

Hilfen und Angebote

für Menschen mit wenig Geld



Impressum
2024

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

Zum besseren Verstehen der Broschüre für alle Menschen,
ist diese Broschüre in einfacher Sprache geschrieben.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Haben sich Informationen oder Kontaktdaten geändert?

Bitte geben Sie Änderungen oder Vorschläge an uns weiter:
dorothee.mueller@tuebingen.de

Bilder: © 2022 PeopleImages.com - Yuri A/Shutterstock | © 2022 Stokkete/Shutterstock
© bernardbodo – stock.adobe.com | © 2021 Irina Shatilova/Shutterstock

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei

Inhalt

Grußwort	2
Einleitung	3
Soziale Hilfen	4
Die KreisBonusCard (KBC) und KreisBonusCard extra (KBC extra)	7
Günstig Einkaufen	9
In Gemeinschaft essen	13
Gemeinschaft leben	16
Wohnen	29
Verkehr und Umwelt	33
Beratung	38
Schlusswort	44

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie haben die Info-Broschüre gefunden?

Das ist schön.

Die Informationsbroschüre bietet Angebote,
die nichts kosten oder fast nichts kosten.

Geld ist wichtig. Aber viele Menschen haben wenig Geld.

Sie arbeiten, aber haben nicht viel Geld?

Sie haben viele Jahre gearbeitet.

Aber sie bekommen wenig Rente? Das ist besonders für Frauen so.

Sie sind nicht alleine.

Tübingen ist eine teure Stadt.

Deshalb brauchen wir diese Angebote. So können Sie in Tübingen auch mit
wenig Geld gut leben.

Diese Liste ist neu.

Wir hoffen:

Es gibt bald noch mehr Angebote für Menschen mit wenig Geld.

Mit freundlichen Grüßen



Cordula Körner

Beauftragte für Seniorinnen und Senioren



Dorothee Müller

Seniorenleben und Pflege

Universitätsstadt Tübingen

Derendinger Straße 50

72072 Tübingen

Telefon 07071 204-1434

Universitätsstadt Tübingen

Derendinger Straße 50

72072 Tübingen

Telefon 07071 204-1468

Einleitung

Sie haben wenig Geld. Das Leben ist nicht einfach.

Sie wollen wissen:

- Wo kann ich günstig etwas kaufen?
- Wo kann ich günstig etwas essen?
- Wo kann ich günstig etwas trinken?
- Wo kann ich günstig Spaß haben?

Diese Informationen finden Sie in dieser Broschüre.

Die Infos sind nicht alle hier. Es ändert sich schnell etwas.

Sie können sich bei den einzelnen Organisationen erkundigen.

Oder Sie schauen im Internet nach.

Sie finden viele Informationen auch im Tübinger Wegweiser vom
Stadtseniorenrat.

Die Informationen stehen auch im Tagblatt Wegweiser „Wer hilft weiter?“.
Das Schwäbische Tagblatt ist die Tageszeitung für Tübingen.

Viele Informationen gibt es im Foyer vom Rathaus.
Nutzen Sie die Angebote!

Sie kennen andere Angebote? Sagen Sie uns die Angebote!
Wir wollen die Informationen immer aktuell haben.

Soziale Hilfen

Die Abteilung Soziale Hilfen (Sozialamt) hilft Menschen, die in Not sind.

Das sind vor allem Menschen mit Behinderungen, alte Menschen oder Menschen die Pflege brauchen.

Auch Menschen die Asyl brauchen, erhalten Hilfe.

Bürgergeld

Wenn Ihr Geld zum Leben nicht reicht, bekommen Sie Bürgergeld. Auch Ihr Eigentum wird dazu gezählt. Sie bekommen feste Geldbeträge mit denen Sie Einkaufen gehen können oder Kleidung kaufen können. Die Kosten für Miete und Nebenkosten werden auch bezahlt.

Im ersten Jahr nach Einführung des Bürgergelds können Sie noch in einer Wohnung bleiben die mehr kostet. Danach müssen Sie in eine günstigere Wohnungen umziehen.

Grundsicherung im Alter

Sie bekommen Grundsicherung im Alter, wenn Sie das Rentenalter erreicht haben. Das ist in Deutschland zukünftig mit 67 Jahren. Grundsicherung bekommen Sie, wenn das Geld fürs Leben nicht reicht. Sie bekommen Grundsicherung im Alter, wenn Ihr Lebenspartner oder Ihre Lebenspartnerin auch wenig Geld hat.

Wenn Sie in einer (Pflege-) Einrichtung leben, bekommen Sie ebenfalls Grundsicherung.

Wohngeld

Ihr Geld reicht nicht für die Miete? Dann können Sie Wohngeld bekommen.

Das Wohngeld ist eine Hilfe für Mieter und Mieterinnen. Es ist auch eine Hilfe für Eigentümer, wenn Sie nicht viel Geld haben.

Wenn Sie Sozialhilfe haben, gibt es kein Wohngeld. *(Siehe Kapitel Wohnen)*

Hilfe zur Pflege

Sie bekommen Leistungen aus der Pflegeversicherung. Das Geld reicht aber nicht für den ambulanten Pflegedienst oder für das Pflegeheim. Sie oder Ihre Partnerin oder Ihr Partner haben wenig Geld. Dann bekommen Sie Hilfe zur Pflege. Sie stellen einen Antrag in der Abteilung Soziale Hilfen.

Einmalige Hilfen

Sie haben zu viel Geld um Sozialhilfe zu bekommen. Sie sind in einer Notlage. Dann können Sie manchmal Hilfe bekommen.

Zum Beispiel wenn Sie Sie in eine neue Wohnung ziehen.

Dann bekommen Sie Sachen für die neue Wohnung.

> Kontakt:

Fachabteilung Soziale Hilfen

Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

T 07071 204-1850

soziale-hilfen@tuebingen.de

Ortsbehörde der deutschen Rentenversicherung

Fachabteilung Soziale Hilfen

Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

Die Fachabteilung Soziale Hilfen (Sozialamt) in Tübingen gibt Ihnen Hilfe bei Anträgen. Rufen Sie für einen Termin an. Oder Sie schreiben eine E-Mail. Sie bekommen Antworten zum Sozialversicherungsrecht.

> Kontakt / Beantragung:

T 07071 204-1331 und 204-2434

soziale-hilfen@tuebingen.de

Asylbewerberleistungen

Landratsamt Tübingen **Asylbewerberleistungen,** **Abteilung Soziales**

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Die Organisation berät und begleitet Flüchtlinge im Landkreis Tübingen. Der Fachdienst für Geflüchtete kümmert sich um die Integration. Er macht auch Sozialberatung für jedes Alter. Der Fachdienst für Geflüchtete plant gemeinsam die Zukunft und setzen Ziele für die Integration durch Gespräche und Vereinbarungen.

