und  
Menschen mit  
Behinderung,  
Stadt Tübingen



Gabriele Merkle,  
HIRSCH Begeg-  
nungsstätte für  
Ältere e. V.



Claudia Braun,  
Beratungsstelle für  
ältere Menschen  
und deren Angehö-  
rige e. V. Tübingen



Angela Reik,  
Öffentlichkeits-  
arbeit und  
Mobilität

**Kassenprüfer:** Jochen Großhans, Manfred Wurster; **Sekretariat:** Ilona Künstle;  
**Pflege der Website:** Ilona Künstle; **Beratung in der Präsenz:** Dora Ballbach, Gregor Fey, Hedda Göser,  
Jochen Großhans, Gerd Hagmeyer, Sabine Sauer, Hubert Spiegelhalter, Günther Hodapp

Stadt seniorenrat Tübingen e. V.  
Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen  
Tel. 07071 49377, Fax 07071 45070  
E-Mail: [info@stadtseniorenrat-tuebingen.de](mailto:info@stadtseniorenrat-tuebingen.de)  
[www.stadtseniorenrat-tuebingen.de](http://www.stadtseniorenrat-tuebingen.de)  
Sekretariat: Ilona Künstle

Sprechzeiten:  
Montag – Freitag  
09:00 – 12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

### 1. Seniorenclubs in Tübingen und den Stadtteilen

Seniorenclubs bieten regelmäßige Treffen für Ältere, bei denen die Teilnehmenden Gemeinschaft und Freude erleben sollen. Neigungen sollen aktiviert und Anregungen für den Alltag erfahren werden. Die Clubs werden von Ehrenamtlichen geleitet und unterstützt. Bitte wenden Sie sich an die angegebenen Kontaktadressen, wenn Sie einen der Seniorenclubs näher kennenlernen möchten.

Seniorenclub	Telefon
<b>Arbeitsgemeinschaft 60+ in der SPD</b> Werner Walser, Zwehrenbühlstraße 45, 72070 Tübingen E-Mail: werner.walser@oe.uni-tuebingen.de	07071 440130
<b>Betreuungswerk Post Postbank Telekom</b> <b>Seniorenbeirat Tübingen</b> Reinhard Hauser, Danziger Straße 27, 72072 Tübingen	07071 78829
<b>Bühler Seniorentreff</b> Christel Stöckel, Talbachgasse 20, 72072 Tübingen	07472 7726
<b>Seniorenunion</b> Dr. Albrecht Kühn, Schlossbergstraße 20, 72070 Tübingen E-Mail: andresenkuehn@t-online.de	07071 42909
<b>Club St. Michael</b> Ursula Fritz, Autenriethstraße 5, 72072 Tübingen E-Mail: pfarrbuero@st-michael-tuebingen.de	07071 91630
<b>Der Offene Kreis Pfrondorf – Treffpunkt für Ältere</b> Werner Schaal, Gechtstraße 4, 72074 Tübingen	07071 9647285
<b>Donnerstagstreff für Senioren Hagelloch</b> Isolde Fischer, Bangertweg 26, 72070 Tübingen	07071 600775
<b>Gesprächsrunde WHO</b> Prof. Dr. Günter Häfelinger Eichenweg 3, 72076 Tübingen E-Mail: guenter.haefelinger@uni-tuebingen.de	07071 600519
<b>Johannestreff</b> Franz-Josef Schnaidt, Sommerhalde 13, 72070 Tübingen E-Mail: franjo.schnaidt@web.de	07073 7562

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

Seniorenclub	Telefon
<b>Liberaler Senioren Initiative (LSI) Tübingen</b> Dr. Kurt Sütterlin, Weißdornweg 14/264, 72076 Tübingen E-Mail: kurt.ulrike.suetterlin@t-online.de	07071 66273
<b>Mittwochsschwanzler Schwäb. Albverein Kilchberg</b> Siegfried Bürker, Bahnhofstraße 9, 72072 Tübingen E-Mail: eus-buerker@t-online.de	07071 76256
<b>Mittwochstreff für Ältere im Lamm, Stiftskirchengemeinde</b> Diakon Klaus Forschner, Am Markt 7, 72070 Tübingen E-Mail: klaus.forschner2@elkw.de	07071 5032
<b>Ökumenischer Seniorenkreis Hirschau</b> Elisabeth Piendl, Industriestraße 16, 72070 Tübingen Margarete Bott-Ruhnau, Heerweg 1/1, 72070 Tübingen	07071 73734 07071 791739
<b>Ökumenischer Seniorenkreis Lustnau</b> Luise-Poloni-Heim, Neuhaltenstraße 14, 72074 Tübingen	07071 9870830
<b>Paritätischer Club Unterjesingen</b> Gerda Kaiser, Sandackerstraße 54, 72070 Tübingen	07073 4538
<b>Seniorenclub 60+ der Adventgemeinde Tübingen Moltkestraße</b> Irmgard Heberle, Vogelsangstraße 35, 72149 Neustetten	07472 24829
<b>Seniorenclub Weilheim</b> Reinhold Eisenhut, Ginsterstraße 16, 72072 Tübingen E-Mail: fmsr.eisenhut@gmx.de	07071 792355
<b>Seniorenkreis Martinskirche Berg und Tal</b> Dr. Regine Diem, Habichtweg 16, 72076 Tübingen	07071 964443
<b>Seniorentreff „Kirch am Eck“</b> Wolfgang Keller, Wankheimer Täle 7, 72072 Tübingen E-Mail: gemeindebuero.eberhardskirche@elkw.de	07071 33732
<b>Treffpunkt St. Barbara Seniorenkreis der Ev. Kirchengemeinde Unterjesingen</b> Elisabeth Schnaidt, Untere Straße 50, 72070 Tübingen E-Mail: schnaidt@t-online.de	07073 7391
<b>Seniorentreff der Ev. Kirchengemeinde Derendingen</b> Reinhard Hauser, Danziger Straße 27, 72072 Tübingen Beate Rodemann, Heinlenstraße 22, 72072 Tübingen	07071 78829 07071 78958

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

Seniorenclub	Telefon
<b>Senioren und Seniorinnen für den Frieden</b> Ursula Kretschmer, Christophstraße 30/1, 72072 Tübingen E-Mail: ursula.kretschmer@web.de	07071 157759
Prof. Dr. Günter Häfelinger Eichenweg 3, 72076 Tübingen E-Mail: guenter.haefelinger@uni-tuebingen.de	07071 600519
<b>Senioren-Wandergruppe des Deutschen Alpenvereins</b> Geschäftsstelle der Sektion Tübingen Kornhausstraße 21, 72070 Tübingen E-Mail: info@dav-tuebingen.de	07071 23451
<b>Senioren-Wandergruppe des Schwäbischen Albvereins</b> Wilhelm Helle, Eisenbahnstraße 14, 72072 Tübingen	07071 32985
<b>Ü60-Stiftskirche</b> Ursula Braun E-Mail: ubraun@stiftskirche-tuebingen.de <u>Informationen:</u> Pffarramt	07071 79525420
<b>Weststadt-Club</b> Marianne King, Heuberger-Tor-Weg 7, 72076 Tübingen E-Mail: marianne.king@think-urban.de	07071 45628
<b>Rümelin-Treff Offener Kreis der Ev.-methodistischen Kirche</b> Marianne und Norbert Böhringer Clara-Zetkin-Straße 12, 72074 Tübingen	07071 6888699



Tübinger  
Musikschule

*Musik aus Leidenschaft!*

### INSTRUMENTALUNTERRICHT FÜR ERWACHSENE

- ♪ Moderner auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Einzel- oder Gruppenunterricht
- ♪ Bausteinsystem: Unterricht wird mit der Lehrkraft flexibel organisiert
- ♪ Noch mehr Spaß im Ensemble! Wir suchen das passende Ensemble für Sie.
- ♪ 10er-Karte: 10 x 20 Minuten Einzelunterricht



**FREIE KAPAZITÄTEN IN**  
Akkordeon | Posaune  
Tuba | E-Gitarre

**Anmeldungen ab sofort möglich!**  
TÜBINGER MUSIKSCHULE  
Telefon: 07071 204-6100  
musikschule@tuebingen.de  
www.tuebingen.de/musikschule



### 2. Naherholungsfreizeit im Schönbuch

Sie möchten gern einen Kurzurlaub verbringen und sich einmal so richtig verwöhnen lassen? Sie möchten keinen Koffer packen und schlafen am liebsten in Ihrem eigenen Bett? Dann sind Sie bei den Freizeiten zur Naherholung richtig, die der Stadtseniorenrat seit über 40 Jahren veranstaltet und die von älteren Menschen geschätzt und nachgefragt werden.

Diese Veranstaltungen finden in den Räumen der „Sophienpflege“ bei Pfrondorf während der Sommerferien statt. Alljährlich besuchen etwa 70 Personen die beiden jeweils einwöchigen, von Montag bis Freitag dauernden, Freizeiten. Ein Sonderbus bringt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fast an den Frühstückstisch und fährt sie nach dem Abendessen wieder zurück.

Es werden interessante Vorträge, eine Begegnung mit Kindern aus dem benachbarten „Spatzennest“, Nordic Walking, kürzere und längere Wanderungen sowie leichte Gymnastik angeboten. Teilnehmer, denen das Gehen schwerfällt, erfahren Abwechslung mit Singen und Erzählen. Für zeitweiliges Ausruhen stehen Betten oder Liegestühle bereit. Während des ganzen Tages werden die Teilnehmenden von ehrenamtlichen Kräften unterhalten, betreut und versorgt. Die abwechslungsreiche Hausmannskost wird sehr geschätzt, insgesamt gibt es täglich vier Mahlzeiten.

Durch ehrenamtliche Mitarbeit können die Kosten auf einem niedrigen, bezahlbaren Niveau (etwa 140 Euro pro Woche) gehalten werden. Inhaber einer BonusCard bezahlen ca. 75 Euro.

Ab Mitte April liegt ein Informationsblatt im Stadtseniorenrat aus und kann abgeholt oder angefordert werden, Tel. 07071 49377.

Leider konnten 2020/2021 diese Freizeiten pandemiebedingt nicht stattfinden. Wir arbeiten an einem ähnlichen, veränderten Programm.

### 3. HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V.

#### Bildung • Begegnung • Engagement

Seit 1982 bietet der HIRSCH ein vielfältiges Angebot an Gruppen und Kursen: Bewegung, Sprachen, Musik, Kreatives, digitale Technik, Kartenspielen und mehr. Daneben gibt es Ausflüge zu Fuß, per Rad oder mit der Bahn. Mehrmals wöchentlich finden Vorträge statt.

Wer

- Neues lernen,
  - etwas für Andere tun,
  - Interessen pflegen,
  - sich persönlich weiterentwickeln,
  - die eigenen Fähigkeiten einbringen,
  - Menschen kennen lernen möchte,
- ist im HIRSCH richtig.

Die Cafeteria im 2. Stock ist Montag bis Freitag 14:00 –18:00 Uhr geöffnet und mit dem Aufzug oder vom Marktplatz kommend über unsere Gartenterrasse im Lammhof zu erreichen. Besucher können hier in Ruhe sitzen, Leute treffen, spielen – auch ohne etwas zu konsumieren. Freitags gibt es ein vegetarisches Mittagessen und am zweiten Dienstag im Monat kocht ein ehrenamtliches Team das Solidaessen für Los Martincitos, die Partnerorganisation in Tübingens peruanischer Partnerstadt Villa El Salvador (Essen mit Anmeldung). Wer Zeit und Lust hat, sich zu engagieren, kann das in Projekten oder regelmäßig tun. Das jeweilige Monatsprogramm liegt an vielen Stellen in Tübingen aus und ist aktuell auf der Website [www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://www.hirsch-begegnungsstaette.de).

Mit der KreisBonusCard oder KreisBonusCard extra gibt es 50 Prozent Ermäßigung auf alle Kurse (s. Seite 91).



© Comeback Images - stock.adobe.com

Kontakt und Öffnungszeiten im Büro:

Mo. – Mi., Fr. 11:00 – 12:00 Uhr

Tel. 07071 22688

Anrufbeantworter: 07071 552042

E-Mail: [hirsch-begegnung@t-online.de](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de)

### 4. Stadtteiltreffs

Die Idee, in Tübingen Stadtteiltreffs einzurichten, entstand auch aus der Stadt-seniorenplanung. Bei mehreren Stadtteilspaziergängen wurde die Einrichtung solcher Begegnungsmöglichkeiten als wichtiges Schlüsselprojekt angesehen. Ältere Menschen wünschen sich nahe gelegene „neutrale“ Treffpunkte mit einem offenen, leicht zugänglichen und für alle erschwingliche Angebot. Viele sind auch bereit, sich selbst dort zu engagieren und Aufgaben zu übernehmen.

Die Räume der Treffs sollen generationenübergreifend allen Bewohnerinnen, Bewohnern und Gruppen des Quartiers offenstehen, um dort zusammenzukommen und eigene Aktivitäten zu entwickeln. So können die Treffs zu einer Schnittstelle für das bürgerschaftliche Engagement im Stadtteil werden.

Stadtseniorenrat und Stadtverwaltung unterstützen diese Idee nach Kräften.

Ansprechpartnerin: Koordination der Stadtteiltreffs

Tel. 07071 204 1553, E-Mail: [claudia.stoeckl@tuebingen.de](mailto:claudia.stoeckl@tuebingen.de)

#### ► **Stadtteiltreff Derendingen**

im Samariterstift im Mühlenviertel, Kählerweg 2, 72072 Tübingen

Öffnungszeiten: Di. 14:30 – 16:30 Uhr, Mi. 14:30 – 17:00 Uhr

Neben den offenen Treffs am Dienstag und Mittwoch gibt es dort regelmäßig Informationsveranstaltungen, Vortragsabende und – auf Wunsch – Beratungsangebote. Besonderen Zulauf findet der Dienstagnachmittag mit dem „Kaffeeklatsch.de“, bei dem Auszubildende der Firma Zeltwanger älteren Menschen die Welt des Internets und der Computer sowie Smartphones und deren Apps lehren. Ebenso beliebt ist der Mittwochnachmittag mit dem Strick-Café und der Spielrunde. Der Stadtteiltreff wird vom Bürgerverein Derendingen e. V. in Kooperation mit dem Samariterstift im Mühlenviertel betrieben.

#### Kontakt:

Bürgerverein Derendingen, Gerd Hagmeyer, Tel. 07071 791519

[www.buergerverein-derendingen.eu](http://www.buergerverein-derendingen.eu)

#### ► **Stadtteiltreff Waldhäuser Ost**

Berliner Ring 20, 72076 Tübingen

Ein ehrenamtlich betreutes Café lädt zum Kennenlernen ein. Veranstaltungen, Beratungsangebote und Freizeitaktivitäten runden das Angebot ab.

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

Café-Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi. und Fr. 15:00 – 17:00 Uhr  
Do. 09:30 – 11:00 Uhr oder nach Vereinbarung

Alle Angebote und Veranstaltungen werden im Monatsprogramm angekündigt und können auf der Homepage eingesehen werden. Der Stadtteiltreff wird vom Verein Stadtteiltreff Waldhäuser Ost Tübingen e. V. getragen.

Kontakt:

Geschäftsstelle Tel. 07071 2570031, E-Mail: [sttwho@stadtteiltreff-who.de](mailto:sttwho@stadtteiltreff-who.de)  
Vorsitzende Anne Kreim, Tel. 07071 640330, [www.stadtteiltreff-who.de](http://www.stadtteiltreff-who.de)

► **Bürgertreff NaSe (Nachbarschaftliche Selbsthilfe)**

Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen

Angebote können der Internetseite entnommen werden.

Kontakt:

Tel. 07071 360554, E-Mail: [nase@kit-jugendhilfe.de](mailto:nase@kit-jugendhilfe.de)  
[www.buergertreff-nase.de](http://www.buergertreff-nase.de)

► **Werkstadthaus**

Aixer Straße 72, 72072 Tübingen

Im Werkstadthaus kann man handwerklich und künstlerisch aktiv werden, Neues lernen und Altes reparieren, nette Menschen treffen u. v. m. Beliebte Angebote sind die offenen Werkstätten und Kurse (Fahrrad-, Holz-, Metall-, Textil- und Keramikwerkstatt), das Reparatur-Café, der neue Gemeinschaftsgarten „Wilde Linde“, das (Groß-)Eltern-Kind-Café „Fränzchen“ und die Kinderferienwochen. Da bieten sich auch viele Möglichkeiten, eigene Fähigkeiten, z. B. beim Reparatur-Café, in Kursen oder bei der Organisation von Veranstaltungen, einzubringen.

Zudem können die Räumlichkeiten für private Veranstaltungen gemietet oder von anderen Initiativen und Vereinen genutzt werden. Mit seinen Angeboten möchte das Werkstadthaus Begegnung und Austausch ermöglichen und Impulse setzen hin zu einer ökologisch nachhaltigen und sozial gerechteren Welt.

Aktuelle Infos gibt's im monatlichen Newsletter, auf Aushängen und im Büro.

Kontakt:

Tel. 07071 538169, E-Mail: [info@werkstadthaus.de](mailto:info@werkstadthaus.de)  
[www.werkstadthaus.de](http://www.werkstadthaus.de)

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

### ► Kilchberger Scheunencafé

Tessiner Straße 8, 72072 Tübingen-Kilchberg

Das Scheunencafé wird von Mitgliedern des Vereins Pro Kilchberg e. V. ehrenamtlich betreut und ist einmal im Monat an einem Sonntag von 14:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Zusätzlich findet jeden ersten Freitag im Monat ab 15:00 Uhr das Museumscafé als offener Stadtteiltreff statt. Bitte auf Bekanntmachungen im Schwäbischen Tagblatt und im Kilchberger Mitteilungsblatt achten.

#### Kontakt:

Bahnhofstraße 15, 72072 Tübingen-Kilchberg

E-Mail: dorfscheune\_kilchberg@web.de, [www.prokilchberg.de](http://www.prokilchberg.de)

### ► Dorfcafé Pfrondorf

Baumwiesenweg 1, 72074 Tübingen-Pfrondorf

Der Freundeskreis Seniorenzentrum Pfrondorf e. V. bietet im Pfrondorfer Seniorenzentrum an jedem Freitag von 14:30 bis 16:30 Uhr einen offenen Kaffeebetrieb an. Weitere laufende Angebote für alle Interessierten sind ein Stricktreff, Bilderausstellungen von lokalen Künstlern und Gedächtnistraining. Besondere Veranstaltungen werden im Pfrondorfer Bekanntmachungsblatt veröffentlicht.

#### Kontakt:

Dr. Andrea Rapp, Freundeskreis Seniorenzentrum Pfrondorf e. V.

Tel. 07071 8884335, E-Mail: [freundeskreis.seniorenzentrum@gmail.com](mailto:freundeskreis.seniorenzentrum@gmail.com)

### ► Herrlesbergtreff

Stäudach 88, 72074 Tübingen

Der Herrlesbergtreff ist eine Begegnungsmöglichkeit für alle Menschen vom Herrlesberg und aus Lustnau. Es gibt Treffen zu Gesellschaftsspielen, Handarbeit, Bewegung und Vorträge.

#### Kontakt:

Hedda Göser und Christiane Plies, zu erreichen im Treff jeden dritten Mittwoch im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr.

### ► InFö

Mauerstraße 2, 72070 Tübingen

Das interkulturelle Mehrgenerationenhaus ist ein Begegnungsort, an dem das Miteinander der Generationen und Kulturen aktiv gelebt wird und das allen

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

Menschen offensteht – unabhängig von Alter oder Herkunft. Alle sind willkommen. Das InFö bietet Raum für gemeinsame Aktivitäten und schafft ein nachbarschaftliches Miteinander in der Tübinger Weststadt.

Kontakt:

Manuela Zendt und Luisa Huber, Tel. 07071 33005

E-Mail: [mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de), [www.infoe-tuebingen.de](http://www.infoe-tuebingen.de)

► **Nachbarschaftsnetz Äußere Weststadt**

Friedrich-Dannenmann-Straße 69, 72070 Tübingen

Nachbarinnen und Nachbarn aus der Weststadt treffen sich seit 2013 und machen etwas gemeinsam. Zeichnen oder Handarbeiten, Stadtspaziergänge oder Ausfahrten, Spiele oder Vorträge und vieles mehr schaffen soziale Verbindungen. „Wir bringen uns ein, um unser Wohnumfeld zu gestalten und beteiligen uns am Aufbau eines Stadtteiltreffs für die gesamte Weststadt. Selbstverständlich helfen wir einander in Notlagen und im Alter.“

Kontakt:

Erna Lutz, Tel. 07071 410872

Gisela Reitzner, Tel. 07071 45206

E-Mail: [nachbarschaftsnetz.west@gmail.com](mailto:nachbarschaftsnetz.west@gmail.com)

► **Stadtteiltreff Wanne**

Beim Herbstenhof 3, 72076 Tübingen

Mit seinem Programm will der Treff alle Menschen auf der Wanne (und darüber hinaus) erreichen. Schwerpunkte sind Veranstaltungen unter dem Titel „Gut und sicher leben in Tübingen“ sowie Literatur und Politik und kreative Angebote.

Regelmäßige Angebote:

- Offener Cafébetrieb, 3-mal pro Woche
- Walking-Treff: montags 09:00 Uhr
- Wanne-Kneipe und Spiele-Treff: 1-mal monatlich
- Gemeinsam kochen: samstags 1-mal monatlich
- Die Arbeit im Gemeinschaftsgarten erfolgt in Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Tübingen.

Kontakt:

Tel. 07071 980 4453, E-Mail: [info@stadtteiltreff-wanne.de](mailto:info@stadtteiltreff-wanne.de)

[www.stadtteiltreff-wanne.de](http://www.stadtteiltreff-wanne.de)

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

### ► **Stadtteiltreff Im Schönblick**

Ohne einen festen Raum nutzt die Initiative den Quartiersplatz mit Fantasie. Die Schwerpunkte sind dabei „Kultur auf dem Quartiersplatz“ mit Musik, Artistik und Comedy, ein Essen an einer langen Tafel und mehr. Der Bücherschrank belebt den Platz. Bewohnerinnen und Bewohner in der Nachbarschaft sind eingeladen den Stadtteiltreff mitzugestalten.

#### Kontakt:

Beate Kolb, Tel. 017661548700, E-Mail: stt.schoenblick@gmail.com

### ► **Brückenhaus**

Werkstraße 8, 72074 Tübingen

Das Brückenhaus ist ein Begegnungs- und Nachbarschaftszentrum am Neckar-Stauwehr. Es bietet Raum für Bildung, Kultur, Austausch, Engagement und Ehrenamt, sowie all dem, was Menschen miteinander teilen möchten. Die offenen Angebote werden koordiniert von kit-jugendhilfe. Die Mitarbeiterinnen unterstützen, vermitteln und beraten zu Themen rund um Bildung und Teilhabe, KreisBonusCard (extra) und nachbarschaftliche Hilfe.

#### Kontakt:

Tel. 07071 968807, E-Mail: brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de  
www.brueckenhaus-tuebingen.de

### ► **Dorfcafé Weilheim**

Wilonstraße 6, 72072 Tübingen

Der Stadtteiltreff in Weilheim, ist ein „Wanderdorftreff“ mal im ev. Gemeindehaus, mal in einer der schönen Scheunen oder auf einer der Obstbaumwiesen in Weilheim. Der Treff bietet Kaffee und selbergebackenen Kuchen an und dazu ein Programm für die verschiedenen Altersgruppen, wie z. B. Basteln, Musik, Vorträge oder einfach mal ein Fleckenschwätz. Hier können Brücken zwischen Jung und Alt gebaut werden und das aktive Dorfleben wird sehr gefördert.

Termine sind immer freitags, noch in unregelmäßigen Abständen.

#### Kontakt:

Jasmin Röhm, Tel. 07071 5668840 oder  
Franziska Dröscher, Tel. 07071 7770766  
E-Mail: unserdorftreff@weilheim-kressbach.de

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

### ► Ratsstüble Hirschau

Kingersheimer Straße 46, 72070 Tübingen

Das Ratsstüble Hirschau ist Stadtteiltreff und Dorfkneipe unter einem Dach. Im Stadtteiltreff finden Angebote statt wie Spiele, Handarbeiten, Vorträge, Musik und Krabbelgruppen. Die Dorfkneipe öffnet ehrenamtlich mehrmals in der Woche und soll dem Kontakt und der Geselligkeit im Dorf dienen. Vereine, Privatpersonen und andere Organisationen können das Ratsstüble Hirschau für eigene Veranstaltungen mieten.

#### Kontakt:

Martin Höll, Tel. 07071 76536, E-Mail: ratsstueble.hirschau@gmx.de

### ► Miteinander Alter Güterbahnhof

Die Stadtteiltreff-Initiative ist eine noch junge Initiative mit dem Ziel, ein vielfältiges nachbarschaftliches Angebot für das neu entstandene Viertel zu schaffen.

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat werden von 18:00 bis 20:00 Uhr alle Nachbarinnen, Nachbarn und Interessierte bei einem Stammtisch begrüßt. Weitere Angebote wie Stuhlkonzerte, ein Kunstmarkt etc. sind in Planung.

#### Kontakt:

Katja Mang, María José Prieto, Dorothea Kautter  
E-Mail: stadtteiltreffgueterbahnhof@gmail.com  
www.altergueterbahnhof.de/miteinander

### ► HIRSCH Begegnungsstätte

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen, Tel. 07071 22688  
Weitere Infos s. Seite 15.

### ► Das Nonnenmacher-Haus

Das Renate und Heinrich Nonnenmacher-Haus – kurz „Nonnenmacher-Haus“ genannt – bietet einen barrierefrei zugänglichen Veranstaltungsraum, der durch die ebenfalls im Nonnenmacher-Haus ansässige Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige verwaltet wird.

Im Rahmen einer Kooperation mit der Volkshochschule Tübingen und der Familienbildungsstätte Tübingen findet hier ein vielfältiges Programm der Gesundheitsförderung statt, wie z. B. Entspannungskurse, künstlerische Angebote, sowie ein vielfältiges Vortragsprogramm zu allen Themen des Älterwerdens. Sämtliche Veranstaltungen sind offen für alle Tübinger Bürgerinnen und Bürger. Auch kann der Raum für Veranstaltungen angemietet werden.

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

Im Haus gibt es neben den Büroräumen der Beratungsstelle für Ältere und des Pflegestützpunkts Tübingen des Landkreises auch Wohnmöglichkeiten für ältere Menschen, die ihren Alltag gemeinschaftlich und selbstbestimmt organisieren wollen.

### Kontakt:

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.  
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen  
Julia Kolbe-Peythieu, Tel. 07071 22498  
E-Mail: j.kolbe@altenberatung-tuebingen.de

Sprechzeiten: Di. 14:00 – 18:00 Uhr

Do. 08:30 – 12:30 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr

## 5. Offene Treffpunkte

### ► **Das Erzählcafé der Stephanusgemeinde**

Am ersten Samstag im Monat lädt das Erzählcafé der Stephanusgemeinde (Friedrich-Dannenmann-Straße 60, 72070 Tübingen) herzlich ein. Von 14:30 bis 17:00 Uhr: vorbeikommen, schwätzen, Kaffee trinken, Kuchen essen, nette Leute treffen, nicht alleine bleiben.

### Kontakt:

E. Schlumberger, Tel. 07071 45591

### ► **EA-Café der Evangelischen Akademikerschaft**

Das EA-Café Tübingen bietet Gespräch und Information, Begegnung und Diskussion für Menschen, die sich in anregender Atmosphäre treffen wollen. In der Regel am ersten Dienstag eines Monats von 15:00 bis 17:00 Uhr gibt es im Hotel Krone Kaffee, Tee und anregende Themen aus den Bereichen Religion, Kultur, Wissenschaft, Politik und Gesellschaft. Das Programm wird auf Wunsch zugeschickt.

### Kontakt:

Tel. 07071 6394653, E-Mail: dorotheewille@gmx.de oder j.p.duerr@web.de

### ► **Gruppenbetreuung für Menschen mit Demenz**

In dem geschützten Rahmen einer Betreuungsgruppe werden demenzkranke Menschen nach ihren Wünschen und Möglichkeiten gefördert und aktiviert. Eine Pflegefachkraft und geschulte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer empfangen unsere Gäste und verbringen mit ihnen einige Stunden, in denen

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

Freude, Anregungen und Entspannung im Vordergrund stehen. Ziel ist es die Selbstständigkeit und den Selbstwert zu fördern, Teilhabe zu sichern und Angehörige zu entlasten. In einer angenehmen räumlichen Atmosphäre wird viel erzählt, gemeinsam gesungen und gespielt.

### Café Augenblick in Hirschau:

Ort: Tübingen-Hirschau, Kirchplatz 11 im Gemeindehaus St. Urban

Zeit: wöchentlich am Mittwoch von 13:30 bis 16:30 Uhr

### Café Zeitlos in Bühl:

Ort: Tübingen-Bühl, Pfarrhof 8, Katholisches Pfarramt St. Pankratius

Zeit: wöchentlich am Montag von 13:30 bis 16:30 Uhr

### Kontakt:

Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Tübingen e. V.

Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen, Tel. 07071 7000-26

E-Mail: [u.stoeckle@drk-tuebingen](mailto:u.stoeckle@drk-tuebingen), [www.drk-tuebingen.de](http://www.drk-tuebingen.de)

## 6. Spezielle Aktivitäten für Senioren

### ► Literatur am Nachmittag

Jeden Monat (außer Januar) veranstaltet der Stadtseniorenrat eine Lesung mit Autorinnen bzw. Autoren aus der Region. Sie fanden bisher jeden ersten Dienstag im Monat um 16:00 Uhr im Luise-Wetzel-Stift (Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen, Luise-Wetzel-Saal) statt. Wegen der Corona-Einschränkungen konnten sie allerdings 2020 und 2021 mehrfach nicht abgehalten werden. Freundlicherweise konnten wir wenigstens einmal im Herbst 2020 eine Lesung beim Stadtteiltreff Wanne (Beim Herbstenhof 3, 72076 Tübingen) durchführen, wofür wir sehr dankbar waren. Ab Juli 2021 soll diese Kooperation weitergeführt werden bis es dann auch wieder im Luise-Wetzel-Stift möglich sein wird. Termine über die Presse, unsere Homepage bzw. Tel. 07071 49377 und über Stadtteiltreff Wanne ([info@stadtteiltreff-wanne.de](mailto:info@stadtteiltreff-wanne.de)). Wenn wieder regelmäßige Veranstaltungen stattfinden, hoffen wir auch wieder mit Flyern informieren zu können.

### ► LeiTa – Lernen im Tandem e. V.

Seit Jahren begleiten ehrenamtliche LeiTa-Paten und -Patinnen Schüler im Rahmen dieses gemeinnützigen Vereins. Zwischen 80 und 90 Aktivpaten und -patinnen unterstützen ebenso viele Schülerinnen und Schüler in inzwischen allen Schularten und Altersstufen, also von der Grundschule bis zu Jugendlichen in Werkrealschulen, Gymnasien, Berufsfachschulen oder in der Ausbildung.

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

Die betreuten Schüler sollen einen guten Schulabschluss erreichen und später einen Ausbildungsplatz bekommen. Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Selbstständigkeit sind zu stärken, die kulturelle und gesellschaftliche Teilhabe soll ermöglicht werden. Die Entwicklung des Projektes in den über 15 Jahren seines Bestehens ist überwältigend, betroffen macht aber die sich offenbarende Not. Noch viele Paten und Patinnen werden gebraucht, denn zahlreiche Kinder und Jugendliche warten auf Hilfe.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Homepage: [www.leita-online.de](http://www.leita-online.de) oder bei der Geschäftsführerin Simone Siebeck, Tel. 0160 99798947, und Erich Fritz (Vorsitzender), Tel. 07071 368308, E-Mail: [info@leita-online.de](mailto:info@leita-online.de)

### Angebote des LTT:

Das **Generationentheater Zeitsprung**, bei dem ältere und junge Menschen gemeinsam Theaterstücke proben und aufführen, widmet sich generationenübergreifenden Themen. Das Stück „Das Herz eines Boxers“ (2010) wurde ausgezeichnet, „Herrschaftszeiten“ 2014 im Kloster Bebenhausen war ein großer Erfolg. In regelmäßigen Abständen gibt es offene Workshops für neue Interessentinnen und Interessenten.

### Anfragen über:

Helga Kröplin, E-Mail: [helga.kroepelin@generationentheater-zeitsprung.de](mailto:helga.kroepelin@generationentheater-zeitsprung.de)  
[www.generationentheater-zeitsprung.de](http://www.generationentheater-zeitsprung.de)

**Frauentheater Purpur**, das Seniorinnen-theater am LTT für Frauen ab 50 Jahren, setzt sich mit aktuellen Lebensthemen, literarischen Texten, mit Tanz und Bewegung, Stimme, Gesang und Choreografien auseinander, die meist in selbst entwickelte Produktionen münden. Bisher entstanden neun erfolgreiche Stücke, die auch auf externen Bühnen im In- und Ausland und bei Festivals

Mit festen Terminen oder ganz flexibel. Ob großer Saal oder ganz nah dran. Unsere vielfältigen Abo-Angebote können ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Lassen Sie sich persönlich beraten und finden Sie das für Sie passende Theater-Abo.

**Tel.: 07071 / 15 92 17**

**Mail: [abo@landestheater-tuebingen.de](mailto:abo@landestheater-tuebingen.de)**

**ABONNENTINNEN  
UND ABONNENTEN  
SIND DAS BESSERE  
PUBLIKUM!**



## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

aufgeführt wurden. Im Jahr 2013 war die Gruppe für den Lamathea (Landesamateurtheaterpreis in Baden Württemberg) nominiert.

### Leitung:

Miriam Rösch, Tel. 07071 159218, E-Mail: roesch@landestheater-tuebingen.de

### ► Volkshochschule Tübingen – Bildung für alle

Die Volkshochschule Tübingen unterstützt mit ihren Semesterprogrammen die Strategie des Aktiven Alterns. Sie ist Bildungspartnerin für alle Generationen. Wissen und Bildung sind ein wesentlicher Bestandteil von Lebensqualität und Lebenszufriedenheit und ermöglichen Engagement und Kontakte bis ins hohe Alter. Kurse und Vorträge der vhs für Menschen aller Altersstufen werden jedes Semester drinnen, draußen und online in den Themenbereichen Gesellschaft und Umwelt, Kultur und Kreativität, Gesundheit und Ernährung, Sprachen und EDV angeboten. Besondere Schulungsangebote für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien machen Lust auf die digitale Welt. Die Volkshochschule hilft dabei, Ängste gegenüber dem Umgang mit Online-Anwendungen abzubauen. Mit Freude können digitale Kenntnisse hier ganz einfach erworben werden.

Das vhs-Gebäude ist barrierefrei zu erreichen, im Saal der vhs gibt es eine induktive Höranlage. Qualifizierte Dozentinnen und Dozenten schaffen eine aufgelockerte, kooperative Lernatmosphäre und sorgen für das nötige Handwerkzeug, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Viele der Gesundheitskurse werden durch Zuschüsse von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

### Kontakt:

Volkshochschule Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen  
Tel. 07071 560329, E-Mail: info@vhs-tuebingen.de, www.vhs-tuebingen.de



## USA in Tübingen

### Das Deutsch-Amerikanische Institut

**Wir bieten für „Best Ager“:**

- Vorträge
- Filme
- Konzerte
- Foto-Ausstellungen
- Diskussionsgruppen
- Sprachkurse
- USA-Reisen
- Bibliothek mit über 10.000 (E-)Medien
- und vieles mehr...

**Unsere Bürozeiten:**  
Di. bis Fr. 9–13 & 14–17 Uhr  
Karlst. 3, 72072 Tübingen  
Telefon 07071 - 795 26-0  
mail@dai-tuebingen.de  
www.dai-tuebingen.de



## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

### ► Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Die Familien-Bildungsstätte bietet in ihrem umfangreichen Halbjahresprogramm auch für ältere Menschen viele interessante Veranstaltungen an, besonders im Gesundheits-, Bewegungs- und Kreativbereich. Das Jahresprogramm liegt in der Familien-Bildungsstätte und in anderen Einrichtungen aus und wird auf Wunsch gern zugeschickt.

#### Kontakt:

Hechinger Straße 13, Eingang Eugenstraße, 72072 Tübingen

Tel. 07071 930466, E-Mail: buero@fbs-tuebingen.de, www.fbs-tuebingen.de

### ► Studium Generale – Gasthörer – Universitätsbibliothek

Im „Studium Generale“ der Universität Tübingen kann man in verschiedene interessante Themengebiete der Wissenschaften Einblick gewinnen. Die Universität gibt für jedes Semester ein Programm des „Studium Generale“ heraus, das z. B. in Buchhandlungen und in vielen anderen Einrichtungen ausliegt. Im Netz:

<https://uni-tuebingen.de/universitaet/campusleben/veranstaltungen/zentrale-veranstaltungen/studium-generale>

Um ein Studium als **Gasthörer** oder **Gasthörerin** aufnehmen zu können, benötigen Sie keine Hochschulzugangsberechtigung. Diese Studienform ist somit insbesondere auch für Senioren ohne höhere Schulbildung geeignet, die sich nach Ihrem Berufsleben weiterbilden möchten, ohne einen Abschluss zu benötigen. Die Bedingungen finden Sie hier:

<https://uni-tuebingen.de/studium/bewerbung-und-immatrikulation/sonderfaelle-bewerbung/gasthoerer>

STADTMUSEUM TÜBINGEN

# LOTTE REINIGER



Das Stadtmuseum zeigt  
Stadtgeschichte und das Werk der  
Scherenschnittkünstlerin Lotte  
Reiniger (1899-1981)

**Stadtmuseum Tübingen**  
Kornhausstraße 10  
72070 Tübingen  
Tel. 07071/204-1711  
stadtmuseum@tuebingen.de  
www.tuebingen.de/stadtmuseum  
Öffnungszeiten: Di - So 11 - 17 Uhr

## II. Aktiv im Alter – Mitmachen und Begegnen

Die Benutzung der Universitätsbibliothek (UB) ist kostenlos. Ein „Benutzer- ausweis“ wird von der UB unbürokratisch ausgestellt (Gebühr 10 Euro). Nähe- res unter <https://uni-tuebingen.de/einrichtungen/universitaetsbibliothek/ suchen-ausleihen/ausweis-ausleihen/ausweis>.

### ► DRK-Seniorenreisen

Senioren, die gerne verreisen und dabei Wert auf Geselligkeit und Erholung legen, vielleicht aus gesundheitlichen Gründen keine üblichen Reisen mehr unternehmen können, und Gäste, die eine herzliche Gruppenatmosphäre schät- zen, sind beim Reiseprogramm des Roten Kreuzes an der richtigen Adresse. Gleich geblieben ist unser bewährter und geschätzter Rundum-Service für Sie: Auf unsere kompetente Beratung, ausgesuchte Hotels, engagierte DRK-Reise- begleiter sowie unseren Abholservice können Sie bei unseren Bus- und Flug- reisen, barrierefreien Reisen mit dem Rollstuhl, Demenz- und Weihnachtsreisen wie immer zählen. Neu im Angebot ist eine Reise für Trauernde zum Innehalten, Kraft schöpfen und Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation. Neben unserer bewährten Reisebegleitung wird die Gruppe während der ganzen Zeit von einer erfahrenen Seelsorgerin begleitet.

Den Reisekatalog und Informationen erhalten Sie hier:

DRK Kreisverband Tübingen, Heike Pflumm, Tel. 07071 7000-105

E-Mail: [h.pflumm@drk-tuebingen.de](mailto:h.pflumm@drk-tuebingen.de)

### ► Tanzcafé Alois

Tanznachmittage für Seniorinnen mit und ohne Einschränkungen sowie deren Angehörige: Tanzen verlernt man nicht, es ist gesund, steigert die Beweglich- keit, die Konzentrations- und Merkfähigkeit und vor allem: Tanzen macht Spaß! Mit den live gesungenen Tanz-Hits von früher kann man alte Zeiten aufleben lassen und bei Kaffee und Kuchen Gleichgesinnte kennenlernen. Die kosten- losen Tanznachmittage finden mehrmals im Jahr statt. Termine können bei der TÜFA erfragt werden.

Ort: TRZ beim TTC Rot Gold Tübingen e. V.

Lilli-Zapf-Straße 14 – 16, 72072 Tübingen

Informationen und Anmeldung unter 07071 980513 (TüFA) Tübinger Fami- lien- und Altershilfe e. V. und Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.

### 1. Soziales Hilfetelefon

Das Soziale Hilfetelefon ist täglich rund um die Uhr erreichbar. Sie bekommen schnelle Auskunft und Vermittlung, wenn Sie Hilfe brauchen, auch in Notfällen.

**Telefon: 07071 700077 (Deutsches Rotes Kreuz)**

Das Soziale Hilfetelefon wird ergänzt durch Anlaufstellen, die Sie von Montag bis Freitag erreichen können. Die **Anlaufstellen für Seniorinnen und Senioren** sind

- Stadt seniorenrat Tübingen e. V., Tel. 07071 49377
- Tübinger Familien- und Altershilfe e. V., Tel. 07071 980513

Sprechzeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr und Mi. 15:00 – 17:00 Uhr

### 2. Die wer-hilft-weiter-Datenbank

In der Internet-Datenbank wer-hilft-weiter finden Sie Kontaktdaten und Informationen über alle sozialen Hilfsangebote in Tübingen und Umgebung:  
[www.werhilftweiter.de](http://www.werhilftweiter.de)

### 3. Beauftragte für Seniorinnen und Senioren

Die Beauftragte für Seniorinnen und Senioren leitet das Programm Seniorenleben und Pflege. Sie setzt sich für die Belange älterer Menschen in Tübingen ein und vermittelt an Beratungsstellen.

Kontakt:

Cordula Körner, Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

Sprechzeiten nach Vereinbarung, Tel. 07071 204 1434

E-Mail: [cordula.koerner@tuebingen.de](mailto:cordula.koerner@tuebingen.de)

### 4. Stadtteilsozialarbeit

**Allgemeine Sozialberatung und Gemeinwesenarbeit im Stadtteil**

Die Stadtteilsozialarbeiterinnen und -sozialarbeiter in Tübingen sind Ansprechpersonen im Stadtteil. Das Ziel ist, den Stadtteil zusammen mit den Bürgerinnen und Bürgern zu einem lebendigen Lebensraum zu entwickeln, in dem sich alle Menschen zuhause fühlen. Aufgaben sind die Beratung in schwierigen Lebenslagen, die allgemeine Sozialberatung und die Weiterleitung zur Stadtverwaltung

## III. Beratung und Information

und anderen speziellen Beratungsstellen, die Vernetzung im Stadtteil und die Unterstützung von ehrenamtlichem Engagement.

Ansprechpartner:

**Stadtteilbüro Weststadt**, Sindelfingerstraße 1/4, 72070 Tübingen

Tel. 07071 204-1722, E-Mail: [ulrike.stoehrer@tuebingen.de](mailto:ulrike.stoehrer@tuebingen.de)

**Stadtteiltreff NaSe**, Südstadt, Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen

Tel. 07071 360554, E-Mail: [nase@kit-jugendhilfe.de](mailto:nase@kit-jugendhilfe.de)

**Brückenhaus**, Werkstraße 8, 72074 Tübingen

Tel. 07071 968807, E-Mail: [brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de](mailto:brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de)

**Stadtteilbüro Waldhäuser-Ost**, Berliner Ring 20, 72076 Tübingen

Tel. 07071 6878015, E-Mail: [sylvia.takacs@tuebingen.de](mailto:sylvia.takacs@tuebingen.de)

### 5. Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen

Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Tel. 07071 9646646, E-Mail: [psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de](mailto:psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de)

Der Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen informiert, berät und begleitet:

- pflegebedürftige Menschen sowie hilfebedürftige, chronisch kranke ältere Menschen jeglichen Alters
- pflegende Angehörige, die Entlastung suchen
- alle Menschen, die sich vorsorglich zum Thema Alter und Pflegebedürftigkeit informieren möchten

Weitere Informationen zum Pflegestützpunkt finden Sie auch auf der Internetseite: [www.pflegestuetspunkt-tuebingen.de](http://www.pflegestuetspunkt-tuebingen.de)

Zusätzlich informiert und berät der Pflegestützpunkt zu folgenden Themen:

- Möglichkeiten der Versorgung zu Hause (z. B. durch Pflegedienste, Nachbarschaftshilfen, Essen auf Rädern, Hausnotruf)
- Versorgung in der Kurzzeitpflege, in der Tagespflege oder im Pflegeheim
- Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung sowie über weitere Hilfen im Alter und bei Pflege

Neben der Beratung und Begleitung organisiert und koordiniert der Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen bei Bedarf die notwendigen Hilfen. Die Beratung ist trägerneutral und kostenfrei. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung kann telefonisch, im Pflegestützpunkt oder bei Bedarf zu Hause erfolgen.

### III. Beratung und Information

Bitte vereinbaren Sie von Ihnen gewünschte Beratungstermine vorab per Tel. 07071 9646646 oder per E-Mail: [psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de](mailto:psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de)

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.pflegestuetzpunkt-tuebingen.de](http://www.pflegestuetzpunkt-tuebingen.de)

Träger des Pflegestützpunktes sind der Landkreis Tübingen und die gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen. Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.pflegestuetzpunkt-tuebingen.de](http://www.pflegestuetzpunkt-tuebingen.de)

## 6. Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V. Tübingen

Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen, Tel. 07071 22498  
E-Mail: [info@altenberatung-tuebingen.de](mailto:info@altenberatung-tuebingen.de), [www.altenberatung-tuebingen.de](http://www.altenberatung-tuebingen.de)

Telefonische Sprechzeit: Mo., Di., Mi., Fr. 09:00 – 12:00 Uhr, Do. 16:00 – 18:00 Uhr

Die Beratungsstelle bietet älteren Menschen und deren Angehörigen qualifizierte Gespräche mit unterschiedlichen Schwerpunkten an:

### ► **Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige**

Wir beraten Sie bei persönlichen Fragestellungen zu Themen des Älterwerdens, z. B.

- Neuorientierung in der Lebensgestaltung
- Konflikten in Beziehung/Familie
- Verlust und Trauer
- Wohnen: Möglichkeiten und Entscheidungsfindung

### ► **Gerontopsychiatrische Beratungsstelle**

Beim Älterwerden können Veränderungen auftreten, die ungewohnt sind: Gedächtnisstörungen, Verwirrtheit oder starke Stimmungsschwankungen.

Wir beraten Sie oder Ihre Angehörigen bei:

- Demenzerkrankungen
- Depressionen
- Wahnerkrankungen
- Ängsten
- Veränderungen des Verhaltens

## III. Beratung und Information

In enger Zusammenarbeit mit Medizin und Pflege baut die Beratungsstelle ein Hilfenetz auf, mit dem Ziel, dass erkrankte Menschen so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld verbleiben können.

### ► Weitere Angebote

Die **Alzheimer-Angehörigengruppe** bietet Aussprachemöglichkeiten, Erfahrungsaustausch, Informationen zu Umgang und Unterstützungsmöglichkeiten. Die Treffen finden jeden 1. Donnerstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Beratungsstelle für Ältere, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen, statt.

**SELMA (Selbstständig leben im Alter)** – richtet sich an ältere Menschen, die so lange wie möglich zu Hause leben möchten – näheres siehe Wohnen im Alter, Seite 57.

**Vorträge, Fort- und Weiterbildungen zu Themen rund ums Alter**, siehe auch [www.nonnenmacher-haus.de/veranstaltungen](http://www.nonnenmacher-haus.de/veranstaltungen).

## 7. Psychologische Beratungsstelle der Evangelischen und Katholischen Kirche: Eltern-, Jugend-, Ehe- und Lebensberatung

Gartenstraße 36, 72074 Tübingen, Tel. 07071 92990  
E-Mail: [info@pbs-brueckenstrasse.de](mailto:info@pbs-brueckenstrasse.de)

Nähere Informationen zum umfangreichen Angebot der Beratungsstelle finden Sie auf der Internetseite: [www.pbs-brueckenstrasse.de](http://www.pbs-brueckenstrasse.de)

## 8. Arbeitskreis Leben (AKL) – Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Krisenberatungsstelle, Österbergstraße 4, 72074 Tübingen  
Tel. 07071 19298, E-Mail: [akl-tuebingen@ak-leben.de](mailto:akl-tuebingen@ak-leben.de)

In keinem anderen Lebensabschnitt stehen so gravierende und zumeist nicht erwünschte Veränderungen an wie im Alter. Die Lebenssituation kann sich durch körperliche und seelische Belastungen so verändern, dass das Leben nur noch als Last empfunden wird und Gedanken an Selbsttötung näher rücken.

## III. Beratung und Information



Auch im Alter sind Prävention, Krisenhilfe und Leidensminderung möglich. Der Arbeitskreis Leben e. V. (AKL) Reutlingen/Tübingen bietet Beratung und Begleitung für Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr. Auch deren Angehörige oder Trauernde, die einen Nahestehenden durch Selbsttötung verloren haben, finden Unterstützung.

### Sprechzeiten Tübingen:

Di., Do., Fr. 10:00 – 13:00 Uhr, Mi. 15:00 – 17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Sprechzeiten Reutlingen (Tel. 07121 19298):

Mo. + Mi. 10:00 – 13:00 Uhr, Di. + Do. 15:00 – 18:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## 9. Suchtberatung

### 9.1 Aufsuchende Suchthilfe im Alter für den Landkreis Tübingen

Der aufsuchende Dienst bietet altersspezifische Beratung und Unterstützung für ältere Menschen bei Fragen zum Thema Alkohol, Medikamente, Tabak und anderen Suchtmitteln an. Beratungstermine können barrierefrei zuhause, im gewohnten Umfeld stattfinden. Auch Angehörige können sich an uns wenden.