> Kontakt:

T 07071 207-6204

asylbewerberleistungen@
kreis-tuebingen.de

Schwerbehindertenausweis

Landratsamt Tübingen

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Menschen mit Behinderungen können prüfen lassen:

- Wie stark ist die Behinderung?
- Brauchen Sie Hilfe?

Dann können Sie eine Eingliederungshilfe bekommen. Ein Teil von der Hilfe heißt Grad der Behinderung (GdB).

Menschen mit einem GdB von mehr als 80 bekommen Sachen billiger.

Zum Beispiel:

- Rundfunkgebühren sind billiger
- Bus und Bahn fahren sind billiger

> Kontakt / Beantragung:

T 07071 207-2050

schwerbehindertenrecht@
kreis-tuebingen.de

Die KreisBonusCard (KBC) und KreisBonusCard extra (KBC extra)

Sie leben im Landkreis Tübingen.

Sie bekommen Geld vom Sozialamt.

Dann können Sie eine KreisBonusKard (KBC) beantragen.

Die KBC ist eine Art Gutschein.

Mit dem Gutschein können Sie viele Sachen im Landkreis Tübingen günstiger machen.

Zum Beispiel:

- *Sie besuchen einen Verein.*
- *Sie gehen in eine Einrichtung.*
- *Sie gehen in eine Veranstaltung.*

Sie bekommen keine Sozialhilfe, aber das Geld ist sehr wenig.

Dann können Sie eine KBC extra bekommen.

Das Angebot gibt es nur, wenn Sie in der Stadt Tübingen leben.

Die Angebote der KBC extra sind genau gleich wie die KBC.

Beantragung KreisBonusCard

Landratsamt

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

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

Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

T 07071 22498

Beantragung KreisBonusCard extra

Sie können die KBC extra bei verschiedenen Beratungsstellen in Tübingen bekommen. Sie haben ein persönliches Gespräch. Dabei werden Ihre Situation und Ihre Unterlagen geprüft.

Sie brauchen die KBC extra? Dann gibt die Beratungsstelle den Antrag an das Landratsamt Tübingen. Das Landratsamt Tübingen stellt dann die KBC extra aus.

Stadtteiltreff NaSe

Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen

T 07071 360554

Brückenhaus

Werkstraße 8, 72074 Tübingen

T 07071 968807

Caritas Zentrum Tübingen

Hechinger Straße 43, 72072 Tübingen

T 07071 7962-0

Diakonisches Werk Tübingen
Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen
T 07071 930470

**HIRSCH Begegnungsstätte
für Ältere e. V.**
Hirschgasse 9, 72070 Tübingen
T 07071 22688

**Stadtteilsozialarbeit Waldhäuser-Ost
(Stadtteilbüro WHO)**
Berliner Ring 20, 72076 Tübingen
T 07071 6878015

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

TüFA e. V. Tübingen
Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen
T 07071 980513

TAT – Tübinger Arbeitslosen-Treff e. V.
Neckarhalde 40, 72070 Tübingen
T 07071 4006

Aidshilfe Tübingen-Reutlingen
Herrenberger Straße 9, 72070 Tübingen
T 07071 49922

**Universitätsstadt Tübingen
Fachabteilung Hilfen für Geflüchtete**
Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen
T 07071 204- 1583

Fachabteilung Soziale Hilfen
Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen
T 07071 204-1850

Infos

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

*Broschüre der Universitätsstadt
Tübingen „KreisBonusCard extra.
Für Menschen mit wenig Geld“
www.tuebingen.de/kreisbonuscard*

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

*> Kontakt KBC extra:
Universitätsstadt Tübingen
Fachbereich Soziales
Derendinger Straße 50,
72072 Tübingen
T 07071 204-1490
soziales@tuebingen.de*

*> Kontakt KBC:
Landratsamt Tübingen
Koordination KreisBonusCard
Wilhelm-Keil-Straße 50,
72072 Tübingen
T 07071 207-2045
bildungspaket@kreis-tuebingen.de*

Günstig Einkaufen

Lebensmittel

Tübinger Tafel

Eisenbahnstraße 57, 72072 Tübingen

Bei der Tübinger Tafel bekommen Sie Lebensmittel.

Die Lebensmittel kann man im Laden nicht mehr verkaufen.

Es gibt:

- Sachen aus dem Supermarkt
- Sachen aus der Bäckerei
- Sachen vom Großhandel

Sie müssen nicht viel Geld dafür bezahlen. Sie brauchen dafür eine KBC oder KBC extra.

> **Kontakt:**

T 07071 940694

> Anmeldung für neue Kunden:

www.tuebingertafel.de

Backwaren vom Vortag

Froschgasse 10, 72070 Tübingen

Foodsharing

Die Menschen in Tübingen wollen keine Lebensmittel wegwerfen.

Deshalb gibt es die Initiative „Foodsharing“.

Die Initiative hilft den Menschen beim Sparen von Lebensmitteln.

Die Lebensmittel sind noch gut.

Aber die Geschäfte wollen sie nicht mehr verkaufen.

Ehrenamtliche holen die Lebensmittel bei diesen Geschäften ab und bringen sie in Verteilerstellen. Verteilerstellen bedeutet, dass dort die Lebensmittel gesammelt werden.

In diesen Verteilerstellen kann man die Lebensmittel abholen.

Die Orte heißen: „Fairteiler“.

- Abgabestelle Geissweg, Geissweg 21
- Blauer Salon, Münzgasse 13
- Erasmushaus, Belthlestraße 40
- Gemeindehaus Eberhardskirche, Eugenstraße 30
- Gemeindehaus Lustnau, Neuhaltenstraße 10/1
- Jugendtreff Weststadt, Schleifmühlweg 71
- Rathaus Tübingen, Am Markt 1
- Rathaus Weilheim, Wilonstraße 43
- Schellingstraße 6
- Werkstadthaus, Aixer Straße 72
- Qualitätsreinigung Nobel mit Secondhandladen, Jakobsgasse 6

> **Kontakt:**

tuebingen@foodsharing.network

Kleidung

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Tübingen e. V.**
Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen

Hier können Sie gute und billige
Sachen kaufen.

Zum Beispiel:

- Kleidung
- Heim-Textilien
- Schuhe

Die Sachen sind nicht mehr neu.
Aber sie sind noch gut.
Die Sachen sind sauber.