Träger: Diakonieverband Reutlingen

### Kontakt:

Kathrin Mühleck, Tel. 0152 56102476

E-Mail: [kathrin.muehleck@diakonie-reutlingen.de](mailto:kathrin.muehleck@diakonie-reutlingen.de)

Andreas Kiemle, Tel. 0152 56185482

E-Mail: [andreas.kiemle@diakonie-reutlingen.de](mailto:andreas.kiemle@diakonie-reutlingen.de)

Sekretariat PSB, Tel. 07071 750160

## III. Beratung und Information

### 9.2 Gemeinsame Beratungsstelle von Diakonieverband Reutlingen und Bwlv/Drogenhilfe Tübingen

Sucht- und Drogenberatung Tübingen, Psychosoziale Beratungsstelle  
Beim Kupferhammer 5, 72070 Tübingen, Tel. 07071 750160  
E-Mail: psb-tue@diakonie-reutlingen.de oder psb-tuebingen@bw-lv.de

Sie erreichen uns (je ca. 5 min Fußweg)  
mit dem Bus: Linien 11 und 12 Haltestelle Schleifmühleweg  
mit der Ammertalbahn: Haltestelle Westbahnhof

### 10. Lebens- und Sozialberatung des Diakonischen Werks Tübingen

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung  
Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen  
Tel. 07071 930470, E-Mail: diakonie@evk-tuebingen.org

Nähere Informationen zum umfangreichen Angebot der Beratungsstelle finden Sie auf der Internetseite [diakonie-tuebingen.de](http://diakonie-tuebingen.de).

### 11. Unabhängige Patientenberatung Tübingen

Wenn Sie sich unsicher sind über Ihre Rechte als Patientin,  
wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich beschweren können oder ob Sie Widerspruch einlegen sollen gegen einen Ablehnungsbescheid,  
wenn Sie den Verdacht auf einen Behandlungsfehler haben,  
wenn Sie Schwierigkeiten haben, die medizinische Fachausdrücke zu verstehen,  
wenn Sie Probleme haben, Einsicht in Ihre Krankenakte zu bekommen,  
wenn Sie Fragen zur Patientenverfügung haben,  
dann können Sie sich an uns wenden.

#### Kontakt:

Europaplatz 3, 72072 Tübingen (Nähe Hauptbahnhof)  
Tel. 07071 254436, E-Mail: [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de)

Sprechzeiten: Mo. 16:00 – 19:00 Uhr, Do. 10:00 – 13:00 Uhr



### 12. Kirche am Markt – Anlauf-, Beratungs- und Informationsstelle der Evangelischen Kirche Tübingen

Bei uns im Gemeindehaus Lamm finden Sie eine offene Tür und ein offenes Ohr für Ihre persönlichen Anliegen und Probleme, zudem Informationen zum kirchlichen Leben in der Stadt und zu Hilfsangeboten aller Art. Außerdem können Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wasser ausruhen.

Unsere Öffnungszeiten in der Kirche am Markt sind:

Mo. – Sa. 10:00 – 13:00 Uhr, Di. und Do. 15:00 – 18:00 Uhr, Sa. 11:00 – 14:00 Uhr

Kontakt:

Kirche am Markt, Am Markt 7, 72070 Tübingen, Tel. 07071 6878775

E-Mail: [info@kircheammarkt.de](mailto:info@kircheammarkt.de), [www.kircheammarkt.de](http://www.kircheammarkt.de)

### 13. Ort des Zuhörens und Pfarrbüros der Katholischen Kirche Tübingen

Brauchen Sie jemanden zum Reden oder suchen Sie Gebet und Gemeinschaft? Beim „Ort des Zuhörens“ finden Sie ein offenes Ohr bei einem Menschen, der Ihnen zuhört und mit Ihnen nach Lösungen sucht. Melden Sie sich bei uns – wir vereinbaren einen Termin mit Ihnen.

Bei allen Fragen und Sorgen können Sie auch eine Nummer der Pfarrbüros der katholischen Kirchengemeinden Tübingens anrufen. Dort können Sie Informationen zu Gruppen, Gottesdiensten und allen anderen kirchlichen Angeboten bekommen oder werden an jemanden weitergeleitet, der für Sie Zeit hat.

## III. Beratung und Information

So können Sie sich an uns wenden (Ort des Zuhörens)

Tel. 07071 1473785 (Anrufbeantworter, der regelmäßig abgehört wird)

E-Mail: [odz@katholisch-tue.de](mailto:odz@katholisch-tue.de)

### **Pfarrbüros:**

St. Ägidius (Hirschau), Tel. 07071 791374

St. Johannes (Innenstadt), Tel. 07071 203610

St. Michael (Südstadt), Tel. 07071 91630

St. Pankratius (Bühl), Tel. 07472 7109

St. Paulus (WHO), Tel. 07071 66013

St. Petrus (Lustnau), Tel. 07071 81268

Alle Informationen auch unter [www.katholisch-tue.de](http://www.katholisch-tue.de).

## 14. Sozialverband VdK

Der Sozialverband VdK macht sich für alle stark, die nicht nur auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Denn ein Augenblick kann alles ändern – wer nach einem Unfall nicht mehr arbeitsfähig ist oder nach einer schwerwiegenden Krankheit eine Reha beantragen möchte, braucht Hilfe. Auch Menschen mit Behinderung und chronisch Kranke sind bei uns gut aufgehoben. Denn unsere Kernkompetenz ist die Beratung im Sozialrecht. Unsere erfahrenen VdK-Juristen beraten Sie in allen Fragen der gesetzlichen Kranken-, Renten-, Pflege-, Unfall- und Arbeitslosenversicherung, des Schwerbehindertenrechts, des Sozialen Entschädigungsrechts und der Grundsicherung für Arbeitssuchende im Alter und bei Erwerbsminderung. Kommt es zu einem Streitfall, stehen wir an der Seite jedes Einzelnen und setzen uns für seine Rechte ein.

Als VdK-Mitglied profitieren Sie noch von vielen weiteren Vorteilen: Sozialrechtsschutz, Patienten- und Wohnberatung, Webseminare, VdK-Reisen, Notfallkarte, Schlüsselfinder, Vergünstigungen bei Kooperationspartnern und vieles mehr. Für Interessierte bietet der Sozialverband VdK zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren und an einem geselligen Vereinsleben teilzunehmen.

### Kontakt:

Eugenstraße 68, 72072 Tübingen, Tel. 07071 9105-6, Fax 07071 9105-89

E-Mail: [bv-suedwuerttemberg@vdk.de](mailto:bv-suedwuerttemberg@vdk.de), [www.vdk-bawue.de](http://www.vdk-bawue.de)

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr und Mo. – Do. 14:00 – 15:30 Uhr  
Sprechtag nach telefonischer Vereinbarung

### 15. Beratung für Heimbeiräte

Allgemeine Beratung

Kontakt: Stadtseniorenrat Tübingen, Tel. 07071 49377

Kreisseniorenrat Tübingen, Tel. 07071 9208867

### 16. Ehrenamtliche Rechtsberatung

Die ehrenamtliche Rechtsberatung findet an jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr in den Räumen des Stadtseniorenrates Tübingen statt. Bitte melden Sie sich an beim Stadtseniorenrat Tübingen e. V.

Informationen unter Tel. 07071 49377

### 17. Ombudsstelle – unabhängige und neutrale Beschwerdestelle

Bei Konflikten mit Behörden, öffentlichen Einrichtungen, im Wohnumfeld, bei Finanzen und Versicherungen, beim Einkaufen, im Verkehr und bei vielem mehr wenden Sie sich an den **Stadtseniorenrat** Tel. 07071 49377 oder den **Kreisseniorenrat** Tel. 07071 9208867.

### 18. Beratung für Migranten ab 27 Jahren und Familien, die aus dem Ausland kommen

Migrationsberatung für Ausländer und Spätaussiedler

Kontakt:

Migrationsberatung der Caritas Schwarzwald-Gäu

Caritas-Zentrum Tübingen

Karin Kluth-Buchholz, Hechinger Straße 43, 72072 Tübingen

Tel. 07071 796250, E-Mail: kluth-buchholz@caritas-schwarzwald-gaeu.de

### 19. Anlaufstelle für Migrantinnen und Migranten jeden Alters

Migrationsberatung und generationenübergreifende Angebote, teilweise in Kooperation mit dem Beginnenhaus. Interkulturelle Veranstaltungsreihe „Willkommen im Alter“ InFö e. V.

Kontakt:

Mauerstraße 2, 72070 Tübingen, Frau Zendt, Tel. 07071 33005  
E-Mail: infoe@infoe-tuebingen.de

### 20. Asylzentrum Tübingen

Das Asylzentrum Tübingen e. V. unterstützt Asylbewerber und Flüchtlinge in rechtlichen und organisatorischen Fragen. Es bietet Raum für Begegnungen und kulturellen Austausch. Darüber hinaus leistet es Informationsarbeit und setzt sich auf politischer Ebene für die Belange von Flüchtlingen ein. Ferner werden Schulungen für ehrenamtlich Engagierte angeboten.

Bürozeiten: Mo. und Do. 09:00 – 12:00 Uhr, Di. 14:00 – 16:00 Uhr  
Begegnung im Café International: Di. und Do. 16:00 – 19:00 Uhr

Kontakt:

Neckarhalde 40, 72070 Tübingen, Tel. 07071 44115  
E-Mail: vorstand@asylzentrum-tuebingen.de oder  
E-Mail-Adressen des Mitarbeiterteams auf  
<https://asylzentrum-tuebingen.jimdo.com/kontakt/>

### 21. Polizeiliche Beratungsstelle – Referat Prävention

Die Beamten der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle in Reutlingen beraten Sie kostenlos vor Ort zum Thema Einbruchschutz. Darüber hinaus sind auch Beratungen in der Beratungsstelle Reutlingen möglich.

Kontakt:

Urbanstraße 22, 72764 Reutlingen, Tel. 07121 942-1202

## IV. Gesundheit ist ein hohes Gut



Inh. Dr. Heidrun Joos ekfr  
Fachapothekerin für  
Arzneimittelinformation

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 8.00 – 18.30 Uhr

Samstag: 8.00 – 13.30 Uhr

Beim Herbstenhof 11, 72076 Tübingen

Telefon: 07071 61372

Telefax: 07071 68452

E-Mail: [kontakt@schoenbuchapotheke.eu](mailto:kontakt@schoenbuchapotheke.eu)

Wir liefern Ihre Arznei, versorgen Sie mit individuell verblisterten Arzneimitteln (Wochenblister) und prüfen Ihre Medikation durch zertifizierte Mitarbeiter.

### Im Dienste Ihrer Gesundheit



© Mizkit - stock.adobe.com

### „Endlich wieder hören zu können, ist ein unbeschreibliches Gefühl“

Mit 50 Jahren wurde bei Carola Kasten ein Hörverlust festgestellt, der sie von allem abschnitt, was sie liebte. Erst ein Cochlea-Implantat brachte Carola zurück – in die Welt der Hörenden und zu sich selbst.

Es war ein schleichender Prozess, den Carola Kasten anfänglich gar nicht bemerkte. Erst als sie das Miauen ihrer Katze nicht mehr hörte, wusste sie, dass mit ihrem Gehör etwas nicht in Ordnung war: „Ich war erstaunt und erschrocken zugleich, dass ich bereits mit 50 Jahren unter solchen Hörproblemen leiden sollte“, erinnerte sich die gelernte Sekretärin zurück. Ihr eigener Verdacht wurde bei einem Besuch des Hals-Nasen-Ohren-Arztes bestätigt, der seine Patientin daraufhin mit Hörgeräten versorgte. Doch mit der Zeit verschlechterte sich ihr Hörvermögen so stark, dass die konventionellen Hörhilfen nicht mehr ausreichten. Bei Zusammenkünften mit Familie und Freunden verstand sie nichts mehr. Schließlich musste sich Carola Kasten eingestehen, dass ihr Hörgerät ausgedient hatte und wagte schließlich den Schritt, den sie so lange vor sich hergeschoben hatte: den Einsatz eines Hörimplantats. Heute kann sich die passionierte Tennisspielerin wieder in Gesprächsrunden aktiv an Unterhaltungen beteiligen, mit dem Enkelsohn telefonieren, Theaterbesuche genießen, die Vögel zwitschern und Menschen flüstern hören. „All diese kleinen Dinge lösen ein riesengroßes Glücksgefühl in mir aus. Niemals hätte ich gedacht, dass es einmal so sein könnte“, beschreibt Carola

Kasten ihre neugewonnene Lebensqualität und fügt hinzu: „Wenn ich gewusst hätte, welche Möglichkeiten mein Hörimplantat mir eröffnet, hätte ich mich sicher schon viel früher für eine Implantation entschieden. Ich kann nur allen Betroffenen raten, lasst Euch nicht von möglichen Sorgen oder Bedenken abhalten. Ich habe das getan und damit einige Jahre in der hörenden Welt verpasst.“

Mehr Informationen über die Behandlungsmöglichkeit mit Hörimplantaten erhalten Sie auf der Website der Universitätsklinik für Hals-, Nasen-, und Ohren-Heilkunde Tübingen: <https://www.medicin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/einrichtungen/kliniken/hno>

Carola Kasten engagiert sich seit einigen Jahren für die Hörpaten-Plattform ([hoerpaten.de](http://hoerpaten.de)). Dort klären Hörimplantat-Träger\*innen auf, bauen Ängste und Vorurteile ab und geben Einblicke in das Leben mit einem Hörimplantat.



### 1. In Bewegung bleiben

Sich körperlich fit und in Bewegung zu halten, das ist in jedem Lebensalter wichtig. In den Begegnungs- und Bildungsstätten gibt es ein umfassendes Angebot an Gymnastik, Schwimmen, Yoga und vielem mehr.

#### ► **Offenes Bewegungsangebot im Alten Botanischen Garten**

Jeden Dienstag und Freitag, 10:00 Uhr, von April bis Oktober.

Informationen: Fachabteilung Schule und Sport der Universitätsstadt Tübingen  
Bei der Fruchtschranne 1, 72070 Tübingen, Tel. 07071 2041303

#### ► **HIRSCH Begegnungsstätte**

- Seniorengymnastik 5 Esslinger
- Tanzen
- Boule
- Walking und Nordic Walking
- Qi Gong, Feldenkrais, Yoga
- Wandern und Radfahren

Info: Hirschgasse 9, 72070 Tübingen, Tel. 07071 22688, im Monatsprogramm des HIRSCH oder [www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://www.hirsch-begegnungsstaette.de)

#### ► **Wegweiser „Aktiv im Alter“**

Der Wegweiser „Aktiv im Alter“ bietet eine Übersicht der Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Tübingen. Er ist zu beziehen über: Landratsamt Tübingen, Abt. Gesundheit, Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen, Tel. 07071 2073328, E-Mail: [gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de](mailto:gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de)

#### ► **Patientenleitfaden**

Der **Patientenleitfaden „Rund um einen Krankenhausaufenthalt im Landkreis Tübingen“** hilft Ihnen, sich für die Zeit vor, während und nach einem Krankenhausaufenthalt vorzubereiten. Er enthält nützliche Kontakte, hilfreiche Hinweise und Checklisten. Sie finden ihn in der Auslage bei Ärzten, Apotheken, Beratungsstellen, Bürgerbüros etc. Die elektronische Version kann auf der Internetseite des Landratsamts Tübingen [www.kreis-tuebingen.de](http://www.kreis-tuebingen.de) (Suchbegriff „Patientenleitfaden“) heruntergeladen werden.

## IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

**ZAR Tübingen Zentrum für ambulante Rehabilitation** – unter dem Dach der Nanz medico GmbH & Co. KG, dem deutschlandweit größten Anbieter ganztägig ambulanter Rehabilitation, bieten wir direkt auf dem Campus des Universitätsklinikums Tübingen am Schnarrenberg orthopädische, onkologische sowie neurologische Reha und Therapie vor Ort.

Mit modernster Rehabilitationsmedizin und Therapie setzen wir alles daran, Funktionseinschränkungen, die Sie etwa wegen eines Unfalles oder aufgrund einer akuten und/oder chronischen Erkrankung haben, zu lindern oder – wenn möglich – vollständig zu beseitigen.

Dafür steht Ihnen unsere Ärzte-, Therapeuten-, und Beraterteam mit komplexen Therapieprogrammen zur Seite. Wir kümmern uns umfassend um die Erhaltung und Wiedererlangung Ihrer Gesundheit - und zwar **dort, wo es das Leben braucht: In der Nähe Ihres Wohnortes!**

Nutzen Sie unsere **Rehasprechstunde** immer donnerstags 14:30 Uhr im ZAR Tübingen oder informieren Sie sich unter [zar-tuebingen.de](http://zar-tuebingen.de).

**Wir unterstützen Sie gerne!**



**ZAR** Zentrum für ambulante Rehabilitation

# Reha am Wohnort

Eng vernetzt mit dem Universitätsklinikum

**Orthopädie . Onkologie . Neurologie**

- Ambulante Rehabilitation nach Krankenhausaufenthalten mit und ohne OP sowie bei akuten und chronischen Erkrankungen
- Nachsorgeprogramm IRENA im Anschluss an die Reha
- EAP Erweiterte ambulante Physiotherapie
- Physio-, und Ergotherapie, Logopädie auf Rezept
- Neuropsychologie

**ZAR** Tübingen am Universitätsklinikum

Hoppe-Seyler-Str. 6 . 72076 Tübingen . Tel. 07071. 29-81284  
[info@zar-tuebingen.de](mailto:info@zar-tuebingen.de) . [zar-tuebingen.de](http://zar-tuebingen.de)



## IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

### ► Aktivierender Hausbesuch

Zu Ihnen kommt eine DRK-Übungsleiterin einmal pro Woche nach Hause. Sie bringt viele gute Bewegungsübungen und genügend Zeit für ein Gespräch mit. Mobilisations-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen werden auf Sie individuell abgestimmt. Übungen zur Sturzprävention und kleine Gedächtnisübungen runden das Programm ab.

#### Kontakt:

Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Tübingen e. V.  
Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen, Tel. 07071 7000-26  
E-Mail: u.stoeckle@drk-tuebingen.de, www.drk-tuebingen.de

### ► Gedächtnistraining IHT (Integratives Hirnleistungstraining)

Für alle Altersgruppen, doch insbesondere für ältere Menschen eignet sich dieses spielerische und anregende Gedächtnistraining hervorragend, denn es unterstützt dabei, möglichst lange geistig fit zu bleiben. Auch bei beginnenden Gedächtniseinschränkungen wirkt sich das Training positiv aus.

### ► Post – SV Tübingen

Lauf- und Walkingtreff: wöchentlich Sa. 15:30 Uhr im Winter,  
im Sommer 16:00 Uhr für Alt und Jung, Treffpunkt: Sand, Falkenweg  
Seniorenrückengymnastik: wöchentlich Di. 09:30 – 10:30 Uhr,  
UKPT Europaplatz 2

Infos: [www.post-sv-tuebingen.de](http://www.post-sv-tuebingen.de)

Weitere Lauf- und Walkingtreffangebote werden regelmäßig im Schwäbischen Tagblatt veröffentlicht.

### ► Präventionssportgruppe – Prävis, Bismarckstraße 142, 72072 Tübingen

Ausgleichsgymnastik mit Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Halswirbelsäule- Schulter spezial, Beckenbodengymnastik, Wassergymnastik, Knie- und Hüftsport, sanfte Gymnastik für Senioren, Sport nach Schlaganfall, Sport bei Krebs, Laufen, Nordic Walking, Yoga, Pilates, Sport bei Osteoporose, bei Diabetes.

#### Sprechstunde von Christel Trautwein-Bosch:

Mo. und Do. 11:00 – 13:00 Uhr, Mi. und Fr. 10:00 – 12:00 Uhr  
Tel. 07071 9489633, E-Mail: [praevis-tuebingen@web.de](mailto:praevis-tuebingen@web.de)

## IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

### ▶ vhs – Gesund und Fit

Kurse im Gesundheitssport u. a.: Gymnastik, Pilates, Yoga, Nordic Walking, Balance und Koordination

#### Kontakt:

Volkshochschule Tübingen e. V., Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen  
Tel. 07071 560329, [www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

#### Sprechzeiten:

Mo. – Do. 09:00 – 18:00 Uhr, Fr. 09:00 – 13:00 Uhr

### ▶ Familien-Bildungsstätte Tübingen e. V.

Präventionsgymnastik, Ausgleichs- und Schongymnastik, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Rundumfitness, Fit und Mobil bis ins hohe Alter und vieles mehr

#### Kontakt:

Familien-Bildungsstätte, Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen  
Tel. 07071 930466, [www.fbs-tuebingen.de](http://www.fbs-tuebingen.de)

#### Sprechzeiten:

Mo. – Fr. 09:00 – 11:00 Uhr, Di. und Do. 14:00 – 16:00 Uhr

### ▶ DRK Gesundheitsprogramme

Gymnastikgruppen für Senioren 65+, Yoga, Gedächtnistraining, offene Tanzgruppen, Sturzprävention

#### Kontakt:

DRK-Kreisverband Tübingen e. V., Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen  
Tel. 07071 7000-26, E-Mail: [u.stoeckle@drk-tuebingen.de](mailto:u.stoeckle@drk-tuebingen.de)  
[www.drk-tuebingen.de](http://www.drk-tuebingen.de)

### ▶ Weitere Angebote sind zu erfahren bei:

Stadtverband für Sport Tübingen: [www.sfs-tuebingen.de](http://www.sfs-tuebingen.de)  
und regional unter: [www.sportsondergruppen.de](http://www.sportsondergruppen.de)  
E-Mail: [gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de](mailto:gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de)  
Mo., Di., Do. 07:30 – 12:39 Uhr, Mi. 10:00 – 12:30 Uhr

### 2. Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind in den letzten Jahren immer wichtiger geworden, denn sie können professionelle Hilfe wesentlich ergänzen. Betroffene finden im Rahmen von Selbsthilfegruppen Informationen und können sich mit anderen Betroffenen austauschen. Vor allem werden sie selber aktiv im Prozess der eigenen gesundheitlichen und sozialen Problemlagen.

#### ► **Sozialforum Tübingen Selbsthilfe e. V.**

Kontaktstelle für Selbsthilfe, Europaplatz 3, 72072 Tübingen

Barbara Herzog, Tel. 07071 38363, E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Kontakte, Informationen und Dienstleistungen für Selbsthilfegruppen und Initiation im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Es gibt u. a.:

- Alzheimer Angehörigengruppe Tübingen
- Angehörigengruppe psychisch Kranker Tübingen
- Anonyme Alkoholiker
- Depressions- und Selbsthilfegruppen

#### ► **Unabhängige Patientenberatung Tübingen**

Europaplatz 3, 72072 Tübingen, Tel. 07071 254436

Der Verein bietet eine kostenlose Patientenberatung und Informationen.

### 3. Kliniken

#### ► **Universitätsklinikum Tübingen**

1805 gegründet, gehört das Tübinger Universitätsklinikum zu den führenden Zentren der deutschen Hochschulmedizin. Als eines der 33 Universitätsklinika in Deutschland trägt es zum erfolgreichen Verbund von Hochleistungsmedizin, Forschung und Lehre bei. Für die Stadt und den Landkreis Tübingen hat es die Funktion eines Kreiskrankenhauses.

#### **Kompetenz mit Herz**

Stationäre und ambulante Patienten aus aller Welt profitieren von der Verbindung aus Wissenschaft und Praxis. In den Kliniken, Instituten und Zentren sind alle Spezialisten unter einem Dach, arbeiten fachübergreifend zusammen und bieten jedem Patienten die optimale Behandlung ausgerichtet an den neuesten Forschungsergebnissen. Wissenschaftler forschen für bessere Therapien



- **Unfall- und Wiederherstellungschirurgie**

Traumatologie  
Becken- und Acetabulumchirurgie  
Rekonstruktive Chirurgie  
Sporttraumatologie  
Arthroskopische Chirurgie  
Fußchirurgie  
Septische Chirurgie  
Wirbelsäulenchirurgie

- **Plastische Chirurgie**

Hand- und Replantationschirurgie  
Verbrennungschirurgie  
Ästhetische Chirurgie

- **Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie**

Tumorchirurgie  
Gesichtsfehlbildungen  
Kieferorthopädische Chirurgie

- **Rehazentrum für BG-Patienten**  
inkl. Schmerztherapie

- **Zertifiziertes EndoProthetikZentrum  
der Maximalversorgung**

- **Zertifiziertes Zentrum für Alterstraumatologie – ATT**

- **Zertifiziertes überregionales Traumazentrum**

- **Zentrum für die Behandlung Querschnittgelähmter**

- **Ambulante Physiotherapie**

## Spitzenmedizin

*menschlich*

Terminvereinbarung

Tel.: 07071 606-1620

E-Mail: [termine@bgu-tuebingen.de](mailto:termine@bgu-tuebingen.de)

## IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

und Heilungschancen. Viele neue Behandlungsmethoden werden hier klinisch erprobt und angewandt.

### Kontakt:

Postfach 2669, 72016 Tübingen, Tel. 07071 29-0  
www.uniklinikum-tuebingen.de

### ► **Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik Tübingen (BG Klinik Tübingen)**

Die BG Klinik Tübingen mit allen ihren Fachbereichen ist deutschlandweit eines der größten Zentren für die chirurgische Behandlung von Verletzungen aller Art bis zum Polytrauma, inklusive der Versorgung schwerster Verbrennungen. Neben Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Plastischer-, Hand- und Verbrennungschirurgie ist die Klinik spezialisiert auf die Behandlung Rückenmarkverletzter, die Knie- und Hüftgelenks-Endoprothetik, auf orthopädische Rehabilitationsverfahren, Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie sowie auf Intensivmedizin und Schmerztherapie.

Pro Jahr werden in der BG Klinik rund 9.500 Patienten stationär und rund 40.000 Patienten ambulant behandelt. Die chirurgischen Teams führen jährlich etwa 11.000 operative Eingriffe durch. Die Klinik steht gleichermaßen für Arbeitsunfallverletzte, Kassenpatienten und Selbstzahler offen.

### **Zertifiziertes EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung**

Seit über 30 Jahren werden in der BG Klinik Tübingen erfolgreich Patientinnen und Patienten behandelt, die ein künstliches Gelenk benötigen. Rund 900 bis 1.000 künstliche Hüft- und Kniegelenke werden pro Jahr in der BG Klinik Tübingen implantiert. Die Zufriedenheit der behandelten Patienten ist hoch, was Patientenbefragungen und kontinuierlich steigende Patientenzahlen belegen. In der „Spezialsprechstunde Endoprothetik“ werden Patientinnen und Patienten persönlich und individuell beraten.

Ende 2014 hat die BG Klinik die Zertifizierung als EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung erfolgreich absolviert. Die von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie mitentwickelte Zertifizierung bescheinigt der BG Klinik Tübingen eine sehr gute Qualität in der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit künstlichen Hüft- und Kniegelenken.

### **ATT – Zertifiziertes AltersTraumaZentrum DGU**

Für die besonderen Bedürfnisse und Anforderungen der Behandlung von älteren Menschen etablierte die BG Klinik Tübingen 2016 das Zentrum für Alterstraumatologie. Bereits im selben Jahr wurde es durch die Akademie der Unfallchirurgie zertifiziert und im Jahr 2019 re-zertifiziert.

## IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

Die alterstraumatologische Therapie erfolgt im interdisziplinären Team: Mit Fachkräften aus den Bereichen Unfallchirurgie, Geriatrie, (Alten-)Pflege, Physio- und Ergotherapie, Logopädie und Sozialdienst. Sie erstellen und begleiten einen individuellen Therapieplan von der Aufnahme bis zur Entlassung.

### Kontakt:

BG Klinik Tübingen, Schnarrenbergstraße 95, 72076 Tübingen  
Tel. 07071 606-0, E-Mail: [info@bgu-tuebingen.de](mailto:info@bgu-tuebingen.de), [www.bgu-tuebingen.de](http://www.bgu-tuebingen.de)

### ► **Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus**

Die Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus ist zertifizierte Akutklinik für Altersmedizin und Innere Medizin sowie einem Schwerpunkt in Palliativmedizin. Ebenso ist die Klinik eines der größten Zentren für Tropen- und Reisemedizin in Deutschland.

Die medizinische Spezialdisziplin Geriatrie bildet seit langem einen Behandlungsschwerpunkt in unserer Klinik. Begleitend zu medizinischen Behandlung der Akuterkrankung können von Beginn an aktivierende und rehabilitative Maßnahmen angewendet werden. Gezielt wird die Stärkung der individuellen Fähigkeiten und eine größtmögliche Selbstständigkeit gefördert. Auf unserer interdisziplinären Demenzabteilung (IDA) können Menschen mit der Nebendiagnose Demenz im Team mit Alltagsbegleiterinnen besser individuell betreut werden. Patienten mit schweren, unheilbaren Krankheiten erhalten sowohl stationär auf unserer Palliativstation, als auch ambulant durch den Palliativdienst Tübinger Projekt eine kompetente und würdevolle Versorgung. Gemäß unserem Leitsatz „Der Mensch ist die Medizin des Menschen“ steht der Mensch mit



### **Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus**

Der Mensch ist die  
Medizin des Menschen

Altersmedizin, Innere Medizin  
Palliativmedizin  
Tropen- und Reisemedizin  
[www.tropenlinik.de](http://www.tropenlinik.de)



## IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

seinen persönlichen Lebensbedingungen und Wertevorstellungen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Als erstes Akutkrankenhaus in Baden-Württemberg wurde die Klinik mit dem „Qualitätssiegel Geriatrie“ ausgezeichnet.

### Kontakt:

Paul-Lechler-Straße 26, 72076 Tübingen, Tel. 07071 206-0 (Zentrale)  
E-Mail: kontakt@tropenlinik.de, www.tropenlinik.de

### ► **Klinik Bad Sebastiansweiler**

Bad Sebastiansweiler ist eine Reha-Klinik zur Nachsorge orthopädisch-chirurgisch und gefäßchirurgisch versorgter Patienten nach Operationen.

### Kontakt:

Hechinger Straße 26, 72116 Mössingen, Tel. 07473 3783-0 (Rezeption)  
E-Mail: info@bad-sebastiansweiler.de

## 4. Sozialdienst der Kliniken und Krankenhäuser

Der Sozialdienst steht Patientinnen und Patienten in den Kliniken und Krankenhäusern mit Beratung und Hilfe zu über das Medizinische hinausgehenden Fragen und Problemen zur Verfügung. Die Kontaktaufnahme erfolgt über die Stationen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sozialberatung planen z. B. mit Ihnen die Wiedereingliederung in das Alltags- und Berufsleben durch eine Rehabilitationsmaßnahme.



**Bad Sebastiansweiler**  
Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen und Pflege



**Bad Sebastiansweiler – Das Zentrum für Prävention, Rehabilitation, Therapie und Pflege**  
Bad Sebastiansweiler · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen  
Tel. 0 74 73 / 37 83-0 · Fax 0 74 73 / 37 83-479  
info@bad-sebastiansweiler.de · www.bad-sebastiansweiler.de

**Sie erreichen uns:**

- Geriatrische Rehabilitation stationär und mobil
- Orthopädische Rehabilitation stationär und ambulant  
Tel. 0 74 73 / 37 83-423
- Ambulantes Therapiezentrum  
Tel. 0 74 73 / 37 83-438
- Kurzzeit-/Dauerpflege
- Betreutes Wohnen
- Außerklinische Intensivpflege  
Tel. 0 74 73 / 37 83-424



### Zwischen Heim und daheim liegen Welten.

Entdecken Sie sie – mit der GSW Sigmaringen.

Ob umgebungsunterstütztes Leben, Senioren-Wohngemeinschaften oder Wohnen mit flexiblem Service:

Als Bauträger und Vermieter gehört die GSW zu den Vorreitern in der Anwendung neuer seniorengerechter Wohnformen in Baden-Württemberg. Sprechen Sie uns an!

Mehr Infos unter **07571 724-0** oder **www.gsw-sigmaringen.de**

Immobilienunternehmen des VdK

**GSW**  
wohnen • bauen • leben



**LEOBA**  
LIFTSYSTEME

*Für ein Leben  
ohne Barrieren*

STEINLACHSTRASSE 109  
IN 72116 MÖSSINGEN  
TEL.: 07473 / 914 74  
WWW.LEOBA.DE

TREPPENLIFTSYSTEME  
ALLER ART



### 1. Wohnen daheim – altersgerecht und barrierefrei

Ältere Menschen leben am liebsten in ihrer gewohnten Umgebung, unabhängig und selbstständig. Dazu sollten sie sich jedoch vorsorglich und möglichst frühzeitig und nicht erst unter dem Zwang einer Verschlechterung der Lebensumstände Gedanken darüber machen, ob die eigene Wohnung ohne Veränderungen auch dann noch für sie geeignet ist, wenn körperliche Beeinträchtigungen den Alltag erschweren.

Oft können bereits kleine bauliche Veränderungen helfen, die eigene Wohnung auf das Älterwerden vorzubereiten. Ebenso kann in einem inzwischen zu groß gewordenen Zuhause durch einen geeigneten Umbau gemeinschaftliches Wohnen ermöglicht werden oder auch durch eine Wohnungsteilung die eigene Wohnung verkleinert werden, ohne die gewohnte Wohnumgebung verlassen zu müssen. All dies muss jedoch oft selbstständig organisiert werden, was nicht immer einfach ist. Informieren Sie sich deshalb umfassend über Hilfen, die für ältere Menschen zu Verfügung stehen.

#### ► **Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.**

Orientierung und Erstberatung

Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen, Tel. 07071 22498

E-Mail: [info@altenberatung-tuebingen.de](mailto:info@altenberatung-tuebingen.de), [www.altenberatung-tuebingen.de](http://www.altenberatung-tuebingen.de)

Sprechzeiten: Mo., Di., Mi., Fr. 09:00 – 12:00 Uhr, Do. 16:00 – 18:00 Uhr

#### ► **Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen**

Beratung zum Wohnen für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf  
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Beratungstermin unter Tel. 07071 9646646  
oder per E-Mail: [psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de](mailto:psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de)

#### ► **Beratungsprogramm „Haben Sie noch Platz?“ der Universitätsstadt Tübingen**

Unterstützung bei Fragen zur Wohnungsteilung oder zu gemeinschaftlichem Wohnen

Hannah Kindler, Brunnenstraße 3, 72072 Tübingen, Tel. 07071 2042285

E-Mail: [ichhabenoehplatz@tuebingen.de](mailto:ichhabenoehplatz@tuebingen.de)

#### ► **Wohnberatung des Kreiseniorenrats**

Die Wohnberatung des Kreiseniorenrats kommt gerne zu einem Beratungsgespräch in das Haus und informiert und berät über bauliche Anpassungsmaßnahmen, die Ihnen helfen können, sich barrierefrei in Ihrer Wohnung bewegen zu können. Dies betrifft beispielsweise den Umbau von Küche und

## V. Wohnen im Alter

Bad, den Einbau eines Treppenliftes oder von Rampen, sowie die Beratung über nötige Hilfsmittel und Finanzierungsmöglichkeiten durch die Kranken- und Pflegekassen, sofern eine Einstufung in Pflegegrade vorliegt. Fachbetriebe für seniorengerechte Handwerksleistungen sind unter der Bezeichnung 60+ zu erkennen. Informationen gibt es beim Kreissenorenrat und der Kreishandwerkerschaft (siehe Seite 63 und 95).

### Kontakt:

Wilhelm-Keil-Straße 50, Tel. 07071 9208867, Mo., Mi., Do. 09:00 – 12:00 Uhr oder bei Ernst-Werner Briese, Tel. (privat) 07071 72539

### ► **Wohnungsvermittlung, Wohnberechtigungsscheine, Wohngeld**

Universitätsstadt Tübingen, Fachabteilung Soziale Leistungen  
Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Tel. 07071 204-1850  
E-Mail: soziale-hilfen@tuebingen.de

### Sprechzeiten:

Mo., Mi. und Fr. 08:30 – 11:30 Uhr und nach Vereinbarung

### ► **Agentur für Klimaschutz Kreis Tübingen gGmbH**

Kostenlose Beratung zu Barrierefreiheit und Energiefragen  
Nürtinger Straße 30, 72074 Tübingen-Lustnau  
Energie-Checks direkt vor Ort für Mieter und Eigentümer, Tel. 07071 567960  
E-Mail: info@agentur-fuer-klimaschutz.de

### Sprechzeiten:

Mo. – Do. 09:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr, Fr. 09.00 – 12:00 Uhr



© maho - stock.adobe.com

## 2. Menschen mit Behinderung

werden durch Förderung zur Wohnungsanpassung, Bau- und Umbaumaßnahmen und behindertengerechte Ausstattung unterstützt. Lassen Sie sich über die aktuellen Richtlinien beraten.

Beratungsstellen	Telefon
<b>Forum &amp; Fachstelle INKLUSION</b> Europaplatz 3, 72072 Tübingen E-Mail: <a href="mailto:inklusion@tuebingen-barrierefrei.de">inklusion@tuebingen-barrierefrei.de</a> Di. 14:00 – 16:00 Uhr und nach Vereinbarung	07071 26969
<b>Beauftragter für Senioren und Inklusion der Universitätsstadt Tübingen</b> Uwe Seid, Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen E-Mail: <a href="mailto:uwe.seid@tuebingen.de">uwe.seid@tuebingen.de</a>	07071 204-1444
<b>Beauftragte für Wohnraum und barrierefreies Bauen</b> Stadtverwaltung Tübingen Brunnenstraße 3, 72072 Tübingen	07071 204-2281
<b>Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Baden-Württemberg</b> Haussmannstraße 6, 70188 Stuttgart E-Mail: <a href="mailto:info@paritaet-bw.de">info@paritaet-bw.de</a>	0711 21550
<b>Paritätischer Wohlfahrtsverband Kreisverband Tübingen</b> Wiesenweg 7, 72070 Tübingen E-Mail: <a href="mailto:kv-tue@paritaet-bw.de">kv-tue@paritaet-bw.de</a>	07071 707768



# Migration



## Advice and help for elderly people

The city of Tübingen offers a great range of services for elderly people. These are available to Immigrants too. There are four contact points, which will help you to find the right assistance you need, e.g. should you need care, meals on wheels or financial support. Tips on leisure time activities, alternative housing projects or contact database are offered as well. The services are non-binding and free. If necessary, an interpreter can be provided.

GB



## Renseignement et aide pour personnes âgées

La ville de Tübingen offre un large choix d'aides pour personnes âgées. Ces offres s'adressent aussi aux émigrants. Il existe quatre centres d'accueil et d'information. Vous y trouverez des renseignements utiles concernant les soins, les repas à domicile ou les aides financières. Ces institutions vous conseillent aussi sur des thèmes d'ordre général: les offres de loisirs, entrer en contact avec d'autres personnes, les différentes formes de logement existant. Cette offre est entièrement gratuite et sans aucun engagement ultérieur. Si besoin est, ces centres d'accueil peuvent aussi avoir recours à un interprète.

FR



## Consulenza e supporto nella terza età"

Tübingen ha una vasta offerta di servizi dedicati alla terza età. Tali offerte si rivolgono anche a persone provenienti da altre nazioni. In città ci sono quattro punti di riferimento per aiutarvi a trovare il giusto supporto, per esempio, se avete bisogno di assistenza, consegna dei pasti a domicilio, assistenza finanziaria oppure se siete alla ricerca di attività per il tempo libero, modi di vivere alternativi o possibilità di aggregazione con altre persone. La consulenza è gratuita e senza impegno. Se necessario un interprete sarà al vostro fianco per aiutarvi.

IT



## Savjetovanje i pomoć za starije ljude

Tübingen ima veliku ponudu pomoći za starije ljude. Te ponude se obraćaju i za migrante. Imaju četiri mjesta prvog kontakta, koji vam mogu pomoći da nađete pravu podršku, na primjer ako trebate nadzor, jelo ili financijsku pomoć ili tražite aktivnosti za slobodno vrijeme, naknada za stanovanje ili druge mogućnosti kontakta. Savjetovanje je bez obaveze i besplatno. Po potrebi se može tumač dodatno uključiti.

HR



## Консультация и помощь для пожилых людей

Город Тюбинген предлагает помощь всем пожилым людям, в том числе и пожилым мигрантам. В городе к Вашим услугам работают четыре бюро, куда Вы можете обратиться за помощью, если Вам требуется специальный уход по болезни, если Вы хотите, чтобы Вам приносили готовую еду на дом или Вы нуждаетесь в финансовой поддержке. Вам также могут помочь в поиске нового места жительства, поиске новых знакомств с интересными людьми или посоветовать Вам, чем можно заняться в свободное время. Все консультации бесплатные. При необходимости Вам будет предоставлен переводчик. Мы будем рады, если Вы к нам обратитесь!

RUS



## Asesoramiento y ayuda para las personas mayores

La ciudad de Tübingen ofrece una grande variedad de ayudas para las personas de mayor edad. Estas ofertas también se aplican a personas de otras naciones. Hay cuatro puntos de referencia para ayudarle a encontrar el apoyo adecuado, por ejemplo, si usted necesita asistencia, servicio de entrega de comida, asistencia financiera, o está buscando actividades para su tiempo libre, estilos de vida alternativos u otras opciones de contactos. El Consejo es gratis y sin compromiso. Si es necesario, un intérprete estará a su lado para ayudarle.

E

**Yaşlılara bilgilendirme ve yardım servisi**



TR

Tübingen yaşlı kişiler için geniş yardım servisleri sunar. Bu imkanlar yabancı uyruklu insanlarımız içinde geçerlidir. Şehrimizde size uygun destek seçiminde yardımcı olacak dört tane başvuruyeri bulunur. Örneğin bakıma, evde yemek servisine (tekerlekli yemek) ve bunlar gibi hizmetler için finansmana ihtiyacınız varsa veya boş zamanlarınızı değerlendirmek istiyorsanız, hatta alternatif konut yaşamı arıyord veya yalnız kafa dengi başka kişilerle temasa geçmek istiyorsanız, bu yerlerde arzu ettiğiniz yardımı görebilirsiniz. Bu bilgilendirme ve yardım hizmetleri zorunsuz ve ücretsizdir. Gerekirse tercümanla anlaşım sağlanabilir.

## Παροχή συμβουλών και βοήθεια για τους ηλικιωμένους



GR

To Tübingen έχει μια μεγάλη προσφορά των ενισχύσεων για τους ηλικιωμένους.

Oι υπηρεσίες αυτές προορίζονται και για τους μετανάστες.

Υπάρχουν τέσσερις Αρχές Επαφής, στις οποίες μπορείται να απευθυνθείται, εάν χρειάζεσται βοήθεια, για παράδειγμα, αν χρειάζεσται περίθαλψη, γεύματα που μεταφέρονται με το αμάξι ή οικονομική βοήθεια. Επίσης εάν ψάχνεται συμβουλές για τον ελεύθερο χρόνο, εναλλακτικές ιδέες στέγασης ή άλλες επιλογές επικοινωνίας.

Oι συμβουλές είναι δωρεάν και μη δεσμευτική. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να συμβουλευθείτε έναν διερμηνέα.



SYR

IRQ

تقديم المشورة والمساعدة لكبار السن

توبيختن لديها عروض كثيرة ومتنوعة لمساعدة كبار السن . هذه العروض والخدمات تشمل ايضا المهاجرات والمهاجرين.

هناك اربع نقاط اتصال لاجل مساعدتكم وایجاد الدعم الحقيقي لكم , على سبيل المثال عندما تحتاج الى رعاية , تلبية الاحتياجات الغذائية او كنتم بحاجة لمساعدة مالية او تبحثون عن امكان او مرافق ترفيهية, افكار السكن البديلة , او امكانيات التواصل الاخرى.

الاستشارة والنصيحة غير ملزمة وهي مجانية. ويمكننا احضار مترجم ايضا اذا لزم الامر .

## Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.

Schwerpunkt: Pflege und Beratung

Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen, Telefon: 07071 22498

E-Mail: [info@altenberatung-tuebingen.de](mailto:info@altenberatung-tuebingen.de), [www.altenberatung-tuebingen.de](http://www.altenberatung-tuebingen.de)

Tel. Sprechzeiten: Mo., Di., Mi., Fr. 09:00 – 12:00 Uhr, Do. 16:00 – 18:00 Uhr

Beratungstermine: nach Vereinbarung

## Universitätsstadt Tübingen – Beauftragte für Seniorinnen und Senioren

Cordula Körner, Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen, Telefon: 07071 2041434

E-Mail: [cordula.koerner@tuebingen.de](mailto:cordula.koerner@tuebingen.de)

Öffnungszeiten: Di. – Fr. nach Vereinbarung

## Stadtseniorenrat

Schwerpunkt: Informationen und Beratung

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen, Tel. 07071 49377

E-Mail: [info@stadtseniorenrat-tuebingen.de](mailto:info@stadtseniorenrat-tuebingen.de), [www.stadtseniorenrat-tuebingen.de](http://www.stadtseniorenrat-tuebingen.de)

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

## Interkulturelles Mehrgenerationenhaus von InFö e. V.

Schwerpunkt: Beratung von Migrantinnen und Migranten

Mauerstraße 2, 72070 Tübingen, Tel. 07071 33005, E-Mail: [infoe@infoe-tuebingen.de](mailto:infoe@infoe-tuebingen.de)

Öffnungszeiten: Mo. – Do. 09:00 – 13:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr, Fr. 09:00 – 13:00 Uhr

Die ersten Adressen in Tübingen,  
wenn es um gute Pflege im Alter geht ...

## Samariterstift im Mühlenviertel



- stationäre Altenpflege nach dem Hausgemeinschaftskonzept
- Hausgemeinschaften mit gerontopsychiatrischem Schwerpunkt
- Kurzzeitpflege

72072 Tübingen · Kählerweg 2 · Tel. 07071 75069-0 · Fax 07071 75069-69  
[www.samariterstiftung.de](http://www.samariterstiftung.de) · E-Mail: [samariterstift-im-muehlenviertel@samariterstiftung.de](mailto:samariterstift-im-muehlenviertel@samariterstiftung.de)

## Christiane-von-Kölle-Stift



- stationäre Altenpflege nach dem Hausgemeinschaftskonzept
- Hausgemeinschaft mit gerontopsychiatrischem Schwerpunkt
- Kurzzeitpflege

72070 Tübingen · Gösstr. 18 · Tel. 07071 40783-0 · Fax 07071 40783-69  
[www.samariterstiftung.de](http://www.samariterstiftung.de) · E-Mail: [christiane-von-koelle-stift@samariterstiftung.de](mailto:christiane-von-koelle-stift@samariterstiftung.de)

### 3. Betreutes Wohnen



Eigentums- und Mietwohnungen, meist in Nachbarschaft zu einem Pflegeheim, bilden eine Senioren-Wohnanlage. Außerdem gehören dazu Gemeinschaftseinrichtungen (z. B. Pflegebad, Cafeteria, Mittagstisch, Therapie-räume, Besuchsdienste, Veranstaltungen). Eine Fachverwaltung und Pflegedienste koordinieren alle angebotenen Grund- und Wahlleistungen.

Die **Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.** (Tel. 07071 22498) sowie der **Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen** (Tel. 07071 9646646) führen Listen über Betreutes Wohnen und beraten bei Fragen zur passenden Wohnform.

<b>Betreutes Wohnen in Tübingen</b>	<b>Telefon</b>
<b>Betreutes Wohnen beim Pauline-Krone-Heim</b> Frischlinstraße 30, 72074 Tübingen <u>Informationen:</u> Altenhilfe Tübingen gGmbH	07071 565140
<b>Betreutes Wohnen der KBF gGmbH für Menschen mit Behinderung und Senioren</b> Huberstraße 10/12, 72072 Tübingen	07473 377140
<b>Betreute Seniorenwohnungen der Siedlungswerk GmbH</b> Pfrondorfer Straße 26, 72074 Tübingen-Lustnau <u>Informationen:</u> Siedlungswerk Stuttgart	0711 23810
<b>Betreutes Wohnen beim Christiane-von-Kölle-Stift</b> Aischbachstraße 25, 72070 Tübingen <u>Informationen:</u> Siedlungswerk GmbH	0711 23810
<b>Haus Steinlachpark</b> Memminger Straße 15, 72072 Tübingen <u>Informationen:</u> GWG	07071 79900
<b>Irene-Preuner-Haus</b> Wilhelmstraße 87, 72074 Tübingen <u>Informationen:</u> GWG	07071 79900
<b>Seniorenwohnanlage</b> Lazarettgasse 8, 72070 Tübingen	07071 20370

## V. Wohnen im Alter

Betreutes Wohnen in Tübingen	Telefon
<b>Seniorenresidenz Schleifmühleweg</b> Schleifmühleweg 35 bis 35/2, 72070 Tübingen Informationen: Sozialstation Vinzenz von Paul Sozialdienst Betreutes Wohnen Schwärzlocher Straße 10, 72070 Tübingen	07071 20370
<b>Seniorenwohnanlage beim Karolinenstift</b> Brunstraße 25, 72074 Tübingen	07571 724120
<b>Seniorenwohnungen Herrenberger Straße</b> Herrenberger Straße 78 – 80, 72070 Tübingen Informationen: GWG	07071 79900
<b>Seniorenwohnungen in Tübingen-Derendingen                      „Im Mühlenviertel“</b> Kählerweg 2, 72072 Tübingen Informationen: Samariterstift im Mühlenviertel	07071 750690
<b>Seniorenwohnungen der Siedlungswerk GmbH</b> Neuhaldenstraße 14, 72074 Tübingen-Lustnau Informationen: Siedlungswerk Stuttgart	0711 23810
<b>Seniorenwohnungen in Tübingen-Pfrondorf</b> Baumwiesenweg 1, 72074 Tübingen	07071 56514-16
<b>Wohnpark am Schönbuch</b> Nachbarschaftsverein e. V. Kastanienweg 16, 72076 Tübingen	07071 600254



„in Tübingen – für Tübingen“

Willkommen bei der Altenhilfe  
Tübingen gGmbH

<b>Pauline-Krone-Heim</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauerpflege</li> <li>• Kurzzeitpflege</li> <li>• Café Pauline</li> </ul> Wilhelmstraße 87, 72074 Tübingen Tel: 07071-56514-0	<b>Servicehaus Bürgerheim</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauerpflege</li> <li>• Kurzzeitpflege</li> <li>• Ambulanter Dienst</li> </ul> Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen Tel. 07071-56515- Stationärer Bereich - 41 Ambulanter Dienst - 50	<b>Pflegeheim Pfrondorf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauerpflege</li> <li>• Kurzzeitpflege</li> <li>• Dorfcafé</li> </ul> Baumwiesenweg 1, 72074 Tübingen Tel: 07071-96474-71
--	--	--

### 4. Betreutes Wohnen daheim

**SELMA** (Selbständig leben im Alter) ist ein Angebot der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V. SELMA als ein „Betreutes Wohnen daheim“ unterstützt eine selbstbestimmte Lebensführung in vielfältiger Weise: Interessierte ältere Menschen in der Stadt Tübingen und in den Tübinger Stadtteilen können unter fünf verschiedenen Modulen wählen.