> Kontakt:
T 07071 700080
info@ov-tuebingen.drk.de
www.drk-tuebingen.de

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

> Kontakt:
T 07071 93878-71

La Seconda
Stöcklestraße 15, 72070 Tübingen

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

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

> Kontakt:
T 07071 256626

Bellissima Second-Hand Mode
Gölzstraße 8, 72072 Tübingen

> Kontakt:
www.bellissima.loretto24.de

**ZWEITRAUM
Second-Hand für Damen und Jugend**
Jurastraße 19, 72072 Tübingen

> Kontakt:
T 07071 1355590

Südstern
Gölzstraße 8, 72072 Tübingen

> Kontakt:
T 07071 9684433
www.suedstern-tuebingen.de

Möbel, Haushaltswaren, Reparaturen, Sonstiges

Retour

Lilli-Zapf-Straße 3, 72072 Tübingen

Second-Hand-Möbel, Haushaltsgegenstände, Kleidung, Bücher, Schuhe und Spiele

> Kontakt:

T 07071 360924

www.werkstätten.bruderhausdiakonie.de

Fahrradladen und Fahrradwerkstatt der Bruderhaus Diakonie

Sindelfinger Straße 19, 72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 4071213

Reparaturcafé im Werkstadthaus

Aixer Straße 72, 72072 Tübingen

Menschen helfen anderen beim Reparieren.

Sie arbeiten nicht für Geld.

Das Fachwort dafür ist Ehrenamt.

Die Menschen können zum Beispiel:

- Elektrogeräte reparieren
- Kleidung reparieren
- Computer reparieren
- andere Haushaltsgeräte reparieren

> Kontakt:

T 07071 538169

reparaturcafe@werkstadthaus.de

Gepäckträger – Fahrrad- und Elektrowerkstatt auf WHO

Oliver Baur, Weidenweg 14, 72076 Tübingen

Sie können Ihr Fahrrad reparieren lassen. Dafür müssen Sie nichts bezahlen. Die Jugendlichen und Menschen aus der Nordstadt helfen dabei.

> Kontakt:

T 07071 66780

oliver.baur@kit-jugendhilfe.de

Der Gebrauchtwarenmarkt

Inh. Roland Mutschler

Fronländer 22, 72072 Tübingen-Bühl

Preiswerte gebrauchte Markenelektrogeräte: Waschmaschinen, Trockner, Spülmaschinen usw.

> Kontakt:

T 07472 947683

www.dergebrauchtwarenmarkt.de

Internetportale für Gebrauchtes

Überblick über verschiedene Internetportale:

www.tuebingen.de/gebrauchtwaren

Nachbarschaftsplattform „nebenan.de“

Auf der Website von nebenan.de gibt es Sachen von Nachbarn.

Die Nachbarn wollen die Sachen nicht mehr haben.

Sie wollen sie weggeben.

Die Sachen sind noch ganz gut.

Sie wollen die Sachen jetzt anderen geben.

Die Sachen kosten nur wenig Geld.

> **Kontakt:**

www.nebenan.de

Sonstiges

Landkreis Tübingen

Abteilung Soziales / KBC,

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Sie brauchen einen neuen Kühlschrank?

Der Kühlschrank soll energieeffizient sein?

Dann können Sie einen Antrag beim Landratsamt Tübingen machen.

Sie brauchen dafür die KreisBonusCard oder die KreisBonusCard Extra.

> **Kontakt:**

T 07071 207-204

www.kreis-tuebingen.de/

[kuehlschrankpraemie](#)

In Gemeinschaft essen

Tübinger Sonntagsküche im Schlattherhaus

Österbergstraße 2, 72074 Tübingen

Die Sonntagsküche ist jeden Sonntag geöffnet.

Die Öffnungszeiten sind:

Von 9.30 bis 13 Uhr.

Es gibt ein kostenloses Mittagessen von 11.30 bis 13 Uhr.

Die Sachen für das Essen bekommt die Küche von Spenden.

Man muss keine Anmeldung machen.

> Kontakt:

T 0171 9327671

Café Zeit

Gemeindehaus der Johanneskirche
Bachgasse 3, 72070 Tübingen

Samstags von 15 bis 17 Uhr
Kaffee und Kuchen kostenlos

> Kontakt:

Ulrike Laupp
ulaupp@web.de

Eberhardsgemeinde Tübingen

Eberhardstraße 26, 72072 Tübingen

Jeden Freitag um 13 Uhr gibt es Mittagessen in der Eberhardskirche. In den Schulferien gibt es das Mittagessen nicht. Menschen ohne Bezahlung kochen das Essen selbst. Das Essen kostet 2 Euro.

> Kontakt:

T 0160 1434276

Essensangebote in den Seniorenheimen

Bitte vorher anmelden

Luise-Wetzel-Stift

Beim Herbstenhof 10, 72076 Tübingen
T 07071 6040

Karolinenstift

Melanchthonstraße 35, 72074 Tübingen
T 07071 92680

Luise-Poloni-Heim

Neuhaldenstraße 14 , 72074 Tübingen
T 07071 98700

Pflegeresidenz Vinzenz von Paul

Schwärzlocher Straße 10, 72070 Tübingen
T 07071 56553-0

Essen als Gast in der Uni-Mensa oder -Cafeteria

*Günstiges Essen gibt es auch in der
Mensa der Universität.*

Sie brauchen dafür eine Gästekarte.

*Sie können die Karte bei den
Info-Points in der Mensa Shedhalle
oder in der Mensa Morgenstelle
bekommen.*

Sie müssen dafür Geld haben.

Sie können die Karte aufladen.

*Das geht an den Kassen in den
3 Tübinger Mensen.*

Und in den Cafeterien.

Sie können die Karte mit:

- *EC-Karte*
- *Kredit-Karte*
- *Google Pay*
- *Apple Pay aufladen*

Mensa Shedhalle

Schlachthausstraße 13, 72074 Tübingen

Mensa Morgenstelle

Auf der Morgenstelle 26, 72076 Tübingen

Cafeteria Morgenstelle

Auf der Morgenstelle 26, 72076 Tübingen

Mensa und Cafeteria Prinz Karl

Hafengasse 6, 72070 Tübingen

Cafeteria Uni-Bibliothek

Wilhelmstraße 32, 72074 Tübingen

Cafeteria Clubhaus

Wilhelmstraße 30, 72074 Tübingen

Cafeteria Neophilologicum

Wilhelmstraße 50, 72074 Tübingen

Cafeteria Theologicum

Liebermeisterstraße 12, 72076 Tübingen

Gemeinschaft leben

Stadtteiltreffs

Lebendige Nachbarschaft – Die Tübinger Stadtteiltreffs

*So heißt das Heft mit Informationen
über die Stadtteiltreffs in Tübingen.*

In dem Heft steht:

- *Was machen die Stadtteiltreffs?*
- *Wo finden die Treffen statt?*
- *Wer macht die Treffen?*
- *Was gibt es bei den Treffen?*

Die Treffs sind verschieden.

Alle Treffs haben aber eines gemeinsam:

Es gibt viele verschiedene Sachen.