Alle Angebote beinhalten den persönlichen Kontakt zur fachlichen Leitung von SELMA und eine Wohnberatung. Wählbar sind zusätzlich ein zuverlässiger Besuchsdienst, gesellige Treffen mit Fahrdienst und ein Hausnotruf. Sollten weitergehende Hilfen notwendig werden, ebnet die Mitarbeiterin die Wege zu den entsprechenden Fachstellen.

Die fünf Module von SELMA sind äußerst kostengünstig, können aber auch über die Pflegeversicherung oder die KreisBonusCard finanziert werden.

Für nähere Auskünfte und ein unverbindliches Informationsgespräch wenden Sie sich gerne an: Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V., Gartenstraße 28, 72072 Tübingen, Tel. 07071 22498

### 5. Pflegeheime

Wenn die ambulante Versorgung und Pflege daheim oder im Betreuten Wohnen nicht mehr gewährleistet werden kann, ist der Umzug in ein Pflegeheim eine gute Alternative.

In Pflegeheimen werden in der Regel dauernd pflegebedürftige ältere Menschen umfassend betreut und versorgt. Die Kommunikation und Geselligkeit durch kulturelle und therapeutische Maßnahmen sollen gefördert werden. Grundsätzlich kann jeder ältere Mensch in ein Altenpflegeheim ziehen. Einen Anspruch auf **Leistungen aus der Pflegeversicherung** hat aber nur, wer die Voraussetzungen für Pflegebedürftigkeit erfüllt.

Die Feststellung der Pflegebedürftigkeit bzw. des jeweiligen Pflegegrades erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für die pflegebedingten Aufwendungen, die Unterkunfts- und Verpflegungskosten muss der Bewohner selbst zahlen (siehe auch Seite 89).

## Gute Ideen zum Leben, Wohnen und Wohlfühlen im Alter



### **Pflegeresidenz Vinzenz von Paul**

- Dauerpflege
- Kurzzeitpflege
- Wohnbereich für Menschen mit Demenz

Schwärzlocherstrasse 10 • 72070 Tübingen

Tel.: (07071) 56553-0 • E-Mail: [andreas.wagner@vinzenz-sd.de](mailto:andreas.wagner@vinzenz-sd.de)

### **Sozialstation Vinzenz von Paul**

- Häusliche Krankenpflege
- Betreuung
- Hauswirtschaft
- Beratung
- Betreutes Wohnen

Schwärzlocherstr. 10 • 72070 Tübingen

Tel.: 07071-20370 • E-Mail: [christine.singer@vinzenz-sd.de](mailto:christine.singer@vinzenz-sd.de)

### **Wohngemeinschaften an der Ammer**

- Leben wie in der Familiengemeinschaft
- Selbstbestimmte Wohnform
- Wohnbereich für Menschen mit Demenz

Schleifmühleweg 37 • 72070 Tübingen

Tel.: 07071-5655316 • E-Mail: [heike.sommer@vinzenz-sd.de](mailto:heike.sommer@vinzenz-sd.de)

## V. Wohnen im Alter

Information und Beratung bei der

► **Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.**

Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen, Tel. 07071 22498,  
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de, www.altenberatung-tuebingen.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi., Fr. 09:00 – 12:00 Uhr, Do. 10:00 – 12:00 Uhr und 16:00 – 18:00 Uhr

oder beim

► **Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen**

Gartenstraße 28, 72074 Tübingen, Tel. 07071 9646646

Beratungstermine nach Vereinbarung

E-Mail: psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

<b>Pflegeheime in Tübingen</b>	<b>Telefon</b>
<b>Altenzentrum Luise-Poloni-Heim der Stiftung St. Franziskus Heiligenbronn</b> Neuhaldenstraße 14, 72074 Tübingen-Lustnau	07071 9870-0
<b>Bürgerheim</b> Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen	07071 5651541
<b>Christiane-von-Kölle-Stift</b> Gösstraße 18, 72072 Tübingen	07071 407830
<b>Karolinenstift</b> Melanchthonstraße 35, 72074 Tübingen	07071 92680
<b>Luise-Wetzel-Stift</b> Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen	07071 6040
<b>Pauline-Krone-Heim</b> Wilhelmstraße 87, 72074 Tübingen	07071 565140
<b>Pflegeheim in Tübingen-Pfrondorf</b> Baumwiesenweg 1, 72074 Tübingen	07071 9647473
<b>Pflegeresidenz Vinzenz von Paul</b> Schwärzlocher Straße 10, 72070 Tübingen	07071 565530
<b>Samariterstift im Mühlenviertel</b> Derendingen, Kählerweg 2, 72072 Tübingen	07071 750690

### 6. Neue Wohnformen

#### **Generationenhäuser, Seniorengenossenschaften, Pflegewohngemeinschaften**

Über diese neuen Wohnformen (z. B. Wohndörfer, Wohnhausgruppen, Hausgemeinschaften und Wohngemeinschaften) wird viel berichtet, und einige solcher Projekte sind in Tübingen auch schon seit einiger Zeit fest etabliert, z. B. die Alterswohngemeinschaft im Nonnenmacher-Haus oder das Beginnhaus in der Mauerstraße. Inzwischen rückt das Wohnen im Alter auch in aktuellen Neubaugebieten in den Fokus. So wird derzeit z. B. am „Hechinger Eck“ in unterschiedlichen Baugruppen auch Wohnraum für das Leben im Alter geschaffen. Des Weiteren sind in Tübingen mittlerweile mehrere ambulant betreute Pflegewohngemeinschaften entstanden, die teilweise trägergestützt (Haus „An der Ammer“, Wohngemeinschaft „Alte Weberei“, „Hohenberger Straße“) oder selbstverantwortet (Wohngemeinschaft „Alter Güterbahnhof“) geführt werden. Weitere Pflegewohngemeinschaften werden derzeit in Unterjesingen, Bühl, Hagelloch, Weilheim und Kilchberg geplant.

Das Planen und Bauen solcher Wohnformen erfordert ein großes Maß an Eigeninitiative und vor allem die Berücksichtigung zahlreicher rechtlicher Aspekte (Vertragsrecht, Baurecht, Heimgesetz, Finanzierung, Trägerschaft u. a.). Unterstützung bei der Planung und Entwicklung gemeinschaftlicher Wohnprojekte gibt es bei der:

#### **Beratungsstelle für Initiatoren ambulant betreuter Pflegewohngemeinschaften**

c/o Kreissenorenrat Tübingen e. V., Sonja Kunze, Wilhelm-Keil-Straße 50, (Raum A3 19), 72072 Tübingen, Tel. 07071 9208867 oder 0178 8700307

**SAMARITER**  **STIFTUNG**

Wir helfen Ihnen, so lange  
wie möglich selbstbestimmt und in  
familiärer Umgebung zu leben.

**Ambulante Pflege-Wohngemeinschaft  
„Alte Weberei“ in Tübingen-Lustnau**

Kontakt und Informationen über

**Diakoniestation Dettenhausen**

Einsiedelstraße 3 · 72135 Dettenhausen  
Telefon 07157/6697-300  
Telefax 07157/6697-333  
[www.samariterstiftung.de](http://www.samariterstiftung.de)



© pressmaster - stock.adobe.com

### **Dachgenossenschaft Wohnen eG i. G.**

c/o Universitätsstadt Tübingen, Beauftragte für Wohnraum, Brunnenstraße 3, 72074 Tübingen, Tel. 07071 2042281, E-Mail: info@dachgeno-tue.de

Das **Beratungsprogramm „Haben Sie noch Platz?“** der Stadt Tübingen bietet Unterstützung für Menschen an, die in ihrem eigenen Zuhause Platz frei haben, den sie zu Wohnraum für andere Mitmenschen umwandeln möchten.

Zuständig: Hannah Kindler, Brunnenstraße 3, 72074 Tübingen, Tel. 07071 2042285, E-Mail: ichhabenoehplatz@tuebingen.de

Listen über gemeinschaftliches Wohnen im Alter führt die **Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.** (siehe Seite 30) sowie der Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen (siehe Seite 29)

## 7. Miete und Wohngeld

Damit der Mieter/die Mieterin einer Wohnung nicht nur rechtlich, sondern auch wirtschaftlich gesichert ist, wird Wohngeld nach bundesrechtlichen Vorschriften gewährt in Form eines Mietzuschusses für Mietwohnungen und in Form eines Lastenzuschusses für Eigenheime und Eigentumswohnungen. Bei rechtmäßiger Gewährung ist das Wohngeld nicht zurückzuzahlen. Es erfolgt keine Unterhaltsprüfung bei Verwandten. Die Höhe des Wohngeldes hängt im Einzelnen von der Zahl der zum Haushalt rechnenden Personen, vom Einkommen und von der zu berücksichtigenden Miete ab.

### Information und Beratung:

Fachabteilung Soziale Leistungen – Stadtverwaltung Tübingen Wohngeldstelle  
Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Tel. 07071 204-1850

Sprechzeiten: Mo., Mi., Fr. 08:30 – 11:30 Uhr und nach Vereinbarung

## 8. Umzugshilfen und Möbeldienste

siehe in der Rubrik „Hilfen im Alltag“ unter „Hausarbeiten“, Seite 100

## 9. Essensversorgung

siehe Seite 81

## VI. Ambulante Hilfen, Pflege



Pflegebedürftigkeit im Alter stellt uns vor Fragen, auf die wir sowohl als Betroffene wie auch als pflegende Angehörige meist nicht vorbereitet sind. Die Mehrzahl der Pflegebedürftigen wird zu Hause gepflegt und versorgt, oft mit Unterstützung von ambulanten Diensten, die medizinische Verordnungen – auch nach dem Pflegegesetz – durchführen. Andere Einrichtungen bieten hauswirtschaftliche Hilfe an. Den Hilfesuchenden stehen viele Angebote zur Verfügung, über die verschiedene Einrichtungen informieren.

### 1. Informationen und Vermittlungen

	Telefon
<b>Stadtseniorenrat Tübingen e. V.</b> Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen (weitere Angaben Seiten 8 bis 10)	07071 49377 Fax 07071 45070
<b>Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.</b> (siehe Seite 30) Im Nonnenmacher-Haus Gartenstraße 28, 72074 Tübingen E-Mail: <a href="mailto:info@altenberatung-tuebingen.de">info@altenberatung-tuebingen.de</a> <a href="http://www.altenberatung-tuebingen.de">www.altenberatung-tuebingen.de</a>	07071 22498
<b>Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen</b> Im Nonnenmacher-Haus Gartenstraße 28, 72074 Tübingen E-Mail: <a href="mailto:psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de">psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de</a> <a href="http://www.pflegestuetzpunkt-tuebingen.de">www.pflegestuetzpunkt-tuebingen.de</a> Beratungstermine nach Vereinbarung	07071 9646646
<b>compass private pflegeberatung GmbH</b> Kostenlose Information, Beratung und Hilfestellung rund um das Thema Pflege für alle privat Pflichtversicherten Gustav-Heinemann-Ufer 74 c, 50968 Köln E-Mail: <a href="mailto:info@compass-pflegeberatung.de">info@compass-pflegeberatung.de</a>	Kostenfreie Rufnummer 0800 101 88 00

### Telefon

#### **Informationsstelle für Fachkräfte zur Altersmedizin**

Geriatrisches Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen  
Calwer Straße 14, 72076 Tübingen

07071 2987517

#### **Kreissenorenrat Tübingen e. V. – Wohnberatung**

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen  
(Landratsamt – Zi. A 319)

E-Mail: [info@kreissenorenrat-tuebingen.de](mailto:info@kreissenorenrat-tuebingen.de)

[www.kreissenorenrat-tuebingen.de](http://www.kreissenorenrat-tuebingen.de)

07071 9208867

#### **mitpflegeleben.de**

Das Pflege-Portal der Sozialwirtschaft ist eine bundesweite Info- und Vermittlungsseite  
[www.mitpflegeleben.de](http://www.mitpflegeleben.de)

#### **Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen**

Im Nonnenmacher-Haus

Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

E-Mail: [psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de](mailto:psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de)

07071 9646646

### ... Ihre Partner im Alter



#### ▶ **Stationäre Pflege/Betreutes Wohnen**

Seniorenwohnanlage  
72145 Hirrlingen, Hirschstraße 14  
Telefon: 07478 93500-0

Seniorenhaus Mauritiusblick  
72131 Oferdingen, Steinlachstraße 9  
Telefon: 07473 92401-0

Seniorenwohnanlage Am Ehinger Platz  
72108 Rottenburg, St.-Moriz-Platz 6  
Telefon: 07472 9366-0

Seniorenwohnanlage Starzach  
72181 Starzach-Bierlingen, Brechengasse 22  
Telefon: 07483 928573-0

#### ▶ **Pflege-Wohngemeinschaft/Betreutes Wohnen**

Seniorenresidenz Kapuzinergarten  
72108 Rottenburg, Im Kapuzinergarten 2/4/6  
Telefon: 07472 96419-0

#### ▶ **Tagespflege für Ältere**

72072 Tübingen, Huberstraße 10/12  
Telefon: 07071 9168-10

#### ▶ **Mobile Soziale und Pflegerische Dienste**

72072 Tübingen, Fürststraße 125  
Telefon: 07071 920221

72072 Tübingen, Huberstraße 10/12  
Telefon: 07071 9168-0

#### ▶ **Essen auf Rädern**

72072 Tübingen, Fürststraße 125  
Telefon: 07071 920220

72116 Mössingen, In Rosenbenz 12  
Telefon: 07473 377-142

Besuchen Sie uns im Internet: [www.kbf.de](http://www.kbf.de)

Wir bieten Plätze für FSJ & BFD

## 2. Notrufe/Notdienste

	Telefon
Polizei	110
Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt	112
Faxnotrufnummer für hör- oder sprachbehinderte Menschen	110 + 112
DRK-Krankentransporte Tübingen, Rottenburg, Mössingen, Ergenzingen	07071 19222
Zahnärztlicher Notdienst	0180 5011670
Notdienst der Kreisärzteschaft, Rufbereitschaft von 19:00 bis 07:00 Uhr	116 117
Giftnotruf-Zentrale Freiburg	0761 19240
Notdienst Apotheken (kostenfrei aus dt. Festnetz)	0800 0022833
Notdienst Apotheken (vom Handy max. 69 ct/min)	22833
Soziales Hilfefon „werhilftweiter?“, rund um die Uhr, Auskunft über Rat- und Hilfeangebote im Landkreis Tübingen	07071 700077
Telefonseelsorge	0800 1110111
Telefonseelsorge	0800 1110222
Nachrufbereitschaft der Diakonie- und Sozialstationen für pflegerische Notfälle die keinen Aufschub dulden, 21:00 bis morgens 07:00 Uhr	07071 206114
Frauenhaus „Frauen helfen Frauen“	07071 66604
allgemeine Störungsmeldungen Stadtwerke Tübingen	07071 157111
Störungsmeldung Gasgeruch Stadtwerke Tübingen	07071 157112

# VI. Ambulante Hilfen, Pflege

## 2.1 Hausnotruf

Der Hausnotruf bringt vor allem allein lebenden älteren Menschen mehr Sicherheit bei plötzlich eintretender Hilflosigkeit. Über einen Telefonanschluss bietet ein leicht zu bedienendes Zusatzgerät die Möglichkeit, sofort Hilfe herbeizurufen.

	Telefon
<b>Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Neckar-Alb e. V.</b> Im Rosenbenz 12, 72116 Mössingen E-Mail: moeck@asb-rv-neckar-alb.de E-Mail: nuekke@asb-rv-neckar-alb.de	07473 377161 07471 958540
<b>Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen e. V.</b> Derendingen, Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen E-Mail: hausnotruf@drk-tuebingen.de www.drk-tuebingen.de	07071 7000-39
<b>Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.</b> Schweickhardtstraße 3, 72072 Tübingen E-Mail: info.tuebingen@johanniter.de	07071 989855-0
<b>Malteser Hilfsdienst e. V.</b> Graf-Bentzel-Straße 84, 72108 Rottenburg E-Mail: karlheinz.grimm@malteser.org	07472 41485-0

## 2.2 Mobilruf

### ► Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen e. V.

Derendingen, Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen, Tel. 07071 7000-39

E-Mail: hausnotruf@drk-tuebingen.de, www.drk-tuebingen.de

Mobilität und Sicherheit gehören zusammen. Der DRK-Mobilruf bietet nicht nur moderne Kommunikationstechnik, sondern auch professionelles Notfallmanagement für zu Hause und unterwegs.

### ► Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Schweickhardtstraße 3, 72072 Tübingen, Tel. 07071 989855-0

E-Mail: info.tuebingen@johanniter.de

Satellitengestützter mobiler Notruf mit vorher festgelegten qualifizierten Hilfemaßnahmen. Zusätzlich ausrüstbar mit Handsender für zu Hause. Persönliche Daten und Vorerkrankungen werden bei den Johannitern hinterlegt. Hausschlüssel werden bei den Johannitern für den Notfall im Einsatzfahrzeug aufbewahrt. Bei einer Notsituation unterwegs kommt der Rettungsdienst, Angehörige werden verständigt.



© Peter Maszlen - stock.adobe.com

## 3. Ambulante Unterstützungsmöglichkeiten

### ► Sozialstationen in kirchlicher oder gemeinnütziger Trägerschaft

	Telefon
<b>Ambulanter Pflegedienst Altenhilfe Tübingen gGmbH</b> Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen	07071 5651550
<b>Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.</b> Schweickhardtstraße 3, 72072 Tübingen E-Mail: info.tuebingen@johanniter.de	07071 989855-0
<b>Diakoniestation Tübingen</b> Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen E-Mail: diakoniestation@evk.tuebingen.org	07071 930421
<b>Sozialstation Vinzenz von Paul</b> Schwärzlocher Straße 10, 72070 Tübingen www.vinzenz-von-paul.de	07071 20370



VINZENZ PFLEGE gGMBH

## Sozialstation Vinzenz von Paul

### **Zuhause liebevoll betreut und gepflegt**

Unterstützung bei der Körperpflege, der Mobilität und der Ernährung  
Häusliche Krankenpflege · Betreuung · Hauswirtschaft · Individuelle Beratung  
und Schulung · Verhinderungspflege · Privatleistungen  
Schwärzlocherstr. 10 · 72070 Tübingen · Tel.: (07071) 20 37-0  
info@sst-vvp-tue.de · www.vinzenz-von-paul.de

## VI. Ambulante Hilfen, Pflege

	Telefon
<b>Mobile Soziale und Pflegerische Dienste der KBF gGmbH/ASB-Regionalverband Neckar-Alb</b> Fürststraße 125, 72072 Tübingen E-Mail: msd-tue@kbf.de	07071 920221
<b>Pflegedienst St. Franziskus</b> Neuhaldenstraße 14, 72074 Tübingen-Lustnau E-Mail: pflegedienst.tue@stiftung-st-franziskus.de	07071 9870-848
<b>DRK-Pflegedienste Tübingen gGmbH</b> Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen E-Mail: pflege@drk-tuebingen.de www.drk-tuebingen.de	07071 7000-170
<b>► Private Pflegedienste</b> (Wir weisen darauf hin, dass in diesem Bereich ständig Änderungen stattfinden.)	
<b>belvita Pflegedienst KG</b> Derendingen, Heinlenstraße 14, 72072 Tübingen E-Mail: info@belvita-pflegedienst.de	07071 709975
<b>Krankenpflegeverein Unterjesingen e. V.</b> Unterjesingen Jesinger Hauptstraße 81/1, 72070 Tübingen E-Mail: info@kv-unterjesingen.de	07073 4765 0172 8700422 Fax 07073 500080
<b>Mobile Dienste Tübingen</b> Philosophenweg 75/1, 72076 Tübingen E-Mail: md.tuebingen@ev-heimstiftung.de	07071 604 140
<b>Pflegedienst Riethmüller</b> Breslauer Straße 36, 72072 Tübingen E-Mail: pflegedienst.riethmueller@t-online.de	07071 66066
<b>pflegemobil</b> Derendingen Derendinger Straße 41, 72072 Tübingen	07071 62036 Fax 07071 369492
<b>PIUS Hauskrankenpflege und Seniorenbetreuung</b> Kaiserstraße 59 a, 72764 Reutlingen E-Mail: info@pius-pflege.de	07121 48740
<b>Demenz.Pflege.Service</b> Henriettenweg 3, 72072 Tübingen E-Mail: info@demenzpflege-service.de	07071 9490123 Fax 07071 9461908

### 4. Häusliche Betreuung Schwerkranker

Informationen können bei allen Pflegediensten eingeholt werden.

	Telefon
<b>Ambulanter Pflegedienst der Altenhilfe Tübingen</b> Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen	07071 5651550
<b>Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.</b> Schweickhardtstraße 3, 72072 Tübingen E-Mail: info.tuebingen@johanniter.de	07071 989855-0
<b>Sozialstation Vinzenz von Paul</b> Schwärzlocher Straße 10, 72070 Tübingen www.vinzenz-von-paul.de	07071 20370
<b>MHP Mobile HauskrankenPflege GmbH</b> Rosentalstraße 8/1, 72070 Tübingen E-Mail: info@mhp-pflege.de	07071 97560
<b>Tübinger Projekt: Häusliche Betreuung Schwerkranker</b> Paul-Lechler-Straße 26, 72076 Tübingen E-Mail: kontakt@palliativdienst-tuebingen.de www.tropenlinik.de	07071 206-111

Schwerkranke und sterbende Menschen in ihrer vertrauten Umgebung betreuen, Beschwerden lindern und die Lebensqualität erhalten oder verbessern. Seit 30 Jahren gewährleistet das Tübinger Projekt eine umfassende palliativmedizinische Versorgung. Von der Vorbereitung der Klinikentlassung bis zur kompetenten Versorgung zu Hause können sich Patienten und Angehörige jederzeit mit ihren Fragen an das Team wenden. Durch die enge Zusammenarbeit mit der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus können Patienten bei Bedarf auch rasch auf der Palliativstation betreut werden.



© Getty Images/Purestock

## VI. Ambulante Hilfen, Pflege

### 5. Tagespflege

Die Tagespflege ist ein Betreuungsangebot für Menschen, die zu Hause leben aber Ansprache und Anregung wünschen. Außerdem stellt sie eine Entlastung für pflegende Angehörige dar. Sie kann tagesweise in Anspruch genommen werden und wird über die Pflegekasse finanziert.

	Telefon
<b>Pflegemobil Tübingen – ambulanter Pflegedienst der BeneVit Gruppe</b> Derendinger Straße 41, 72072 Tübingen E-Mail: info.pflegemobil@benevit.net	07071 62036 Fax 07071 36949-2
<b>Bürgerheim</b> Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen	07071 5651545
<b>Friess-Wilhelm-Residenz – Evangelische Heimstiftung</b> Philosophenweg 75/1, 72076 Tübingen E-Mail: tp.tuebingen@ev-heimstiftung.de	07071 604140
<b>Karolinenstift</b> Melanchthonstraße 35, 72074 Tübingen	07071 92680
<b>KBF gGmbH/ASB-Regionalverband Neckar-Alb Tagespflege für Ältere</b> Huberstraße 10, 72072 Tübingen E-Mail: atp-tue@kbf.de	07071 9168-10
<b>Luise-Poloni-Heim</b> Lustnau, Neuhaldenstraße 14, 72074 Tübingen	07071 9870830
<b>Tagespflege Seniorentreff im Schönblick – ein Angebot der BeneVit Gruppe</b> Gottlieb-Olpp-Straße 22 – 24, 72076 Tübingen E-Mail: info.pflegemobil@benevit.net	07071 70989-6 Fax 07071 70989-7
<b>Tagespflege in der Alten Weberei – BruderhausDiakonie</b> Hans-Sahl-Straße 1, 72074 Tübingen E-Mail: tapf.alteweberei@bruderhausdiakonie.de	07071 6889000
<b>Tagespflege Tübingen</b> Philosophenweg 75/1, 72076 Tübingen E-Mail: tp.tuebingen@ev-heimstiftung.de	07071 604 140
<b>Tagestöchter (Reutlingen/Tübingen) Neue Betreuungsform</b> Kaiserstraße 59 a, 72764 Reutlingen E-Mail: info@tagestoechter.de	07121 487474

## VI. Ambulante Hilfen, Pflege



*Sicherheit und Geborgenheit  
im Alter*



- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Pflegewohnungen
- Betreutes Seniorenwohnen
- Wohnen in Gemeinschaft
- Seniorenmittagstisch
- Tagespflege

Frau Heike Merz und ihr Team  
Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen  
luise-wetzel-stift@ev-heimstiftung.de  
[www.luise-wetzel-stift.de](http://www.luise-wetzel-stift.de)

Tel. 07071 604-0

*Zwei erste Adressen  
für das Leben im Alter*

**HAUS IM PARK**

Einsiedelstraße 1  
72135 Dettenhausen  
Telefon 0 71 57 / 66 97-0  
Telefax 0 71 57 / 66 97-150  
haus-im-park@samariterstiftung.de



Entringen  
Kirchstraße 58  
72119 Ammerbuch  
Telefon 0 70 73 / 91 53-0  
Telefax 0 70 73 / 91 53-111



samariterstift-ammerbuch@samariterstiftung.de

**Altenpflegeheim · Tagespflege · Kurzzeitpflege · offener Mittagstisch**

**SAMARITER**   
STIFTUNG

**SAMARITERSTIFT  
AMMERBUCH**

**LEBEN IM ALTER**

 **Die Zieglerschen** 



**DAUER-, KURZZEIT-, TAGES-  
UND AMBULANTE PFLEGE**

- Tübingen | Wannweil
- Bempflingen
- Kirchentellinsfurt
- Diakoniestation Mössingen-
- Gomaringen | Kusterdingen
- Bodelshausen-Ofterdingen

**WWW.ZIEGLERSCHE.DE**

Lernen Sie unsere familiären Einrichtungen kennen! Wir freuen uns auf Sie. Telefon 07021 7270 - 0

## 6. Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege bietet sich an:

- zur zeitweisen Entlastung pflegender Angehöriger
- für eine weitere Genesung des Pflegebedürftigen nach einem Krankenhausaufenthalt

Die Kosten der Kurzzeitpflege werden – wenn die Voraussetzungen gegeben sind – von den Pflegekassen und/oder dem Sozialamt teilweise übernommen. Bei allen Kostenträgern ist eine vorherige Antragstellung notwendig.

	Telefon
<b>Altenhilfe Tübingen gGmbH</b> Pauline-Krone-Heim Wilhelmstraße 87, 72074 Tübingen	07071 5651419
<b>Altenhilfe Tübingen gGmbH</b> Bürgerheim Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen	07071 5651419
<b>Christiane-von-Kölle-Stift</b> Gösstraße 18, 72070 Tübingen E-Mail: <a href="mailto:christiane-von-koelle-stift@samariter-gmbh.de">christiane-von-koelle-stift@samariter-gmbh.de</a>	07071 407830
<b>Karolinenstift</b> Melanchthonstraße 35, 72074 Tübingen	07071 92680
<b>Luise-Poloni-Heim</b> Lustnau, Neuhaldenstraße 14, 72074 Tübingen	07071 9870830
<b>Luise-Wetzel-Stift</b> Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen E-Mail: <a href="mailto:luise-wetzel-stift@ev-heimstiftung.de">luise-wetzel-stift@ev-heimstiftung.de</a>	07071 6040
<b>Pauline-Krone-Heim</b> Wilhelmstraße 87, 72074 Tübingen	07071 565140
<b>Pflegeresidenz Vinzenz von Paul</b> Schwärzlocher Straße 10, 72070 Tübingen	07071 565530
<b>Samariterstift im Mühlenviertel</b> Derendingen, Kählerweg 2, 72072 Tübingen E-Mail: <a href="mailto:samariterstift-im-muehlenviertel@samariterstiftung.de">samariterstift-im-muehlenviertel@samariterstiftung.de</a>	07071 750690



## Besondere Betreuung mit dem Plus an Zeit

Unser Demenzpflege-Service hat sich spezialisiert auf die Betreuung und Pflege demenzerkrankter Menschen und die Unterstützung und Entlastung derer pflegenden Angehörigen in der Region Tübingen und Reutlingen. Wir bieten eine persönliche Betreuung ohne Zeitdruck, mit hoher fachlicher und kommunikativer Kompetenz im vertrauten Umfeld und auch in der Natur an. Wir organisieren mit Ihnen ihren ganz persönlichen Urlaubstag in Form von einer kleinen Wanderung oder Ausflügen.

### Besonderer Service mit dem Plus an Zeit

Unser Ziel ist es, gehobene Ansprüche, nicht nur praktische Bedürfnisse zu befriedigen. Wir schätzen die Situation aus unserer fachlichen Sicht ein und beraten Sie, welche Betreuungsform für Ihre/Ihren Angehörigen passend ist und helfen Ihnen herauszufinden, welche Entlastungsform für Sie die Beste ist.

### Neue Betreuungsmodule zur Entlastung

Unser Demenzpflege-Service kann durch zeitlich längere Anwesenheit Freiräume zurückgeben. Unsere speziell geschulten Fachkräfte setzen genau da an, wo wieder neue Lebensfreude entstehen kann und lenkt von den eigenen Defiziten ab, hin zu möglichen Fähigkeiten.



Rufen Sie uns an,  
wir beraten Sie gerne:



**Beate Kulas**  
Inhaberin  
Pflegedienstleitung  
Demenzexpertin  
Altenpflegerin

### Demenzpflege-Service

Henriettenweg 3 · 72072 Tübingen · 0 70 71 / 9 49 01 23  
E-Mail: [info@demenzpflege-service.de](mailto:info@demenzpflege-service.de)  
Web: [www.demenzpflege-service.de](http://www.demenzpflege-service.de)



### 7. Angebote für pflegende Angehörige

Für pflegende Angehörige ist es hilfreich, fachliche Informationen zu erhalten und sich mit anderen, in gleicher Situation stehenden Menschen, auszutauschen. Information und Beratung gibt es bei der

► **Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.**

Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen  
Tel. 07071 22498, E-Mail: [info@altenberatung-tuebingen.de](mailto:info@altenberatung-tuebingen.de)  
[www.altenberatung-tuebingen.de](http://www.altenberatung-tuebingen.de)

► **Information und Beratung für pflegende Angehörige und Alzheimer-Angehörigengruppe**

(siehe Seite 30)

► **„Demenz mitten unter uns“, Kaffeetreff im HIRSCH**

Für interessierte Bürgerinnen und Bürger. Viermal im Jahr, freitagnachmittags um 15:00 Uhr, gibt es die Möglichkeit, sich bei einer Tasse Kaffee mit Referenten aus Beratung, Pflege und Medizin über Themen der Demenz auszutauschen. Die Veranstaltungen sind eine Kooperation der HIRSCH Begegnungsstätte, des Geriatrischen Zentrums und der Beratungsstelle für Ältere. Die Termine erfahren Sie im Programm des Netzwerks Demenz und dem Monatsprogramm der HIRSCH Begegnungsstätte.

► **Demenz.Pflege.Service**

Henriettenweg 3, 72072 Tübingen, Tel. 07071 9490123, Fax 07071 9461908  
E-Mail: [info@demenzpflege-service.de](mailto:info@demenzpflege-service.de)

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

Die Tübinger Familien- und Altershilfe e. V. (TüFA) vermittelt ehrenamtliche Demenzbetreuerinnen und -betreuer (geschult und versichert), die stundenweise häusliche Betreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger übernehmen.

Kontakt: Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen, Tel. 07071 980513  
E-Mail: [info@tuefa-tuebingen.de](mailto:info@tuefa-tuebingen.de), [www.tuefa-tuebingen.de](http://www.tuefa-tuebingen.de)

## VI. Ambulante Hilfen, Pflege

### ▶ **Pflegekurse werden angeboten von**

- der Altenhilfe Tübingen, Tel. 07071 5651416
- der Diakoniestation Tübingen, Tel. 07071 930421
- der Caritas
- den Freundeskreisen der Pflegeheime
- der Nachbarschaftshilfe Hirschau e. V.,  
Kontakt über Dr. Gernot Ehrmann, E-Mail: dr.gernot.ehrmann@t-online.de
- der Sozialstation Vinzenz von Paul, Tel. 07071 20370

### ▶ **Schulung von Angehörigen**

in Kursen und zu Hause

Bürgerheim, Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen, Tel. 07071 5651553

### ▶ **Erste-Hilfe-Kurse**

speziell für pflegende Angehörige durch Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Schweickhardtstraße 3, 72072 Tübingen, Tel. 07071 989855-21

### ▶ **Netzwerk DEMENZ**

Das Netzwerk DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen hat sich das Ziel gesetzt, die Situation und die Teilhabemöglichkeiten von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern. Im Netzwerk sind Partner aus unterschiedlichen Handlungsfeldern verbunden: Beratungsstellen, Vereine, ambulante Dienste, Pflegeheime, Ärztinnen und Ärzte, Bildungsanbieter, Kultur, Forschung und Verwaltung.

Das aktuelle Programm findet sich auf der Internetseite des Netzwerks DEMENZ:  
<http://www.netz-demenz.de>

### ▶ **Wegweiser Gedächtnisstörung und Demenz**

Gut verständliche Informationen rund ums Thema Demenz und alle wichtigen Adressen enthält der Wegweiser Gedächtnisstörung und Demenz. Der Wegweiser wurde erstellt durch die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V. und die Tübinger Familien- und Altershilfe e. V. Die Universitätsstadt Tübingen gibt ihn heraus.

Er ist erhältlich bei der Universitätsstadt Tübingen, Beauftragte für Seniorenarbeit, Münzgasse 20, 72070 Tübingen, Tel. 07071 204-1434.

Download: [https://www.tuebingen.de/Dateien/wegweiser\\_demenz.pdf](https://www.tuebingen.de/Dateien/wegweiser_demenz.pdf)

### 8. Besuchsdienste

▶ **Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**

Wird derzeit nicht angeboten.

▶ **Evangelische Kirchengemeinden in Tübingen**

Es gibt einen Besuchsdienst sowohl für die Evangelische Kirchengemeinde Weilheim als auch für die Evangelische Kirchengemeinde Hirschau. Menschen, die besucht werden möchten (oder in den Kreisen mitarbeiten möchten), können sich mit ihrem Anliegen ans Pfarramt wenden: Ev. Pfarramt Weilheim-Hirschau, Paul-Schneider-Straße 4, 72072 Tübingen-Weilheim, Tel. 07071 73458, E-Mail: pfarramt.weilheim-hirschau@elkw.de

▶ **Katholische Kirchengemeinden in Tübingen**

Wenn jemand den Besuch eines Mitgliedes einer katholischen Kirchengemeinde wünscht, dann kann er/sie sich melden bei Diakon Bernward Hecke, Tel. 07071 916310, E-Mail: bernward.hecke@drs.de

### 9. Versorgung eines Pflegebedürftigen durch Haushaltshilfen

Ende 2019 belief sich die Anzahl von Pflegebedürftigen auf mehr als 4,1 Millionen Menschen, von denen rund ein Fünftel vollstationär in Pflegeheimen versorgt wurden. Im Dezember 2017 gab es noch 3,41 Millionen Pflegebedürftige. Drei Viertel (76 Prozent oder 2,59 Millionen) aller Pflegebedürftigen werden derzeit zu Hause versorgt. Davon wurden 1,76 Millionen Pflegebedürftige in der Regel allein durch Angehörige gepflegt. Pflegenden Angehörigen bzw. das soziale Umfeld können allerdings meist eine zeitintensive Pflege und Betreuung nicht ohne außerfamiliäre Unterstützung leisten. Häufig suchen Angehörige für einen Pflegebedürftigen in der Familie deshalb eine Kurz- oder Vollzeitarbeit für die Betreuung oder Versorgung. Als Arbeitgeber (Privathaushalt) kann man selbst bestimmen, wie die Versorgung ausgestaltet sein soll.

▶ **Tätigkeitsumfang von Haushaltshilfen**

**Hauswirtschaftliche Aufgaben** (seit 2017):

Aufräumen und Reinigungsarbeiten in der Wohnung; Zubereitung von Mahlzeiten; Waschen und Bügeln der Wäsche und Kleidung; Pflege von Pflanzen und Tieren; Einkaufen; Gartenarbeiten; Verwaltungsarbeiten (z. B. Führen eines Haushaltsbuches).

Mehr als 95% der Bundesbürger  
möchten in ihren eigenen vier  
Wänden alt werden!

**Brillinger.**  
*Orthopädie*

## LEBEN UND VERSORGEN IM ALTER

**Orthopädie Brillinger  
GmbH & Co. KG**

Handwerker-Park 25  
72070 Tübingen  
Tel. 07071 4104-0

Kleine Veränderungen im Wohnumfeld und praktische Alltagshilfen können mögliche Einschränkungen der körperlichen Beweglichkeit ausgleichen.

Für Ihre Mobilität und Sicherheit haben wir viele Produkte. Ob Geh-, Anzieh- oder Greifhilfen, ob Toilettensitzerhöhungen, Badewannenlifter, Duschhocker oder einfache Trinkbecher – alle erleichtern Ihnen das Leben und die Pflege zu Hause.



Gerne beraten wir Sie im häuslichen Umfeld, um Ihre Bedürfnisse zu erkennen und „Stolperfallen“ in der vertrauten Wohnung zu beheben.

**TÜBINGEN • REUTLINGEN • STUTTGART  
MÖSSINGEN • ROTTENBURG • ENGEN**

[www.brillinger.de](http://www.brillinger.de)

## VI. Ambulante Hilfen, Pflege

### **Soziale Betreuung (seit 2017)**

Spazierengehen; Unterstützung bei Aktivitäten im häuslichen Umfeld, die dem Zweck der Kommunikation und der Aufrechterhaltung sozialer Kontakte dienen, wie Ermöglichung von Besuchen von Verwandten und Bekannten; Vorlesen; Begleitung bei Behördengängen oder Arztbesuchen; Begleitung zum Friedhof.

### **Körperbezogene Pflegemaßnahmen (seit 2017)**

An- und Auskleiden; Aufsuchen und Verlassen des Bettes; Essen und Trinken; Körperpflege (Baden, Waschen, Duschen, Rasieren, Haut-, Haar- und Nagelpflege, Mund- und Zahnpflege, Kämmen); Toilettengang

**Die medizinische Behandlungspflege darf nicht von der Haushaltshilfe übernommen werden!**

### **► Geringfügig Beschäftigte im Privathaushalt**

Eine geringfügige Beschäftigung im Privathaushalt liegt vor, wenn das Entgelt regelmäßig im Monat 450 Euro nicht überschreitet (Stand 2021). Dem regelmäßigen monatlichen Arbeitsverdienst sind neben den laufenden auch einmalige Einnahmen hinzuzurechnen, die mit hinreichender Sicherheit mindestens einmal jährlich gezahlt werden, wie zum Beispiel das Weihnachtsgeld oder Urlaubsgeld. Der sogenannte „Minijobber“ übernimmt die haushaltsnahen Dienstleistungen, die normalerweise Familienmitglieder ausführen, z. B. Waschen, Putzen, Bügeln, Kochen, Einkaufen usw.)

### **► Mindestlohn**

Nach der Anpassung des Mindestlohns auf 9,60 Euro (Stand 01.01.2021) erfolgt zum 01.01.2022 eine weitere Erhöhung auf 9,82 Euro und zum 01.07.2022 auf 10,45 Euro.

### **► Einzug der Beiträge zur Unfallversicherung und der übrigen Abgaben durch die Minijob-Zentrale**

Bei Minijobs in Privathaushalten übernimmt die Minijob-Zentrale auch die Anmeldung zur gesetzlichen Unfallversicherung und den Einzug der entsprechenden Versicherungsbeiträge sowie der übrigen Abgaben. In allen leistungsrechtlichen Angelegenheiten bleibt jedoch weiterhin der kommunale Unfallversicherungsträger zuständig.

### **► Sonstige Beschäftigte (z. B. ausländische Haushaltshilfen)**

Wenn die Versorgung nicht oder nicht mehr allein über ambulante Dienste, Tages- und Kurzzeitpflege oder mittels Minijobber sicherzustellen ist, werden – wenn die häuslichen und finanziellen Verhältnisse es zulassen – vielfach Frauen aus dem Ausland (vor allem aus Osteuropa) als Pflege- und Haushaltshilfen

## VI. Ambulante Hilfen, Pflege

gesucht, die dann fast immer im Haushalt der pflegebedürftigen Person leben und kostenmäßig z. T. finanziell günstiger sind als andere Möglichkeiten.

**Vorteile:** Die/der Pflegebedürftige ist umfassend versorgt, die Angehörigen werden entlastet, die Kosten sind kalkulierbar, die Pflegekasse hat geringere Ausgaben, da nur Pflegegeld gezahlt wird und keine Sachleistungen gewährt werden.

**Nachteile:** Es liegen keine verlässlichen Daten für eine gesamte Bewertung der Situation im Bundesgebiet vor. In der Praxis besteht kein hinreichender arbeitsrechtlicher und sozialversicherungsrechtlicher Schutz vor, da Kontrollen fehlen.

Privatpersonen können Arbeitsverhältnisse mit anderen Personen in jedem zeitlichen Umfang abschließen. Es gelten dann die allgemeinen arbeitsrechtlichen Vorschriften. Es empfiehlt sich der Abschluss eines Arbeitsvertrages. Ebenso können Verträge mit selbstständig arbeitenden Haushaltshilfen abgeschlossen werden.

Darüber hinaus können auch ausländische Arbeitnehmer eines Dienstleistungsanbieters mit Sitz im (Ost-)Europäischen Ausland nach dem Arbeitnehmer-Entsendegesetz beschäftigt werden. Die Entsendung darf maximal 24 Monate dauern, dann ist eine Pause von 2 Monaten erforderlich. Oftmals erfolgt ein Wechsel aber bereits alle 3 Monate. Die Haushaltshilfe ist bei der Partneragentur in ihrem Herkunftsland angestellt und sozialversichert. Für die pflegebedürftige Person oder ihre Angehörigen bestehen keine Arbeitgeberpflichten, es gilt lediglich ein Dienstleistungsvertrag mit der Agentur in Osteuropa, diese ist gegenüber der Haushaltshilfe weisungsbefugt (nicht der Pflegebedürftige und seine Angehörigen). Im Übrigen lohnt sich immer, Kostenvorschläge mehrerer Agenturen einzuholen.

### ► **Rechtlicher Hinweis**

Da sich die Beiträge zur gesetzlichen Sozialversicherung und die Höhe der Steuern sowie des Mindestlohns jederzeit ändern können, übernimmt der Stadtseniorrat Tübingen e. V. keine Garantie über die vorstehend angegebenen Beträge.

### ► **Wie finde ich Minijobber?**

Unschlüssige Minijobber und private Arbeitgeber erhalten genauere Informationen bei einem Rentenberater oder beim Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung (kostenlos unter Tel. 0800 10004800) sowie bei der Minijob-Zentrale bei der Deutschen Rentenversicherung, Knappschaft-Bahn-See, 45115 Essen, Tel. 0355 290270799 (jeweils Montag bis Freitag von 07:00 bis 17:00 Uhr),

## VI. Ambulante Hilfen, Pflege

E-Mail: [minijob@minijob-zentrale.de](mailto:minijob@minijob-zentrale.de) und beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales in Berlin (zu Fragen des Mindestlohns) unter Tel. 030 60280028.

### ► **Wie finde ich ausländische Haushaltshilfen aus EU-Staaten?**

Die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) der Bundesagentur für Arbeit, Villemombler Straße 76, 53123 Bonn, Tel. 0228 7131414,

E-Mail: [zav-bonn.haushaltshilfen@arbeitsagentur.de](mailto:zav-bonn.haushaltshilfen@arbeitsagentur.de), vermittelt gebührenfrei Haushaltshilfen aus EU-Staaten. Weitere Informationen unter [www.zav.de](http://www.zav.de).

### ► **FairCare – fachliche Beratung und Vermittlung von osteuropäischen Arbeitskräften**

im Rahmen des sog. Arbeitgeber-/Arbeitnehmer-Modells, in direkter Anstellung an Pflegebedürftige

Verein für Internationale Jugendarbeit e. V., Geschäftsstelle FairCare Moserstraße 10, 70182 Stuttgart, Tel. 0711 23941-37

E-Mail: [faircare@vij-stuttgart.de](mailto:faircare@vij-stuttgart.de), [www.vij-faircare.de](http://www.vij-faircare.de)

### ► **Weitere Suchadressen**

	Telefon
<b>Bundesverband Haushaltshilfe und Seniorenbetreuung e. V.</b> Westhafenstraße 1, 13353 Berlin E-Mail: <a href="mailto:info@bhsb.de">info@bhsb.de</a> , <a href="http://www.bhsb.de">www.bhsb.de</a>	030 55578198-0
<b>PROMEDICA PLUS Reutlingen – Tübingen</b> Beratung und Vermittlung von Betreuungs- und Pflegekräften aus Osteuropa Starenweg 3, 72829 Engstingen E-Mail: <a href="mailto:reutlingen@promedicaplus.de">reutlingen@promedicaplus.de</a> <a href="http://www.promedicaplus.de/reutlingen">www.promedicaplus.de/reutlingen</a>	07129 407 06 82
<b>Stiftung Innovation &amp; Pflege</b> Böblinger Straße 23, 71065 Sindelfingen E-Mail: <a href="mailto:info@sip-sifi.de">info@sip-sifi.de</a> <a href="http://www.stiftung-innovation-und-pflege.de">www.stiftung-innovation-und-pflege.de</a>	07031 7240010
<b>Beratungsstelle für Ältere und deren Angehörige e. V.</b> Im Nonnenmacher-Haus Gartenstraße 28, 72074 Tübingen E-Mail: <a href="mailto:info@altenberatung-tuebingen.de">info@altenberatung-tuebingen.de</a> <a href="http://www.altenberatung-tuebingen.de">www.altenberatung-tuebingen.de</a>	07071 22498

## VI. Ambulante Hilfen, Pflege

---

### Telefon

---

#### **Pflegestützpunkt Tübingen**

Im Nonnenmacher-Haus

Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

E-Mail: [psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de](mailto:psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de)

[www.pflegestuetzpunkt-tuebingen.de](http://www.pflegestuetzpunkt-tuebingen.de)

Beratungsterminie nach Vereinbarung

07071 9646646

---

Mund-zu-Mund-Empfehlungen/Stelleninserate/Zeitungen/Internet

---

## 10. Nachbarschaftshilfe

Die Nachbarschaftshilfe leistet Hilfe bei der Haushaltsführung, beim Einkaufen, beim Kochen, der Entlastung von pflegenden Angehörigen, der Begleitung zum Arzt, zu Behördengängen oder Veranstaltungen.

---

### Telefon

---

#### **DRK-Pflegedienste Tübingen gGmbH**

Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen

E-Mail: [pflege@drk-tuebingen.de](mailto:pflege@drk-tuebingen.de)

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

07071 700-170

---

#### **Diakoniestation Tübingen**

Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen

E-Mail: [diakoniestation@evk.tuebingen.org](mailto:diakoniestation@evk.tuebingen.org)

07071 930424

---

#### **HANAH – Hagellocher Nachbarschaftshilfe e. V.**

E-Mail: [hana@hanah-hagelloch.de](mailto:hana@hanah-hagelloch.de)

Kontakt werktags von 13:00 bis 18:00 Uhr

0157 3396 5997

---

#### **Nachbarschaftshilfe Hirschau e. V.**

Kontakt über Dr. Gernot Ehrmann

E-Mail: [dr.gernot.ehrmann@t-online.de](mailto:dr.gernot.ehrmann@t-online.de)

---

#### **Sozialstation Vinzenz von Paul**

Schwärzlocher Straße 10, 72070 Tübingen

07071 20370

---

#### **Tübinger Familien- und Altershilfe e. V. (TüFA)**

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen

E-Mail: [info@tuefa-tuebingen.de](mailto:info@tuefa-tuebingen.de)

[www.tuefa-tuebingen.de](http://www.tuefa-tuebingen.de)

Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr, Mi. 15:00 – 17:00 Uhr

(in den Schulferien Mo. – Fr. 09:00 – 11:00 Uhr)

07071 980513

---

### 11. Essensversorgung

#### ► Essen auf Rädern

Die Mahlzeitendienste – bekannt unter dem Namen „Essen auf Rädern“ – bieten älteren und kranken Menschen oder Menschen mit Behinderung täglich, nur an einzelnen Tagen oder nur vorübergehend die Versorgung mit fertig zubereiteten Mahlzeiten an. Diese Hilfestellung dient der Sicherstellung der Mahlzeitenversorgung und damit einer weitgehenden Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung. „Essen auf Rädern“ wird täglich frisch, warm oder zum Erwärmen (Frischkost) oder auch einmal die Woche tiefgekühlt (Tiefkühlkost) geliefert.

	Telefon
<b>Diakoniestation Tübingen</b> Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen E-Mail: diakoniestation@evk.tuebingen.org	07071 930424
<b>Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.</b> Schweickhardtstraße 3, 72072 Tübingen E-Mail: info.tuebingen@johanniter.de	07071 989855-30
<b>KBF gGmbH/ASB-Regionalverband Neckar-Alb</b> Fürststraße 125, 72072 Tübingen E-Mail: schatte@kbf.de	07071 9202-20
<b>Mahlzeitenservice Luise-Poloni-Heim</b> (nur Lustnau und Pfrondorf) Lustnau, Neuhaltenstraße 14, 72074 Tübingen	07071 9870835 oder 07071 9870815
<b>Neues Tübinger Sozialwerk NTS</b> (nur Tübingen und Vororte) Brühlhof 4, 72072 Tübingen-Bühl E-Mail: steffenkrohn@web.de	07071 3659351

### Zu Hause – wie gewohnt

Unser Angebot für Sie:

Häusliche Alten- und Krankenpflege ° Essen auf Rädern

Hauswirtschaftliche Versorgung ° Betreuungsleistungen ° Nachbarschaftshilfe

Hechinger Strasse 13 Tel: (07071) 9304 - 21

diakoniestation@evk.tuebingen.org www.diakoniestation-tuebingen.de



## VI. Ambulante Hilfen, Pflege

### ► DRK-Menüservice

Der Mahlzeitendienst des Deutschen Roten Kreuzes bietet bei Bedarf tiefkühlfrische Speisen an, die Zuhause fertig zubereitet werden. Diese Hilfestellung dient der Sicherstellung der Mahlzeitenversorgung und damit einer weitgehenden Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung. Die Lieferung erfolgt in der Regel einmal die Woche als Tiefkühlkost.