Zum Beispiel:

- *Vorträge. Das heißt: Jemand erzählt etwas. Man kann Fragen stellen.*
- *Gesprächs-Runden. Das heißt: Man redet über ein Thema.*
- *Spiele.*
- *Bewegungsangebote.
Zum Beispiel: Laufen oder Radfahren.*
- *offene Cafés. Das heißt: Man kann etwas trinken und essen.*

*Die Sachen sind meistens kostenlos.
Oft gibt es Essen und Trinken. Man
muss aber nichts essen oder trinken.*

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V.

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 22688 und

T Cafeteria 07071 552043

AB 07071 552042

hirsch-begegnung@t-online.de

www.hirsch-begegnungsstaette.de

Brückenhaus am Neckar-Stauwehr

Werkstraße 8, 72074 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 968807

brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de

www.brueckenhaus-tuebingen.de

elkiko Familienzentrum Tübingen e. V.

Lilli-Zapf-Straße 17, 72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 9587300

vorstand@elkiko.de

Dorfcafé Pfrondorf

Baumwiesenweg 1, 72074 Tübingen
**Freundeskreis Seniorenzentrum
Pfrondorf e.V.**

> Kontakt:

Dr. Andrea Rapp
freundeskreis.seniorenzentrum@
gmail.com

Im Schönblick

> Kontakt:

Beate Kolb
T 0176 61548700
stt.schoenblick@gmail.com
www.facebook.com/STT.Schoenblick

Nachbarschaftsnetz

Äußere Weststadt

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

> Kontakt:

Sabine Rumpel
nachbarschaftsnetz.west@gmail.com
Erna Lutz, T 07071 410872 und
Gisela Reitzner, T 07071 45206

Dorfscheune Kilchberg

Tessinstraße 8,
72072 Tübingen-Kilchberg

> Kontakt:

Förderverein PRO Kilchberg e.V.
info@prokilchberg.de

Dorfcafé Weilheim

Wilsonstraße 6, 72072 Tübingen

> Kontakt:

Franziska Dröschler, T 07071 7770766
unserdorftreff@weilheim-kressbach.de

Ratsstüble Hirschau

Kingersheimer Straße 46,
72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 9955733
info@ratsstueble-hirschau.de
Bürozeiten:
Mittwoch 10 bis 12 Uhr und
Donnerstag 16 bis 18 Uhr

Stadteiltreff NaSe

Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 360554
nase@kit-jugendhilfe.de
www.stadtteiltreff-nase.de

Stadtteiltreff Derendingen

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

> Kontakt:

Angela Reik, T 07071 78177
angela.reik@elric.de
www.buergerverein-derendingen.eu

Stadtteiltreff Herrlesberg/Lustnau

Stäudach 88, 72074 Tübingen

> Kontakt:

info@herrlesbergtreff.de
www.herrlesbergtreff.de

Stadtteiltreff MITEINANDER. Alter Güterbahnhof

> Kontakt:

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

Stadtteiltreff Mitte-West

Interkulturelles

Mehrgenerationenhaus InFö e. V.

Mauerstraße 2, 72070 Tübingen

> Kontakt:

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

Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost Tübingen e. V.

Berliner Ring 20, 72076 Tübingen

> Kontakt:

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

Stadtteiltreff Wanne e. V.

Beim Herbstenhof 3, 72076 Tübingen

> Kontakt:

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

Bürgertreff Unterjesingen

Bürgerverein

„Unterjesingen.gut.leben“ e.V.
Roland Hechler, Breite Straße 14,
72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07073 50206
Info@buergerverein-unterjesingen.de

Werkstadthaus

(Werkstatt für Eigenarbeit e.V.)
Aixer Straße 72, Französisches Viertel,
72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 538169
info@werkstadthaus.de
Montag bis Freitag 15 bis 18 Uhr

Seniorenclubs und kirchliche Treffs

Die Seniorenclubs sind Angebote für ältere Menschen.

Die Angebote kommen von verschiedenen Organisationen.

Ältere Menschen treffen sich regelmäßig.

Zum Beispiel:

- *2 Mal im Monat.*
- *4 Mal im Monat.*

Dann gibt es ein Programm.

Und man kann Kaffee und Kuchen essen.

Sie sind noch nicht Mitglied?

Das ist kein Problem.

Sie können in jeden Club kommen.

Sie können dort Sachen machen.

Zum Beispiel:

- *Vorträge hören*
- *Filme sehen*
- *Spiele spielen*
- *Feste feiern*
- *Andere Menschen kennenlernen*

Es gibt verschiedene Clubs.

Zum Beispiel:

- *private Clubs*
- *Clubs von der Kirche*
- *Clubs von Parteien*

Es gibt auch Clubs,

wo man zusammen wandern geht.

Infos

Die Adressen von den Seniorenclubs stehen im Informationsblatt dem „Wegweiser“ vom Stadt seniorenrat. Das Infoblatt können Sie im Büro vom Stadt seniorenrat abholen.

Die Adresse vom Büro ist:
Schmiedtorstraße 2/1.

Sie können auch eine E-Mail an das Stadt seniorenrat schreiben.

Die E-Mail-Adresse ist:
info@stadtseniorenrat-tuebingen.de

Evangelische Kirche

Dekanatamt, Neckarhalde 27,
72070 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 795254 0 oder über
Diakon Klaus Forschner, T 07071 5032
dekanatamt.tuebingen@elkw.de

Katholische Kirche

> Kontakt:

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

Kontakt zu weiteren religiösen
Gemeinschaften finden Sie im Internet.

Was noch?

Per App verbunden mit den Nachbarn

Sie können mit den Nachbarn über
die App reden.

Die Internetseite heißt: Nebenan.de.

Sie können fragen:

- Brauchen Sie Hilfe?
- Kann ich Ihnen helfen?

Sie können auch Sachen verschenken
oder verkaufen und vieles mehr.

> Kontakt:

www.nebenan.de

Freizeitbörse der HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Die Freizeitbörse ist ein Angebot der
HIRSCH Begegnungsstätte. Sie wollen
etwas machen, aber nicht allein? Hier
finden Sie Menschen, die etwas mit
Ihnen zusammen machen.

> Kontakt:

T 07071 22688 und

T Cafeteria 07071 552043

AB 07071 552042

hirsch-begegnung@t-online.de

www.hirsch-begegnungsstaette.de

Kultur und Bildung

Büchereien

Stadtbücherei Tübingen

Nonnengasse 19, 72070 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071 2041428

stadtbuecherei@tuebingen.de

www.tuebingen.de/stadtbuecherei

Stadtbücherei

Zweigstelle Derendingen

Primus-Truber-Straße 37, 72072 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071-763777

buecherei.derendingen@tuebingen.de

Stadtbücherei

Zweigstelle Waldhäuser-Ost

Berliner Ring 33, 72076 Tübingen,

> **Kontakt:**

T 07071 204-8134

buecherei.who@tuebingen.de

Stadtbücherei

Zweigstelle Wanne

Eduard-Spranger-Straße 69,
72076 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071 204-3626

Bibliothek im d.a.i.