#### Kontakt:

Derendingen, Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen, Tel. 07071 7000-22

E-Mail: [menueservice@drk-tuebingen.de](mailto:menueservice@drk-tuebingen.de), [www.drktuebingen.de](http://www.drktuebingen.de)

Sprechzeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 16:00 Uhr

### ► Gemeinsamer Mittagstisch

Essen kann neben „satt werden“ auch Kontaktpflege und Kommunikation sein. Gut geeignet sind Mittagstische in einigen Pflegeheimen (z. B. Pauline-Krone-Heim, Vinzenz von Paul, Luise-Wetzel-Stift, Luise-Poloni-Heim) oder vegetarisches Essen freitags in der HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere, Hirschgasse 9 (nach Anmeldung bis Donnerstag 11:30 Uhr).

## 12. Hospizdienste, Sterbebegleitung

### ► Ambulante Hospizdienste, Sterbebegleitung

Die **Tübinger Hospizdienste e. V.** bieten **schwerkranken und sterbenden Menschen** und denen, die ihnen nahe stehen, Begleitung, Unterstützung und Beratung an – in Senioren- und Pflegeheimen, in Krankenhäusern und bei den Familien zuhause. Auch nach dem Verlust eines Angehörigen oder Freundes stehen wir Ihnen in Gesprächen und verschiedenen Trauergruppen helfend zur Seite.

#### Kontakt:

Paul-Lechler-Straße 20, 72076 Tübingen, Tel. 07071 760949

E-Mail: [info@tuebinger-hospizdienste.de](mailto:info@tuebinger-hospizdienste.de), [www.tuebinger-hospizdienste.de](http://www.tuebinger-hospizdienste.de)

### ► Stationäres Hospiz, Sterbebegleitung

#### **Hospiz Tübingen**

Im Rotbad 46, Merrit & Peter Renz Haus, 72076 Tübingen

Tel. 07071 206600, E-Mail: [info@hospiz-tuebingen.de](mailto:info@hospiz-tuebingen.de)

### 1. Bankvollmacht

Mit einer Bankvollmacht ermächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, Bankgeschäfte für Sie zu erledigen. Das kann sinnvoll sein, wenn Sie das nicht mehr selbst erledigen können oder befürchten, in naher Zukunft dazu nicht mehr in der Lage zu sein.

Viele Banken erkennen nur ihre eigenen Formulare an. Sie müssen also mit der Person Ihres Vertrauens und den Konto-Unterlagen sowie den Personalausweisen zu Ihrer Bank gehen und dort die Vollmacht ausstellen. Mit dem Original der Bankvollmacht kann dann der Bevollmächtigte für Sie Bankgeschäfte erledigen und über Ihr Konto verfügen.

Weitere Informationen bei Ihrer Bank.

### 2. Generalvollmacht

Eine Generalvollmacht ermächtigt eine Person Ihres Vertrauens, in allen Rechtsangelegenheiten für Sie tätig werden zu können. Wenn es um Immobilien (Verkauf oder Belastung) geht, ist eine Generalvollmacht sinnvoll, sie bedarf einer notariellen Beurkundung.

### 3. Gesetzliche Betreuung und Betreuungsverfügung

Wenn jemand durch eine psychische Erkrankung oder durch eine körperliche, geistige oder seelische Behinderung nicht in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln, dann braucht er einen Betreuer oder eine Betreuerin, der oder die ihn unterstützt oder für ihn handelt und entscheidet. Wenn das nicht durch eine Vorsorgevollmacht geregelt ist, muss das Betreuungsgericht einen Betreuer einsetzen. Dieser Betreuer muss dann für das Wohl des Betreuten sorgen und – wann immer es nötig ist – für ihn handeln und entscheiden. Er steht unter der Aufsicht des Betreuungsgerichts.

Mit einer Betreuungsverfügung können Sie bestimmen, wer – für den Fall, dass Sie selbst nicht mehr entscheidungsfähig sind – für Sie entscheidet, und Sie können auch festlegen, wer auf keinen Fall Ihr Betreuer werden soll. Das Betreuungsgericht muss sich an Ihre Verfügung halten, es sei denn, die von Ihnen genannte Person erweist sich als ungeeignet. Den Umfang der Befugnisse des gesetzlichen Betreuers bestimmt das Gericht.



Weinbergstr.100 · 72072 Tübingen

Tel. 7 28 30 · Fax 7 39 58

www.blumen-stephan.de

blumen.stephan@t-online.de



- kreative **Floristik**
- ansprechende **Grabpflege**
- umfangreiche **Eigenproduktion**
- ideenreiches **Schenken**



Wenn es um Blumen und Pflanzen geht  
Sie bestellen – wir liefern, egal wohin!

Blumenschmuck für jeden Anlass

5 Sterne Fleurop – Grabpflege – Pflanzenüberwinterung

**Reibold**  
Grün & Blüh'n.

Michael Reibold, Nauklerstraße 55  
72074 Tübingen, Tel. 07071-5044

info@blumen-reibold.de, www.blumen-reibold.de

**FLEUROP**



- Floristik
- Gärtnerei
- Grabpflege

seit über 100 Jahren  
**Blumen**  
**Endriß**

Inh. Frank Stoyke  
Wildermuthstraße 30  
72076 Tübingen

Tel.: 07071 / 22649  
Fax: 07071 / 26489

info@blumen-endriss.de  
www.blumen-endriss.de

*Tradition bewahren -  
Neue Wege gehen*

Bestattungsinstitut  
**FRIEDRICHSON**

Rottenburg a.N.

**Tel. 07472/1313**

www.bestattungen-friedrichson.de

info@bestattungen-friedrichson.de

Das schönste  
Denkmal,  
das ein Mensch  
bekommen  
kann,  
steht in den  
Herzen der  
Mitmenschen.



*Albert Schweitzer*

© sewcream - stock.adobe.com

Außerdem können Sie in der Betreuungsverfügung auf die Art und Weise der Betreuung einwirken, wenn Sie bestimmte Wünsche im Blick auf Ihre Lebensgestaltung äußern oder z. B. festlegen, in welches Pflegeheim Sie ggf. wollen. Aufgabe des Betreuers ist es auch, dafür zu sorgen, dass Ihr Wille, wie Sie ihn in einer Patientenverfügung niedergelegt haben, beachtet wird. Es muss unbedingt beachtet werden, dass im Betreuungsfall Kosten entstehen.

### 4. Vorsorgevollmacht

Durch eine Vorsorgevollmacht können Sie eine Person Ihres Vertrauens bestimmen, die dann, wenn Sie selber nicht mehr entscheidungsfähig sind, Ihrem Willen Geltung verschafft. Da die bevollmächtigte Person keiner Rechtsaufsicht untersteht, sollte sie Ihr besonderes Vertrauen genießen. Sie können die Vollmacht auch auf bestimmte Bereiche beschränken, z. B. auf gesundheitliche Angelegenheiten, auf Regelungen des Aufenthaltsortes (Einweisung in ein Krankenhaus oder Pflegeheim) oder auf die Vermögensverwaltung.

Es ist empfehlenswert, für die gesundheitlichen Angelegenheiten eine Vorsorgevollmacht mit einer Patientenverfügung zu verbinden. Dann hat der Bevollmächtigte eine sichere Grundlage für seine Entscheidungen – sowohl dem Arzt gegenüber wie auch gegenüber den Angehörigen, die ja nicht immer einer Meinung sind. Im Vergleich zur Betreuungsverfügung halten sich die Kosten hierbei im Rahmen.

### 5. Patientenverfügung

Im September 2009 ist im Rahmen des Betreuungsrechts die Patientenverfügung gesetzlich geregelt worden. Jetzt ist es für den Arzt bindend, wenn Sie in einer schriftlichen Patientenverfügung festgelegt haben, welche medizinischen Maßnahmen in einer bestimmten Situation, in der Sie selber nicht entscheidungs- oder urteilsfähig sind, ergriffen oder unterlassen werden sollen. Patientenverfügungen müssen sich deshalb auf bestimmte Krankheitszustände (z. B. Sterbeprozess, Organversagen, schwere Schädigung des Gehirns, fortgeschrittene Demenz mit Unfähigkeit, selbst essen zu können o. Ä.) und Symptome (z. B. Atemnot, Lungenentzündung, Schmerzen, Übelkeit, Hungergefühl) beziehen und konkret festlegen, welche Behandlungen (z. B. künstliche Ernährung, Dialyse, Antibiotika, Wiederbelebung) in diesen Situationen gewünscht bzw. abgelehnt werden.

### Bestattungsvorsorge

Mit einer Bestattungsvorsorge können Sie die eigene Bestattung selbst regeln. Im kostenlosen Beratungsgespräch beantwortet der Bestatter Ihres Vertrauens alle Fragen. Zentrale Aspekte der Vorsorge sind die Bestattungsart, die individuelle Gestaltung der Trauerfeier und mögliche Abschiedsrituale für Familie und Freunde. Der Bestattungsdienst Rilling & Partner erstellt für Vorsorgende eine transparente Kostenaufstellung, berät zu allen Details rund um die Bestattung und gibt wertvolle Tipps zur umfassenden Vorsorge. Das Unternehmen rät aus langjähriger Erfahrung dazu, die eigenen Wünsche offen mit der Familie zu besprechen.

Ein wichtiger Bestandteil der Bestattungsvorsorge ist die finanzielle Absi-

cherung. Treuhandkonto und Sterbegeldversicherung sind sichere Möglichkeiten, um Geld zweckgebunden anzulegen. Es ist vor dem Zugriff durch Dritte geschützt und wird im Todesfall an den beauftragten Bestatter ausbezahlt.

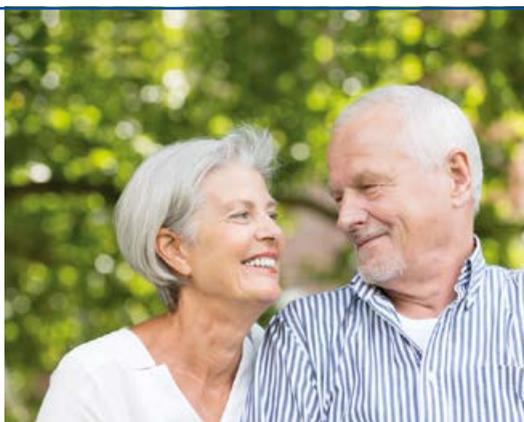
In einem Vorsorgevertrag mit uns können alle Details verbindlich geregelt werden. Das Testament ist dafür ein ungeeignetes Mittel, da die Testamentseröffnung in der Regel wesentlich nach der Beisetzung stattfindet.

**Bestattungsdienst Rilling & Partner**  
Telefon 07071 92780  
info@rilling-und-partner.de  
www.rilling-und-partner.de

### Vorsorgen gehört zum Leben

Mit einer Bestattungsvorsorge Angehörige entlasten, eigene Wünsche festlegen und finanziell absichern.

Wir beraten Sie gerne und nehmen uns Zeit für Ihre Fragen! Kunden erhalten unseren Vorsorgeordner – darin haben wir alle wichtigen Informationen klar und verständlich für Sie aufbereitet. Sie behalten damit den Überblick und Ihre Angehörigen wissen, wo Ihre Wünsche für den Ernstfall hinterlegt sind.



**Rilling & Partner**  
Bestattungsdienst Tübingen

## VII. Vorsorge mit Sorgfalt

Im Ernstfall soll ein guter Entscheidungsprozess in Gang kommen. Er beginnt damit, dass der behandelnde Arzt prüft, welche ärztliche Maßnahme im Hinblick auf den Gesamtzustand und die Prognose des Patienten indiziert ist. Danach muss geklärt werden, ob diese Maßnahme dem Willen des Patienten entspricht. Dazu dient die Patientenverfügung. Wenn es einen Betreuer oder einen Bevollmächtigten gibt, ist es dessen Aufgabe, dem Willen des Patienten Geltung zu verschaffen. In diesen Entscheidungsprozess sollen auch nahe Angehörige, der Hausarzt oder andere Vertrauenspersonen des Patienten mit einbezogen werden.

Niemand darf zu einer Patientenverfügung genötigt oder gedrängt werden. Sie muss nicht von einem Rechtsanwalt oder Notar beglaubigt werden. Wenn sich Arzt und Bevollmächtigter bei Entscheidungen über einen Behandlungsabbruch oder einen Behandlungsverzicht nicht einig sind, kann ein Betreuungsgericht eingeschaltet werden. Gelingt dies nicht, muss das Betreuungsgericht entscheiden, welche Maßnahme dem Willen des Patienten entsprechen würde.

Sie können Ihre Patientenverfügung jederzeit widerrufen – schriftlich oder ausdrücklich mündlich oder auch durch schlüssiges Verhalten. Es ist empfehlenswert, dass Sie sich beim Abfassen einer Patientenverfügung beraten lassen – von Ihrem Hausarzt und bei den unten angegebenen Organisationen. Dort können Sie auch erfahren, an welchen Vordrucken man sich orientieren kann. Selbstverständlich sollten Sie auch die Menschen, die Ihnen nahestehen, in diesen Entstehungsprozess einer Patientenverfügung mit einbeziehen.

**Die Patientenverfügung des Stadt seniorenrates Tübingen wird regelmäßig durch Fachleute an die aktuelle Rechtsprechung angepasst.**

Damit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung im Falle des Falles auch gefunden werden können, hat der Gesetzgeber die Möglichkeit geschaffen, diese im Zentralen Vorsorgeregister aufzunehmen, einem Registersystem, mit dem Ihre Vorsorgeurkunde im Betreuungsfall auch gefunden wird.

### 6. Tübinger Ratgeber zur Patientenverfügung

Zusammen mit dem Betreuungsverein e. V. und der Unabhängigen Patientenberatung hat der Stadt seniorenrat Tübingen eine kurzgefasste Broschüre, „Tübinger Ratgeber zur Patientenverfügung“, herausgegeben. Hier finden Sie in übersichtlicher Form die wichtigsten Hinweise zur Erstellung einer Patientenverfügung. Der Ratgeber steht Ihnen bei den genannten Einrichtungen zur Verfügung. Im Internet finden Sie ihn unter:

## VII. Vorsorge mit Sorgfalt

<http://www.stadtseniorenrat-tuebingen.de>  
(bei „Interessante Links“, oder „Patientenverfügung“)

Bei weitergehenden Fragen beraten wir Sie gerne.

Ansprechpartner: Stadtseniorenrat Tübingen e. V.  
Tel. 07071 49377, E-Mail: [info@stadtseniorenrat-tuebingen.de](mailto:info@stadtseniorenrat-tuebingen.de)

### 7. Testament

Auch die Abfassung eines Testaments ist eine Vorsorgemaßnahme, mit der Sie rechtzeitig regeln können, wie Sie Ihr Eigentum verteilt wissen wollen. So haben Sie die Sicherheit, dass Ihr Hab und Gut nach Ihrem Tode so aufgeteilt wird, wie Sie es wünschen. Dabei gibt es eine Reihe von Bedingungen zu beachten: Beim eigenhändigen Testament müssen Sie das Testament handschriftlich anfertigen und mit eigenhändiger Unterschrift sowie Datum und Ort versehen.

Es ist zu empfehlen, das Testament beim Amtsgericht oder Notariat zu hinterlegen. Das öffentliche Testament fassen Sie zusammen mit einem Notar ab. Sie erklären ihm Ihren letzten Willen. Der Notar fertigt die Niederschrift dazu aus. Vor allem bei umfangreichen Regelungen ist die Abfassung und Hinterlegung des Testaments bei einem Notar zu empfehlen.

Es gibt auch die Möglichkeit, das Testament im **Zentralen Testamentsregister** zu hinterlegen.

Weitere Informationen geben:

#### **Stadtseniorenrat Tübingen e. V.**

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen, Tel. 07071 49377, Fax 07071 45070  
Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung  
E-Mail: [info@stadtseniorenrat-tuebingen.de](mailto:info@stadtseniorenrat-tuebingen.de)  
[www.stadtseniorenrat-tuebingen.de](http://www.stadtseniorenrat-tuebingen.de)

#### **Unabhängige Patientenberatung**

Europaplatz 3, 72070 Tübingen, Tel. 07071 254436  
Mo. 16:00 – 19:00 Uhr, Do. 10:00 – 13:00 Uhr  
E-Mail: [patientenberatung-tue@gmx.de](mailto:patientenberatung-tue@gmx.de)

#### **Beratungsdienst der KBF gGmbH Reutlingen**

Tel. 07473 377470

### 1. Rente

Auskünfte und Beratung über Leistungen in der Rentenversicherung erteilt:

#### **Deutsche Rentenversicherung**

Terminvereinbarung für Sprechtage im Landratsamt Tübingen unter  
Tel. 07121 20370 (Deutsche Rentenversicherung,  
Regionalzentrum Reutlingen, Ringelbachstraße 15, 72762 Reutlingen)  
[www.deutscherentenversicherung.de](http://www.deutscherentenversicherung.de)

### 2. Sozialhilfe

Auskünfte, Beratung und Anträge für Sozialhilfe für nicht erwerbsfähige Personen (z. B. Rentner) erteilt:

#### **Stadtverwaltung Tübingen**

Fachabteilung Soziale Angebote (früher Sozialamt)  
Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Tel. 07071 204-0  
E-Mail: [soziales@tuebingen.de](mailto:soziales@tuebingen.de)

### 3. Krankenversicherung

Bei einer häuslichen Versorgung durch eine pflegerische Fachkraft können die Kosten für ärztlich verordnete Behandlungspflege von Ihrer Krankenkasse übernommen werden. Auskünfte erteilen Ihre Krankenkasse oder der behandelnde Arzt.

### 4. Pflegeversicherung

Bei Pflegebedürftigkeit können nach Antragstellung und Eingruppierung in eine Pflegestufe Leistungen aus der Pflegeversicherung in Anspruch genommen werden. Als pflegebedürftig gelten Menschen, die wegen Krankheit oder Behinderung dauerhafte (mindestens 6 Monate) und weitreichende Hilfen benötigen. Die Leistungen der Pflegeversicherung können in Form von Pflegegeld oder Pflegesachleistungen beansprucht werden. Das Pflegegeld wird ausgezahlt, wenn die pflegebedürftige Person von Angehörigen oder anderen privaten Personen gepflegt wird. Die Pflegesachleistung kann von einem Pflegedienst direkt mit der jeweiligen Kasse abgerechnet werden.

## VIII. Geld spielt eine Rolle



# Menschen, die kompetent beraten.

### Ganz in Ihrer Nähe.

Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, Bausparen, Immobilien und Versicherungen. Fragen Sie uns!  
[www.ksk-tuebingen.de](http://www.ksk-tuebingen.de)



Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Tübingen

# AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOSSPAREN!

Die swt-Vorteilskarte



EXKLUSIV  
für TüStrom- oder  
TüGas-Kunden

Profitieren Sie und die ganze Familie von  
der kostenlosen swt-Vorteilskarte.  
Einfach App herunterladen und registrieren.

MEHR INFORMATIONEN:  
[www.swt-vorteilskarte.de](http://www.swt-vorteilskarte.de)



WIR WIRKEN MIT.

## VIII. Geld spielt eine Rolle

Anträge erhalten und stellen Sie bei Ihrer Krankenkasse. Behilflich sind dabei der Hausarzt und der Pflegestützpunkt Tübingen, Tel. 07071 9646646, sowie die Beratungsstelle für Ältere, Tel. 07071 22498.

### 5. Sonstige Vergünstigungen und finanzielle Hilfen

#### ► Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren

Antragsvordrucke zur Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren erhalten Sie beim Bürgeramt Tübingen, Schmiedtorstraße 4, 72070 Tübingen, Tel. 07071 2042020, E-Mail: buergerdienste@tuebingen.de  
Antragsberechtigt sind u. a. Empfänger von Grundsicherung im Alter. Der Antrag ist an die GEZ (Gebühreneinzugszentrale), 50656 Köln, zu senden.

#### ► Ermäßigung von Telefongebühren

Sofern ein Befreiungsbescheid der GEZ für Rundfunk- und Fernsehgebühren erteilt wurde, kann im T-Punkt (Tübingen, Neckargasse) ein Antrag auf Ermäßigung der Telefongebühr gestellt werden.

#### ► Ermäßigung von Arzneimittelzuzahlungen

Versicherte mit einer schwerwiegend chronischen Krankheit können eine Ermäßigung der Zuzahlung für Arzneimittel, Hilfsmittel und Fahrtkosten beantragen, soweit die Kosten eine Belastungsgrenze von einem Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens übersteigen. Anträge erhalten und stellen Sie bei Ihrer Krankenkasse.

#### ► KreisBonusCard extra

Die BonusCard erhalten Einwohner/-innen des Landkreises Tübingen, wenn sie

- Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II
- Laufende Leistungen nach dem 3. und 4. Kapitel Sozialgesetzbuch XII
- Wohngeld nach dem Wohngeldgesetz erhalten.

Die KreisBonusCard kann beim Landratsamt oder bei nachstehend aufgeführten Beratungsstellen beantragt werden. Liegen die Voraussetzungen vor, gibt die Beratungsstelle den Antrag ans Landratsamt Tübingen weiter. Diese stellt die KreisBonusCard extra aus.



© highwaystarz - stock.adobe.com

## VIII. Geld spielt eine Rolle

Weitere Auskünfte erteilen das

**Landratsamt Tübingen**, Abt. Soziales, Tel. 07071 2070

Sprechzeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr, Do. 14:00 – 16:00 Uhr

sowie die

**Stadtverwaltung Tübingen**, Abt. Sozialhilfe, Bei der Fruchtschranne 5,

Tel. 07071 2041721

Mit der KreisBonusCard können vielfältige preisermäßigte Angebote in den Bereichen Gesundheit, Freizeit, Kultur und städtischer Nahverkehr genutzt werden.

### **Beratungsstellen zur Beantragung und Prüfung für eine KreisBonusCard extra (Terminvereinbarung)**

- Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige e. V., Gartenstraße 28, Tel. 07071 22498
- Stadteiltreff NaSe, Janusz-Korczak-Weg 1, Tel. 07071 360-554
- Brückenhaus Begegnungszentrum, Werkstraße 8, Tel. 07071 968807
- Caritas Zentrum Tübingen, Hechinger Straße 43, Tel. 07071 7962-0
- Diakonisches Werk Tübingen, Hechinger Straße 13, Tel. 07071 930470
- HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V., Hirschgasse 9, Tel. 07071 22688
- Pflegestützpunkt Tübingen, Gartenstraße 28, Tel. 07071 9646646
- Stadtteilsozialarbeit Waldhäuser-Ost, Berliner Ring 20, Tel. 07071 6878015
- Stadtteilsozialarbeit West, Sindelfinger Straße 1/4, Tel. 07071 204-1722
- TüFa e. V., Schmiedtorstr 2/1, Tel. 07071 980513
- Universitätsstadt Tübingen, Fachabt. Soziale Hilfen, Bei der Fruchtschranne 5, Tel. 07071 204-1850

### ► **Ausweis für Schwerbehinderte**

Den Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis senden Sie an das Landratsamt Tübingen, Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen, Tel. 07071 2072050. Das Antragsformular erhalten Sie beim Bürgeramt, Schmiedtorstraße 4, 72070 Tübingen. Je nach Grad der Behinderung sind verschiedene Vergünstigungen möglich. Beim Behinderungsmerkmal „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung) erhalten Sie einen Parkausweis für Behinderte.

### ► **Schuldnerberatung**

Sind Sie in eine Situation geraten, in der Ihnen die Schulden über den Kopf gewachsen sind, kann Ihnen die Schuldnerberatung in der Villa Metz, Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen, weiterhelfen. Terminvereinbarung unter Tel. 07071 9304871, Mo. – Do. 09:00 bis 11:00 Uhr.

### 1. Computerhilfe

#### 1.1 MentorNet in der HIRSCH Begegnungsstätte

##### **Betreuung nach Vereinbarung**

Die ehrenamtlichen Mentorinnen und Mentoren helfen beim Einstieg in die digitale Welt und beantworten Fragen: Smartphone, Tablet, Laptop, PC, E-Book-Reader, Hilfe zur eAusleihe in der Stadtbücherei

##### Anmeldung:

Montag bis Mittwoch und Freitag 11:00 – 12:00 Uhr

Tel. 07071 22688

##### **MentorNet Mobil**

Das Internet als Verbindung zur Außenwelt. Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen trotz des Aufzugs nicht zu uns kommen können, bekommen Sie Hilfe zuhause.

#### 1.2 Computerhilfe im Stadtteiltreff Derendingen

Im Stadtteiltreff Derendingen (im Samariterstift im Mühlenviertel, Kählerweg 2, Tübingen-Derendingen) gibt es zwei Mal im Monat am Dienstagnachmittag von 14:00 bis 16:30 Uhr das Angebot „Kaffeeklatsch.de“. Dabei erklären Auszubildende der Tübinger Maschinenbaufirma Zeltwanger den anwesenden Gästen den Umgang mit dem Internet und geben dabei wertvolle Hilfestellungen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Dies erfolgt über PC, Laptop, Tablet und iPad oder auch die eigenen Geräte oder Smartphones. Alle Geräte stehen im Eigentum des Bürgervereins Derendingen.