Deutsch-Amerikanisches Institut Tübingen

Karlstraße 3, 72072 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071 79526-0

mail@dai-tuebingen.de

www.dai-tuebingen.de

Mediathek im ICFA Deutsch-Französisches Kulturinstitut Tübingen e.V.

Doblerstraße 25, 72074 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071 567916

info@icfa-tuebingen.de

www.icfa-tuebingen.de

Tipp:

Sie können Bücher ausleihen.

Dafür brauchen Sie einen Leseausweis.

Leseausweise gibt es bei:

- **Stadtbücherei**
- **d.a.i.**
- **ICFA**

Für den Leseausweis müssen Sie Geld bezahlen. Für das Ausleihen müssen Sie kein Geld bezahlen.

Mit der KBC oder KBC extra ist der Ausweis kostenlos.

Sie können in allen Büchereien Bücher ausleihen.

Sie können dort Zeitungen und Zeitschriften lesen.

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

Sie können Bücher in der Universitäts-
bibliothek ausleihen.

Das Ausleihen ist kostenlos.

Sie müssen für den Leseausweis
bezahlen.

Den Ausweis können Sie beantragen:

- in der Universitätsbibliothek
- im Internet

> Kontakt:

T 07071 29-72579

ortslleihe@ub.uni-tuebingen.de

uni-tuebingen.de/einrichtungen/

universitaetsbibliothek

Tageszeitung lesen

Lokale Tageszeitung

„Schwäbisches Tagblatt“

Mit der KBC extra gibt es 50 Prozent
Rabatt auf Abonnements.

Die aktuelle Ausgabe kann man an
diesen Orten lesen:

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

Kostenlose Vorträge, Führungen, etc.

Es gibt viele kostenlose Angebote in Tübingen.

Zum Beispiel:

- *Vorträge*
- *Führungen im Museum*
- *Führungen durch die Stadt*
- *Und mehr.*

Sie können eine Liste mit allen Angeboten sehen.

Die Liste ist im Schwäbischen Tagblatt.

Die Liste ist auch auf der Internetseite: www.tuebingen-info.de

Und im Veranstaltungskalender auf www.tuebingerbildungsnetzwerk.de

Studium Generale

Das Studium Generale der Universität Tübingen ist für alle.

Es gibt immer wieder Vorträge.

Die Vorträge sind kostenlos.

Sie müssen sich nicht anmelden.

Sie müssen kein Geld bezahlen.

Es gibt Infos zu den Vorträgen.

Die Infos liegen auch in der Stadt aus.

Zum Beispiel:

- Büchereien
- Buchhandlungen

> Kontakt:

T 07071 29-76789

www.uni-tuebingen.de/studium-generale

Volkshochschule (vhs) Tübingen – Vorträge

Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen

Die Vorträge an der Volkshochschule Tübingen sind für alle Menschen. Es gibt Informationen zu verschiedenen Themen. Alle Informationen sind kostenlos. Viele gibt es Online. Die Programmhefte der Volkshochschule finden Sie an verschiedenen Stellen im Stadtgebiet.

> Kontakt:

T 07071 5603-31

www.vhs-tuebingen.de

Kostenlose Vorträge gibt es häufig auch in den Stadtteiltreffs. Siehe Flyer oder Internetseiten der Stadtteiltreffs.

Vereine

*Tübingen hat viele Vereine (=Clubs).
Die Vereine sind unterschiedlich.*

Zum Beispiel:

- *Sport-Vereine*
- *Chöre*
- *Kulturvereine*
- *Vereine, die Sachen im Garten machen*

Tübinger Vereine im Überblick

> **Kontakt:**

www.tuebingen.de/vereine/

Vereine mit Angeboten für Senioren

> **Kontakt:**

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

Broschüre „Tübinger Vereinswegweiser – Vereine und Initiativen“

BüroAktiv Tübingen e.V.

Bei der Fruchtschranne 6,
72070 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071 21315

info@bueroaktiv-tuebingen.de

www.bueroaktiv-tuebingen.de

Kostenlose PC- und Internetnutzung

Stadtbücherei Hauptstelle

Nonnengasse 19, 72070 Tübingen

HIRSCH Begegnungsstätte e.V.

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Brückenhaus am Stauwehr

Werkstraße 8, 72072 Tübingen

Bewegung und Sport

Senioren-Wandergruppen

Wandern und Radfahren mit der
HIRSCH Begegnungsstätte
Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Infos im Monatsprogramm und auf
der Homepage.

> **Kontakt:**
T 07071 22688
hirsch-begegnung@t-online.de
www.hirsch-begegnungsstaette.de

**Mittwochsschwänzer /
Schwäbischer Albverein Kilchberg**
Siegfried Bürker
Bahnhofstraße 9, 72072 Tübingen

> **Kontakt:**
T 07071 76256
eus-buerker@t-online.de

**Senioren-Wandergruppe des
Deutschen Alpenvereins**
Geschäftsstelle der Sektion Tübingen,
Kornhausstraße 21, 72070 Tübingen

> **Kontakt:**
T 07071 23451
info@dav-tuebingen.de

**Senioren-Wandergruppe des
Schwäbischen Albvereins**
Wilhelm Helle
Eisenbahnstraße 14, 72072 Tübingen

> **Kontakt:**
T 07071 32985

Weitere Bewegungsangebote

Offenes, kostenloses Bewegungs- angebot für Menschen ab 50

April bis November:
dienstags und freitags 10 bis 10.45 Uhr
im Alten Botanischen Garten

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

> **Kontakt:**
www.tuebingen.de/sportaktiv

Bewegte Apotheke

Apotheke am Nordring

Berliner Ring 89, 72076 Tübingen

Jeden Freitag 10 bis 11 Uhr,
ca. 60-minutiger Spaziergang unter
Anleitung kombiniert mit Gleichge-
wichtstraining, Dehnungseinheiten,
Sturzprophylaxe und weiteren
unterstützenden Übungen.

> Kontakt:

www.tuebingen.de/stadtteiltreffs

Bewegt in den Abend

Grundschule Aischbach

Sindelfinger Straße 1, 72070 Tübingen

Jeden Dienstag von 17.30 bis 18.30 Uhr
auf dem Schulhof der Grundschule.
Das Angebot kostet nichts und ist für
Menschen in jedem Alter.

Präventionssportgruppen

Tübingen e. V. (Prävis)

Bismarckstraße 142, 72072 Tübingen

Es gibt viele Kurse.

Zum Beispiel:

- Gymnastikkurse
- Fitnesskurse
- Walkinggruppen
- Rehasport

Rehasport ist ein Fachwort.

Es heißt: Sport für Menschen mit
Krankheiten.

Zum Beispiel:

- für Menschen mit Wirbelsäulen-
problemen
- für Menschen mit Herzproblemen
- für Menschen mit Knieproblemen

Es gibt auch Yoga und andere Kurse.

Die Kurse kosten nicht viel Geld.

Vielleicht bekommen Sie auch Geld
von Ihrer Krankenkasse.

> Kontakt:

T 07071 9489633

praevis-tuebingen@web.de

www.praeventionssport-tuebingen.de

Spazier-Treff – dabei:sein

Beratungsstelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e. V.
Nonnenmacher-Haus
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr

- gemeinsam spazieren gehen
- kleine Übungseinheit machen
- miteinander Freude an Bewegung haben

Der Spazier-Treff findet bei jedem
Wetter statt. Treffpunkt am Nonnen-
macher-Haus.

> Kontakt:

www.dabeisein-tue.de/

Tübinger Bäder

Stadtwerke Tübingen GmbH

Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

Sie können die Schwimmbäder mit
der KBC oder der KBC extra für wenig
Geld besuchen.

Sie müssen dafür ein besonderes
Ticket kaufen.

Das Ticket kostet weniger als ein
normales Ticket.

Sie können das Ticket im Internet
bestellen.

> Kontakt:

www.stadtwerke-tuebingen.de

Sie können mit dem Ticket
3 Schwimmbäder besuchen:

- Uhlandbad
- Hallenbad Nord
- Freibad

Aquafitness im Hallenbad Nord

Mittwoch

7 bis 8 Uhr und 8 bis 9 Uhr,
Nichtschwimmerbecken

Samstag

9 bis 10 Uhr und 10 bis 11 Uhr,
Nichtschwimmerbecken

Die Teilnahme an den Kursen ist im
Eintrittspreis (Einzel-, Zehner- oder
Jahreskarte) enthalten. Kursgebühren
fallen nicht an. Sie müssen sich nicht
vorher anmelden.

> Kontakt:

T 07071 157-2896

www.swtue.de

Urlaub in der Natur im Naturpark Schönbuch

Es gibt viele kostenlose Veranstaltungen im Naturpark Schönbuch.

Zum Beispiel:

- *Wanderungen*
- *Führungen*
- *Vorträge*

Man kann dabei die Natur genießen.

Es gibt viele Wanderwege.

Einige der Wege sind auch für Rollstuhlfahrer.

Sie können eine Broschüre mit Informationen über die Veranstaltungen bekommen.

Die Broschüre heißt: „Veranstaltungen im Naturpark Schönbuch“.

Sie können mit dem Fahrrad oder mit dem Bus in den Naturpark kommen.

Sie können mit dem Bus nach Bebenhausen oder Hagelloch fahren.

Oder Sie fahren mit dem Zug Richtung Herrenberg oder Böblingen.

> Kontakt:

www.naturpark-schoenbuch.de

Präventionskurse der Krankenkassen

Manche Krankenkassen bieten selbst Präventionskurse an.

Oder die Krankenkasse bezahlt Kurse bei anderen Anbietern.

Die Regeln sind unterschiedlich.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Wohnen

Universitätsstadt Tübingen Beauftragte für Wohnraum und barrierefreies Bauen

Brunnenstraße 3, 72074 Tübingen

Sie können Infos zum Wohnen finden.

Zum Beispiel:

- Wie finde ich eine Wohnung?
- Kontaktbörse Wohnen.

Das heißt:

Sie wollen zusammen mit anderen
Leuten eine Wohnung bauen?

Dann können Sie sich hier anmelden.

> **Kontakt:**

T 07071 204-2281

kontaktboersewohnen@tuebingen.de

[www.tuebingen.de/Bauen und Wohnen](http://www.tuebingen.de/Bauen_und_Wohnen)

Clearingstelle Wohnen

Sie suchen eine Wohnung?

Und Sie haben einen Wohnberechtigungsschein?

Dann können Sie bei der „Clearingstelle Wohnen“ Beratung bekommen.

Die Beratung ist für Sie persönlich.

Sie bekommen Hilfe bei der Suche nach einer Wohnung.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen helfen auch bei der Vermittlung von Wohnungen.

Vermieter und Vermieterinnen können sich an die Clearingstelle wenden.

> **Kontakt:**

T 07071 204-1726

soziale-hilfen@tuebingen.de

Wohnberechtigungsschein

Universitätsstadt Tübingen

Fachabteilung Soziale Hilfen

Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

In Baden-Württemberg gibt es einen Wohnberechtigungsschein.

Mit dem Wohnberechtigungsschein können Sie eine Sozialmietwohnung bekommen.

Sozialmietwohnungen sind billiger als normale Mietwohnungen.

Der Wohnberechtigungsschein ist kein Mietvertrag.

Sie müssen trotzdem einen Mietvertrag machen.

Der Mietvertrag ist mit dem Vermieter oder der Vermieterin.

Der Wohnberechtigungsschein zeigt nur: Sie haben einen Anspruch auf eine Sozialmietwohnung.

Sie können den Wohnberechtigungsschein bekommen:

- wenn Sie alleine leben
- wenn Sie zu zweit oder zu dritt zusammenleben
- wenn Sie wenig Geld haben

Den Wohnberechtigungsschein finden Sie unter:

https://www.tuebingen.de/verwaltung/uploads/antrag_wohnberechtigungs-schein.pdf

Infos auf der Seite:

www.tuebingen.de/Wohnberechtigungsschein

> Kontakt:

T 07071 204-1726

soziale-hilfen@tuebingen.de

Wohngeld

Universitätsstadt Tübingen

Wohngeldstelle

Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

Wohnen kostet oft zu viel Geld.

Menschen mit wenig Geld können Wohngeld bekommen.

Das Wohngeld soll die Menschen mit wenig Geld unterstützen.

Die Stadt Tübingen hat eine Wohngeldstelle.

Dort können Sie alle Fragen zum Thema Wohngeld stellen.

> Kontakt:

T 07071 204-1765

soziale-hilfen@tuebingen.de

Tübinger WohnTisch

Beginenstiftung

Mauerstraße 3, 72070 Tübingen

Die Beginenstiftung hat einen WohnTisch.

Der WohnTisch ist ein Treffpunkt.

Die Menschen wollen zusammen in einer Wohngemeinschaft wohnen.

Sie können sich dort treffen.

Der WohnTisch ist jeden ersten

Samstag im Monat von 14 bis 16 Uhr.

> **Kontakt:**

T 07071-133038

info@beginenstiftung.de

Wohnberatung und -anpassung

Kreissenorenrat Tübingen

Landratsamt Tübingen

Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Menschen vom Kreissenorenrat kommen zu Ihnen und beraten Sie.

Sie sprechen über Ihre Wohnung.

Sie erhalten Beratung was Sie mit Ihrer Wohnung machen können.

Zum Beispiel:

- Ein Treppenlift
- Eine Rampe
- Hilfsmittel für die Wohnung
- Wie Sie die Sachen bezahlen können

Sie brauchen Hilfe bei der Umgestaltung Ihrer Wohnung?