Es bedarf keiner vorherigen Anmeldung. Interessierte Senioreninnen und Senioren können einfach kommen und mitmachen. Die Termine werden jeweils im „Derendinger Blättle“ bekannt gegeben. Sie sind auch auf der Homepage des Bürgervereins Derendingen [www.buergerverein-derendingen.eu](http://www.buergerverein-derendingen.eu) unter „Termine“ ersichtlich.

Verantwortlicher Projektleiter des Stadtteiltreffs Derendingen:

Gerd K. Hagmeyer, Derendinger Straße 78, 72072 Tübingen, Tel. 07071 791519

Angela Reik, Im Feuerhägle 26, 72072 Tübingen, Tel. 07071 78177

Mobil 0160 94808997, E-Mail: [angela.reik@elric.de](mailto:angela.reik@elric.de)



### 2. Seniorenfreundliche Handwerksbetriebe 60+

Fachbetriebe verschiedener Handwerkszweige in Tübingen und Umgebung bieten seniorenfreundliche Handwerksleistungen an. Es handelt sich um die Bereiche Friseur, Elektro, Maler, Stuckateur, Bau, Metall, Glaser, Schreiner- und Zimmererbetriebe, Raumausstatter und Sanitär – Heizung – Klima. Eine Aufstellung dieser zertifizierten Betriebe ist beim Kreissenorenrat oder bei der Kreishandwerkerschaft Tübingen erhältlich.

**Kreissenorenrat**, Wilhelm-Keil-Straße 50, D323, 72070 Tübingen,  
Tel. 07071 9208867

**Kreishandwerkerschaft Tübingen**, Handwerkerpark 1, 72070 Tübingen,  
Tel. 07071 22787

Zu einem selbstständigen Leben älterer Menschen in einer ihren Bedürfnissen angepassten eigenen Wohnung und dem dazu gehörenden Wohnumfeld können örtliche Handwerksbetriebe beitragen.

### 3. BüroAktiv e. V.

Das BüroAktiv Tübingen e. V. ist die Freiwilligenzentrale Tübingens und versteht sich als Anlaufstelle und Treffpunkt für alle, die dazu beitragen wollen, unsere Stadt noch lebenswerter zu machen. Unsere Aufgabe sehen wir in der Vermittlung von Interessen, im Ausbau unseres Netzwerkes, das wir allen zur Verfügung stellen, und darin, das öffentliche Interesse für alle Themen rund um Bürgerschaftliches Engagement zu fördern.

Das BüroAktiv berät über die vielfältigen Möglichkeiten des Engagements. Interessierte erfahren bei uns, in welchen Vereinen und Initiativen Unterstützung gebraucht wird und wo sie sich nach ihren Vorlieben und Fähigkeiten einbringen können. Neben eigenen Projekten unterstützen wir Initiatoren von Projekten, indem wir bei der Ausarbeitung von Konzepten, bei der Gewinnung von Finanzmitteln oder der Suche von Gleichgesinnten und Kooperationspartnern helfen.

#### Kontakt:

Bei der Fruchtschranne 6, 72070 Tübingen, Tel. 07071 21315  
E-Mail: [info@bueroaktiv-tuebingen.de](mailto:info@bueroaktiv-tuebingen.de)

Öffnungszeiten: Mo. und Do. 10:00 – 12:00 Uhr,  
Mi. und Di. 16:00 – 18:00 Uhr

## 4. FORUM & Fachstelle INKLUSION

### Hörhilfen für schwerhörige Menschen

In Veranstaltungsräumen sind Lautsprecher für Hörgeräteträgerinnen und -träger häufig keine Hilfe. Sie verzerren die Sprache und erzeugen Nachhall. Gesprochene Worte sind kaum noch zu verstehen. Hier hilft der Einbau einer sogenannten Induktiven Höranlage. Mit dieser Art der Übertragung empfangen die T-Spulen von Hörgeräten oder Cochlear-Implantaten (CI) die Signale frei von Nachhall und Störgeräuschen und sie können individuell verstärkt werden.

Eine Arbeitsgruppe aus FORUM & Fachstelle INKLUSION Tübingen setzt sich für den Einbau von Induktiven Höranlagen in Veranstaltungsräumen ein – mit Erfolg.

### Hier gibt es eine Induktive Höranlage:

	Adresse	Telefon
<b>Ev. Kirchen</b>		
Albert Schweitzer	Beim Herbstenhof 19	07071 650623
Dietrich Bonhoeffer	Berliner Ring 14	07071 62015
Stiftskirche	Holzmarkt nur Mittelschiff	07071 43394
Martinskirche	Frischlinstraße 35	07071 23952
Stephanuskirche	Friedr.-Dannemann-Straße 60	07071 49255
St.-Gallus-Kirche Derendingen	Sieben-Höfe-Straße 125	07071 78400
<b>Kath. Kirchen</b>		
St. Paulus	Johannes-Reuchlin-Straße 3	07071 66013
St. Johannes	Froschgasse 4	0151 12924299 (Mesner)
Sankt Petrus	Neuhaldenstraße 16	07071 888626
<b>Sonstige Einrichtungen</b>		
Sparkassen Carré	Mühlbachäcker 2	07071 205-0
Rathaus Tübingen	Am Markt 1	07071 204-0 Ratssaal
Aula Mensa Uhlandstraße	Uhlandstraße 30	07071 204-1297
Museum	Wilhelmstraße 3	07071 22876 obere Säle

## IX. Hilfen im Alltag

	<b>Adresse</b>	<b>Telefon</b>
Reisezentrum Tübingen	Hauptbahnhof, Europaplatz 19 Der Schalter ist mit einem Schild und dem Symbol gekennzeichnet	
Stadtteiltreff Wanne	Beim Herbstenhof 3	07071 9804453
Nonnenmacher-Haus	Gartenstraße 28	07071 22498 Veranst.-Raum
Stadtbücherei	Nonnengasse 19	07071 204 1428 Veranst.-Raum
<b>Uni-Tübingen</b>		
Hörsäle N1 – N7	Morgenstelle	07071 2973390
Hörsaal Keplerstraße	Keplerstraße 2	07071 2973228
Audimax	Geschwister-Scholl-Platz	07071 2973238
Festsaal	Geschwister-Scholl-Platz	07071 2973238
Neuphilologicum	Wilhelmstraße 50	07071 2974311 Hörsaal 037
<b>Universitätsklinikum Tübingen</b>		
Medizinische Klinik	Otfried-Müller-Straße 10	großer Hörsaal
HNO/Augenklinik	Elfriede-Aulhorn-Straße 5	großer Hörsaal
Institut für medizini- sche Virologie und Epidemiologie	Elfried-Aulhornstraße 5	Hörsaal
Hautklinik	Liebermeisterstraße 24	Hörsaal
Universitätsklinik für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde	Osianderstraße 2 – 8	Hörsaal
<b>Volkshochschule</b>		
Tübingen	Katharinenstraße 18	07071 5603-29 Saal

Ansprechpartnerin für Fragen und Anregungen:

Elvira Martin, Europaplatz 3, 72072 Tübingen

Tel. 07071 26969, E-Mail: [inklusion@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:inklusion@tuebingen-barrierefrei.de)

### 5. Bus und Bahn

#### ► Senioren-Abo

Mit dem Senioren-Abo fahren Menschen über 63 Jahre besonders günstig im Verkehrsverbund naldo, dessen Fahrscheine für alle Verkehrsmittel der Landkreise Reutlingen, Tübingen, Sigmaringen und des Zollernalbkreises gelten.

Für 51,80 Euro (Stand: 01.01.2021) monatlich können Sie das gesamte naldo-Verbindungsgebiet (Buslinien 826/828 nur im Abschnitt: Tübingen – Dettenhausen) nutzen, also alle Busse und Bahnen einschl. Stadtverkehre – ohne zeitliche Einschränkung! Dazu kann eine Partnerkarte für monatlich 36,30 Euro erworben werden. Senioren (über 63 Jahre), die lediglich den Stadtverkehr Tübingen (Kernstadt Tübingen und alle Ortsteile) nutzen wollen, haben noch die Alternative Abo-Seniorenkarte des Stadttarifs Tübingen. Diese Fahrkarte kostet 38,90 Euro im Monat. Für beide Senioren-Fahrkarten gilt, dass der Weg zum Fahrscheinautomat und die damit verbundene Kleingeldsuche entfallen. Denn wer diese Fahrkarten bestellt, bekommt sie direkt per Post nach Hause geschickt. Zusätzlich können, zu bestimmten Zeiten, jeweils bis zu 3 Kinder unter 15 Jahren kostenlos mitfahren.

Für Gruppen bis zu 5 Personen (ab 6 Jahren) können Sie das „naldo-Tagesticket Gruppe“ lösen und gemeinsam für 22,00 Euro das ganze naldo-Land bereisen. Montag bis Freitag gilt diese Karte erst ab 08:30 Uhr. Sie finden unter [www.naldoland.de](http://www.naldoland.de) viele Freizeittipps und können individuelle Fahrplanauskünfte für Bus und Bahn erhalten.

#### Das Senioren-Abo:

### Die aktive Dauerkarte für aktive Senioren!

Für monatlich nur 53,10\* Euro: ganz einfach, jederzeit und überall hin! Weitere Infos unter 0 74 71/93 01 96 96 oder auf [www.naldo.de](http://www.naldo.de).

\*Stand 1.1.2022





Senioren-Fahrkarten und alle Informationen gibt es beim:

naldo-Abocenter im Stadtwerke-Gebäude, Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen  
Tel. 07071 157457, E-Mail: abo-tue@naldo.de

### ► Naldo

Verkehrsverbund Neckar-Alb-Donau GmbH  
Schlossplatz 1, 72379 Hechingen  
Tel. 07471 93019696, Fax 07471 93019620  
E-Mail: verkehrsverbund@naldo.de, www.naldo.de

### ► Großdruckfahrplan für Busse und Bahnen

Wer mit Bus oder Bahn unterwegs ist, hat oft Probleme mit klein gedruckten Fahrplänen. Vor allem ältere Menschen oder Menschen mit Sehbehinderung kommen mit dem Kleingedruckten nicht zurecht. Deswegen bietet der Landkreis Tübingen kostenlose Großdruckfahrpläne an. Fahrgäste haben die Möglichkeit, Bus- oder Zugverbindung in großer Schrift anzufordern. Das maximal mögliche Papierformat ist DIN A3.

Der Großdruckfahrplan kann beim Bürgerbüro angefordert werden:  
Landratsamt, Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen  
Tel. 07071 2075005, E-Mail: buergerbuero@kreis-tuebingen.de

Das Bürgerbüro hat folgende Öffnungszeiten:

Mo. – Mi. 07:30 – 16:00 Uhr, Do. 07:30 – 17:30 Uhr, Fr. 07:30 – 12:30 Uhr

Für einen persönlichen Verbindungsplan sollten Sie nennen:

- Ihren Abfahrtsort (Adresse oder Starthaltestelle)
- Ihren Zielort (Adresse oder Zielhaltestelle)
- den oder die Wochentage, an denen Sie fahren
- die ungefähren Zeiträume für Ihre Hin- und Rückfahrten

### 6. Verreisen mithilfe der Bahnmissionsmission

Ausgebildete Begleiterinnen und Begleiter stehen Ihnen zur Seite, wenn Sie Hilfe bei Reisebeginn, beim Umsteigen oder während der Reise benötigen.

Wir vermitteln:

- Umsteigehilfe bundesweit zu den Bahnmissionsmissionen
- Begleitungen im Regionalverkehr im Raum Baden-Württemberg
- Begleitungen im Naldo-Verkehrsverbund
- Hilfe für E-Rollstühle auf der Strecke Herrenberg – Bad Urach mit mobiler Auffahrrampe

Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne, mobil zu bleiben.

Kontakt:

Bahnmissionsmission Tübingen, Europaplatz 13, 72072 Tübingen  
Tel. 07071 33556, E-Mail: tuebingen@bahnmissionsmission.de

### 7. Hilfen im Haushalt

Wenn Arbeiten im Haushalt, im Keller, auf dem Dachboden, auf der Terrasse, dem Balkon oder in der Garage zu anstrengend werden, übernehmen geschulte Kräfte einmalig oder mehrfach diese Arbeiten. Spezielle Wünsche, wie z. B. Kühlschrank- oder Backofenreinigung, können ebenfalls erfüllt werden.

#### ► Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. bietet Dienstleistungen und Hilfen zur Unterstützung im Haushalt an. Dabei handelt es sich um Betreuung (Vorlesen, Spaziergänge, Gespräche führen) und Begleitung bei Behördengängen, Bankgeschäften, Geschäftskontakten sowie Reinigungsarbeiten, Hol- und Bringdienste, Kehrwoche, Wäscheservice, Essenszubereitung.

Melden Sie sich auch, wenn Sie die Arbeit der Johanniter aktiv als Helfer oder finanziell als Spender unterstützen wollen.

Kontakt:

Susanne Hähn, Schweickhardtstraße 3, 72072 Tübingen  
Tel. 07071 989855-20, E-Mail: info-tuebingen@juh-bw.de  
www.johanniter.de/rv-stuttgart

### ► TÜFA

Die TÜFA (Tübinger Familien- und Altershilfe e. V.) vermittelt ehrenamtliche, versicherte Nachbarschaftshelferinnen und -helfer. Sie unterstützen bei(m): Spazierengehen, Arztbesuch, Haushalt und der Kehrwoche (kein Winterdienst), Einkaufen und Kochen, Wäschewaschen und Bügeln, Gartenarbeiten etc.

#### Kontakt:

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen, Tel. 07071 980513

E-Mail: [info@tuefa-tuebingen.de](mailto:info@tuefa-tuebingen.de), [www.tuefa-tuebingen.de](http://www.tuefa-tuebingen.de)

### ► Hauswirtschaftliche Hilfen

Wohnung, Einkauf, Wäsche, Essenszubereitung – das DRK bietet Dienstleistungen zur Unterstützung im Haushalt an. Die Bewältigung des Alltags ist für Menschen im Alter mit körperlichen Einschränkungen häufig eine Herausforderung. Mit hauswirtschaftlichen Hilfestellungen unterstützt der DRK-Pflegedienst auch in solchen Fällen ein selbstständiges Leben zu Hause.

#### Kontakt:

DRK-Pflegedienste Tübingen gGmbH, Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen

Tel. 07071 700-170, E-Mail: [pflege@drk-tuebingen.de](mailto:pflege@drk-tuebingen.de)

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

## 8. Mobil ohne eigenes Auto?

Für alle, die eigentlich kein eigenes Auto (mehr) haben, aber trotzdem bei Bedarf automobil sein wollen, ist Carsharing eine sinnvolle Möglichkeit. Hier lautet das Motto: Autos nutzen statt kaufen. Sie sparen sich die hohen Anschaffungskosten, Wartung und Pflege, Steuer und Versicherung und können trotzdem jederzeit auf derzeit 90 Fahrzeuge verschiedener Modelle, vom Kleinwagen bis zum Rolli-Bus, zurückgreifen. Mit dem Rolli-Bus können bis zu vier Rollstühle samt Rollstuhlfahrern transportiert werden.

Sie legen lange Strecken mit der Bahn und die regelmäßigen Wege mit Bus, Fahrrad oder zu Fuß zurück? Informieren Sie sich einfach mal im **teilAuto-Büro**, Lilli-Zapf-Straße 2, 72072 Tübingen, Tel. 07071 639289 oder per E-Mail: [info@teilautotuebingen.de](mailto:info@teilautotuebingen.de) über Carsharing.

**Rolli-Bus:** teilAuto Tübingen verfügt über einen Ford Transit, mit dem bis zu vier Fahrgäste in Rollstühlen befördert werden können. Das Fahrzeug steht nicht nur allen teilAuto-Mitgliedern zur Verfügung. Wer nur selten ein für Rollstühle geeignetes Fahrzeug benötigt, z. B. für den Familienausflug am Wochenende

## IX. Hilfen im Alltag

mit einem Familienmitglied im Rollstuhl, hat die Möglichkeit, über das SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V. als Zwischenanmieter den RolliBus (gegen einen geringen Aufpreis) zu buchen.

So geht für Nicht-teilAuto-Mitglieder die Buchung über das SOZIALFORUM Tübingen e. V.: Den Rolli-Bus von teilAuto können auch Nichtmitglieder buchen. Die Buchung erfolgt über das Sozialforum.

Ihren Reservierungswunsch melden Sie mindestens eine Woche im Voraus telefonisch oder per E-Mail an. Vereinbaren Sie mit dem SOZIALFORUM einen Termin.

### Kontakt:

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V., Europaplatz 3, 72072 Tübingen  
Tel. (AB) 07071 2536255, E-Mail: [teilauto@tuebingen-barrierefrei.de](mailto:teilauto@tuebingen-barrierefrei.de)

Telefonzeiten: Di. 14:00 – 16:00 und Do. 10:00 – 12:00 Uhr

Weitere Infos auch unter:

[www.teilauto-tuebingen.de](http://www.teilauto-tuebingen.de) und [www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de)

## 9. Lieferservice im Handel

Nähere Auskünfte hierzu erteilen die einzelnen SB-Märkte, Discounter und der Einzelhandel.

## 10. Weißer Ring

Wer selbst einmal Opfer einer Straftat geworden ist oder in seinem persönlichen Umfeld unter den Folgen von Kriminalität und Gewalt zu leiden hat, braucht Hilfe und Unterstützung seiner Mitmenschen. Der WEISSE RING leistet diese Hilfe.

### Kontakt:

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten e. V.

Bundesgeschäftsstelle: Weberstraße 16, 55130 Mainz, Tel. 06131 83030

E-Mail: [info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de), [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Außenstelle Tübingen: Raphael Rozsa, Janusz-Korczak-Weg 3, 72072 Tübingen, Mobil: 0151 25291563, E-Mail: [rozsa.raphael@mail.weisser-ring.de](mailto:rozsa.raphael@mail.weisser-ring.de)

### 11. „Radeln ohne Alter“ in Tübingen

Das Projekt „Radeln ohne Alter“ mit über 1.100 Standorten weltweit, davon allein zehn in Baden-Württemberg (<https://radelnohnealter.de>) ist 2019 auch in Tübingen eingeführt worden. Projektziel ist, (älteren) Menschen mit eingeschränktem Bewegungsradius die Möglichkeit zu geben, ihre Umgebung durch eine „Rikschafahrt“ zu erkunden und laut Motto der „Radeln ohne Alter Bewegung“ ein Recht „auf Wind im Haar“ zu haben. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, den Kontakt zwischen jungen (an den Pedalen) und älteren Menschen (auf der Sitzbank) zu stärken.

Die Fahrten werden durch ehrenamtliche Radler und Radlerinnen durchgeführt, die Gefahrenen sollen in „Phase 1“ der Umsetzung in Tübingen Bewohnerinnen und Bewohner des Samariterstiftes im Mühlenviertel sein. Am Samariterstift wird hierzu auch die Rikscha stationiert (Schlüssel- und Akku werden dort deponiert, ein abschließbarer Stellplatz ist in der dortigen Tiefgarage vorhanden).

Ansprechpartner für die Fahrten ist das „Samariterstift im Mühlenviertel“, Kählerweg 2, 72072 Tübingen-Derendingen, Hausleitung Susanne Gilde, Telefon 07071 750690.

Verständlicherweise wurde das Projekt während der Corona-Pandemie ausgesetzt. Sobald die rechtlichen Voraussetzungen für eine Wiederaufnahme der Fahrten vorliegen, wird das bis dahin gut angenommene und rege genutzte Projekt möglicherweise eine Ausweitung – im Rahmen der Möglichkeiten der Kooperationspartner und der Ehrenamtlichen – auf weitere Einrichtungen erfahren.



# Inserentenverzeichnis

Branche/Unternehmen	Seite
<b>Alten- und Pflegeheime</b>	
· Altenhilfe Tübingen gGmbH	56
· Evangelische Heimstiftung GmbH Luise-Wetzels-Stift	70
· Samariterstift Ammerbuch	70
· Samariter Stiftung Haus im Park	70
· Vinzenz Pflege gGmbH Pflege-residenz Vinzenz von Paul	58
· Die Zieglerschen	70
<b>Apotheke</b>	
· Schönbuch-Apotheke	38
<b>Bank</b>	
· Kreissparkasse Tübingen	90
<b>Bestattungsinstitute</b>	
· Bestattungsinstitut Friedrichson	84
· Rilling & Partner Bestattungsdienst Tübingen	86
<b>Bildungseinrichtung</b>	
· Deutsch-Amerikanisches Institut	25
<b>Blumen</b>	
· Blumen Endriß	84
· Reibold Grün & Blüh'n	84
<b>Demenzpflege</b>	
· Demenz. Pflege. Service Beate Kulas	72
<b>Elektromedizinische Geräte</b>	
· MED-EL Elektromedizinische Geräte Deutschland GmbH	38, U3
<b>Energieversorgung</b>	
· Stadtwerke Tübingen GmbH	90
<b>Garten- und Landschaftsbau</b>	
· Gartenpflege Bürkert	94
<b>Gärtnerei</b>	
· Stephan GmbH & Co. KG	84
<b>Krankenhäuser und Kliniken</b>	
· BG Klinik Tübingen	44
· Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus gGmbH	46
<b>Lifte</b>	
· LEOBA Liftsysteme GmbH	48

Branche/Unternehmen	Seite
<b>Museum</b>	
· Stadtmuseum Tübingen	26
<b>Musikschule</b>	
· Tübinger Musikschule	13
<b>Orthopädietechnik</b>	
· Orthopädie Brillinger GmbH & Co. KG	76
<b>Pflege- und Betreuungsdienste</b>	
· Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Tübingen e. V.	U4
· Diakonie Station Tübingen	81
· Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.	U2
· KBF gGmbH Mobile Soziale und Pflegerische Dienste	63
· Samariter GmbH	
· Christiane-von-Kölle-Stift	54
· Samariterstift im Mühlenviertel	54
· Samariterstiftung Diakoniestation Dettenhausen	60
· Sozialstation Vinzenz von Paul	66
<b>Physiotherapie</b>	
· ZAR Tübingen am Universitätsklinikum GmbH	40
<b>Rehabilitationstagesklinik</b>	
· Bad Sebastiansweiler GmbH	47
<b>Stuckateur</b>	
· Härle Stuckateur KG	94
<b>Theater</b>	
· Landestheater Württemberg-Hohenzollern Tübingen-Reutlingen	24
<b>Verkehrsunternehmen</b>	
· Verkehrsverbund Neckar-Alb-Donau GmbH	98
<b>Wohnungsunternehmen</b>	
· GSW Gesellschaft für Siedlungs- und Wohnungsbau Baden Württemberg mbH	48

U = Umschlagseite

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.total-lokal.de](http://www.total-lokal.de).

Hörimplantat-Nutzer und HörPate  
Gerd Roth berät sie gern  
persönlich unter [hoerpaten.de](http://hoerpaten.de)

## Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen: Hörimplantate von MED-EL.

Wenn man trotz Hörgerät seine Enkel nur noch schlecht versteht, ist das ein erstes Warnsignal. Denn nichts trennt mehr als Schwerhörigkeit. MED-EL Hörimplantate sorgen dafür, dass Hören wieder normal wird. Man kann sich unterhalten, fernsehen, telefonieren, Musik hören – kurz: Lebensfreude genießen. Finden Sie sich nicht mit Schwerhörigkeit ab. Und: Bei medizinischer Indikation trägt Ihre Krankenkasse die gesamten Kosten.

Sprechen Sie uns an oder lassen Sie sich gleich bei uns persönlich beraten:

MED-EL Care Center Tübingen |  
Gesundheitszentrum Tübingen  
Hoppe-Seyler Straße 6 | 72076 Tübingen  
Tel. +49 (0)7071 549 78 98 | [cc-tuebingen@medel.com](mailto:cc-tuebingen@medel.com)  
Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf [medel.de](http://medel.de)  
unter dem Menüpunkt „Care Center“.

Hier gleich Ihr  
kostenfreies  
Infopaket  
bestellen!



**Ein Hörimplantat kann auch  
Ihr Leben verändern!**

[infopaket@medel.de](mailto:infopaket@medel.de)  
Tel. +49 8151-77033-0

# Gut versorgt und sicher !

„Meine Omi hat den Hausnotruf vom Roten Kreuz.  
» Komm' Du erst mal in mein Alter «, sagt sie oft.  
» Genau mein Plan «, antworte ich dann. Und der  
DRK-Mobilruf hilft mir dabei.“

**Älter, bunter,  
sicherer.**



- Hausnotruf
- Mobilruf
- Rotkreuzkurse - Erste Hilfe
- Gesundheitsprogramme
- Aktivierender Hausbesuch
- Demenz Betreuungsgruppen
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Ambulante Intensivpflege

**DRK-Kreisverband Tübingen e.V.**  
Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen

Tel. 07071 7000 0  
info@drk-tuebingen.de

[www.DRK-Tuebingen.de](http://www.DRK-Tuebingen.de)