Sie können dafür Geld von Pflegekasse haben.

Sie müssen dafür in einen bestimmten Pflegegrad haben.

Fragen Sie beim Kreissenorenrat nach.

> **Kontakt:**

T 07071 9208867

info@kreissenorenrat-tuebingen.de

Ermäßigung von Rundfunk- und Fernsehgebühren

Bürgeramt Tübingen

Schmiedtorstraße 4, 72070 Tübingen

Antragsformulare bekommen Sie hier:

> Kontakt:

T 07071 204-2020

buergerdienste@tuebingen.de

Wenn Sie Bürgergeld oder Grundsicherung im Alter bekommen müssen Sie weniger Rundfunkgebühren zahlen. Rundfunkgebühren zahlt man für das staatliche Radio und Fernsehen.

Antragsformulare erhalten Sie hier:

> Kontakt:

Gebühreneinzugszentrale (GEZ)

50656 Köln

Weitere Infos:

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

Verfügbar unter:

www.kit-jugendhilfe.de/fileadmin/kit/dokumente/Bildung_Teilhabe_Integration/SILKY/FINAL_36_seiter_wohnen.pdf

Verkehr und Umwelt

Tübinger Stadtverkehr

Stadtwerke Tübingen GmbH

Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

Samstags fahren alle im TüBus kostenlos.

Sie brauchen dafür kein Geld.

Sie haben eine KreisBonusCard?

Dann kosten die Monatskarten für Erwachsene 15 Euro.

Und die 4er Karten kosten nur 5,40 Euro statt 9,60 Euro

> **Kontakt:**

T 07071 157-157

www.swtue.de

Abo im Stadt- und Regionalverkehr

Naldo-Abocenter Tübingen

Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

Es gibt verschiedene Jahreskarten die weniger Geld kosten.

Informationen dazu finden Sie auf der Naldo Homepage.

Deutschland Ticket

Das Ticket kostet 49 Euro im Monat und man kann das Abonnement jeden Monat kündigen. Das Deutschlandticket kann man immer im Monat davor (bis zum 15.) bestellen – auf der Naldo Homepage. Die ersten sechs Monatstickets schicken wir Ihnen vorerst bequem per Post nach Hause.

Das Deutschlandticket gibt es für Tübinger Bürgerinnen und Bürger für 39 Euro. Sie müssen zeigen, dass Sie in Tübingen wohnen: z. B. mit Ihrem Personalausweis oder mit Ihrer Meldebescheinigung. Das können Sie online machen im naldo-Onlineportal.

> **Kontakt:**

T 07071 157-457

www.naldo.de

Bahnfahrten

Reisezentrum Tübingen

Hauptbahnhof
Europaplatz 17, 72072 Tübingen

Sind Sie 65 Jahre alt oder älter? Dann gibt es die SeniorenBahnCard 25 von der deutschen Bahn. Sie kostet 37,90 Euro/Jahr. Damit bezahlen Sie weniger für Sparpreise und Flexpreise, wenn Sie in Deutschland mit der Bahn fahren.

> **Kontakt:**
www.bahn.de

ÖPNV statt Führerschein

Führerscheinstelle

Landkreis Tübingen
Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen

Sie sind über 65 Jahren und wollen Ihren Führerschein abgeben? Dann bekommen Sie ein Jahresticket für den ÖPNV. Das Ticket ist kostenlos. Das Ticket ist nur einmalig.

> **Kontakt:**
T 07071 207-4380
fuehrerschein@kreis-tuebingen.de

CarSharing

teilAuto Neckar-Alb

Lilli-Zapf-Straße 2, 72072 Tübingen

Sie wollen kein eigenes Auto mehr haben?

Oder Sie brauchen nur manchmal ein Auto?

Dann können Sie bei teilAuto Neckar-Alb ein Auto mieten.

Sie können das Auto für weniger Geld mieten:

- Wenn Sie ein Naldo-Abo haben
- Oder wenn Sie eine KreisBonusCard haben
- Oder wenn Sie einen Schwerbehindertenausweis haben. Die Schwerbehinderung muss mehr als 50 Prozent betragen.

Es gibt viele Autos an verschiedenen Stellen in der ganzen Stadt.

> Kontakt:

T 07071 360306

www.teilauto-neckar-alb.de

Bahnmissionsmission Mobil

Können/Möchten Sie nicht (mehr) alleine reisen?

Es gibt Personen, die Sie gerne im Zug begleiten können (im Regionalverkehr Baden-Württemberg). Diese Personen arbeiten ehrenamtlich bei der Bahnmissionsmission. Ehrenamtlich bedeutet, die Personen bekommen kein Geld. Das Angebot ist für Sie kostenlos. Sie müssen nichts bezahlen.

Bitte fragen Sie zwei Wochen vor der Fahrt bei der Bahnmissionsmission nach.

> Kontakt:

Bahnmissionsmission

T 07071 33556

BM-Mobil-BW@bahnmissionsmission.de
www.vij-wuerttemberg.de/bahnmissionsmission-mobil

Kostenlose Beratung zu Barrierefreiheit, Energiefragen und Klimaschutz

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

Sie brauchen persönliche Beratung?

Sie können zu uns kommen. Sie brauchen einen Termin.

Wir beraten Sie zum Thema Energie sparen.

Wir beraten Sie zum Thema Klimaschutz.

Wir beraten Sie zu den Förderprogrammen in der Stadt.

Es gibt Beratungen jeden Donnerstagnachmittag im Foyer im Tübinger Rathaus.

Die Beratungen sind kostenlos.

Es geht um Umwelt und Klimaschutz.

Es gibt immer unterschiedliche Themen. Wie können Sie das Thema finden?

- In der Zeitung
- Auf der Internetseite
www.tuebingen-macht-blau.de/beratung
bekanntgegeben.

> Kontakt:

T 07071 204-1800

umwelt-klimaschutz@tuebingen.de

Stadtwerke Tübingen GmbH
Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

Die Stadtwerke Tübingen liefern für die Stadt Energie und Wasser.

Und sie helfen beim Sparen von Energie.

Zum Beispiel:

- Ökostrom
- Beratung zum Sparen von Energie
- Infomaterial zum Sparen von Energie
- Förderprogramme
- Infos für Bauleute

Die Berater und Beraterinnen geben Tipps.

Sie helfen bei Problemen.

Zum Beispiel:

- Wie kann man weniger Strom verbrauchen?
- Wie kann man das Warmwasser besser erwärmen?
- Oder wie kann man die Heizung besser regeln?

> Kontakt:

T 07071 157-253

siegfried.haible@swtue.de

www.swtue.de

Agentur für Klimaschutz
Kreis Tübingen gGmbH
Nürtinger Straße 30,
72074 Tübingen-Lustnau

Kostenlose Beratung zu Barrierefreiheit und Energiefragen. Energie-Checks direkt vor Ort für Mieterinnen und Mieter und Eigentümerinnen und Eigentümer.

> **Kontakt:**
T 07071 567960
www.agentur-fuer-klimaschutz.de

Beratung

Tübingen hat viele Beratungsstellen. Die Beratungsstellen helfen Ihnen. Die Beratungsstellen sind in einem Infoblatt.

Das Infoblatt heißt:

„Tübinger Wegweiser“.

Der Stadtseniorenrat hat das Infoblatt gemacht.

Auf der Internetseite „Wer hilft weiter?“ finden Sie auch Hilfe. „Wer hilft weiter“ gibt es auch ausgedruckt. Sie bekommen das Infoblatt beim Schwäbischen Tagblatt.

> Kontakt:

www.werhilftweiter.de

Sozial-, Lebens- und Kurberatung

Diakonisches Werk

Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen

Sie haben Probleme in Ihrem Leben?
Oder Sie brauchen Hilfe?

Dann kommen Sie zum Diakonischen Werk.

Sie haben wenig Geld zum Leben?
Dann können Sie Informationen bekommen.

Sie erhalten Hilfe beim Antrag von Sozialleistungen.

Sie können auch Informationen bekommen:

- Wie viel Geld Sie bekommen können
 - Wie Sie das Geld bekommen können
 - Wie Sie das Geld behalten können
- Sie haben eine Pflegeperson in Ihrer Familie?

Sie möchten eine Kur machen?

Dann werden Sie beraten und erhalten Hilfe beim Antrag.

> Kontakt:

T 07071 9304-73

Caritas-Zentrum Tübingen

Hechinger Straße 43, 72072 Tübingen

Die allgemeine Sozialberatung von der Caritas hilft Ihnen.

Sie können Fragen zu dem Thema Sozialrecht stellen.

Die Beratungsstelle zeigt Ihnen:

- Welche Rechte Sie haben
- Welche Hilfen es gibt

Die Beratungsstelle kann auch Kontakte für Sie herstellen.

Zum Beispiel zu einer Behörde oder einer Einrichtung.

> Kontakt:

T 07071 79620

Allgemeine Sozialberatung im Stadtteiltreff NaSe

Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 360554

nase@kit-jugendhilfe.de

<https://www.stadtteiltreff-nase.de>

Allgemeine Sozialberatung im Stadtteiltreff Brückenhaus

Werkstraße 8, 72074 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 968807

brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de

www.brueckenhaus-tuebingen.de/

Gemeinwesenarbeit und allgemeine Sozialberatung im Stadtteilbüro Weststadt

Sindelfinger Straße 1/4,
Kinderhaus Aischbach

> Kontakt:

T 07071 204 1722

ulrike.stoehrer@tuebingen.de

www.tuebingen.de/stadtteilbuero-west

Stadtteilsozialarbeit Waldhäuser-Ost

Berliner Ring 20, 72076 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 6878015

Tübinger Arbeitslosen-Treff

Neckarhalde 40, 72070 Tübingen

Kostenlose Beratung zum Umgang mit Behörden, Sozialleistungen und prekärer Beschäftigung

> Kontakt:

T 07071 400648

mail@arbeitslosentreff.de

www.arbeitslosentreff.de

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.

Lebensberatung im Alter (LiA)

Im Nonnenmacher-Haus,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Die Lebensberatung im Alter (LiA) hilft Menschen wenn es Probleme gibt.
Zum Beispiel:

- Wenn jemand sehr krank ist
- wenn jemand nicht mehr allein zuhause leben kann

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

Im Nonnenmacher-Haus,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle (GPB) hilft älteren Menschen mit psychischen und psychiatrischen Erkrankungen.

Die GPB hilft auch den Partnern oder der Familie von kranken Menschen.

Die GPB kann auch bei der Suche nach Hilfen helfen.

> Kontakt:

T 07071 22498

info@altenberatung-tuebingen.de

Selbstständig Leben im Alter (SELMA)

Im Nonnenmacher-Haus,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Menschen sollen in ihrer eigenen Wohnung alt werden können.

Das Programm Selbstständig Leben im Alter (SELMA) hilft dabei.

Die Menschen sollen in ihrer Umgebung bleiben können.

Im Nonnenmacher-Haus gibt es eine Wohngemeinschaft.

Dort wohnen ältere Menschen zusammen.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen beraten die Bewohner und Bewohnerinnen.

Und es gibt viele Veranstaltungen und Vorträge im Haus.

> Kontakt:

T 07071 22498

info@altenberatung-tuebingen.de

Das Nonnenmachenhaus

Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

> Kontakt:

T 07071-22498

j.kolbe@altenberatung-tuebingen.de

Projekt dabei:sein

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Im Nonnenmacher-Haus,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Vespertreff, Spaziertreff und Telefonkette als Angebote zu Kontakt, Bewegung und Begegnung für alle ab 60+.

> Kontakt:

T 07071/22498

Treffpunkt Nonnenmacher-Haus

Vorträge und Veranstaltungen rund ums Thema Älterwerden, in Kooperation mit Volkshochschule und Familienbildungsstätte. Einige Angebote sind kostenfrei.

> Kontakt:

www.nonnnenmacher-haus.de/veranstaltungen

Pflegestützpunkt des Landkreises Tübingen, Standort Tübingen

Im Nonnenmacher-Haus,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Bietet Beratung und Begleitung im Alter und bei Pflegebedürftigkeit.

> Kontakt:

T 07071 9646646

psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

Engagiert im Kreis Tübingen

Sie möchten gerne helfen und ein bisschen was dazu verdienen? Oft erhalten Sie für die Hilfe wie Gartenarbeit, Vorlese-Patenschaften oder Mithilfe bei Festen oder Veranstaltung in Stadtteilen ein bisschen Geld.

> Kontakt:

www.engagiert-im-kreis-tuebingen.de

Ermäßigung von Arzneimittelnuzahlungen

Manche Menschen haben eine schwere Krankheit.

Die Krankheit ist immer da.

Diese Menschen können einen Rabatt bei den Zuzahlungen bekommen.

Das heißt:

Sie müssen weniger Geld für bestimmte Sachen bezahlen.

Zum Beispiel:

- Arzneimittel
- Hilfsmittel
- Fahrkosten

Sie müssen einen Antrag machen.

Sie können das bei Ihrer Krankenkasse machen.

Nachbarschaftshilfe, Versorgung nach Krankenhausaufenthalt (keine Pflege)

TüFA Tübinger Familien- und Altershilfe e. V.

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen

Die TüFA bietet NiA – „Nachbarschaftshilfe im Alter“ bei wenig Rente an. Das Angebot kann kostenlos oder für wenig Geld sein. Es kommt auf die Höhe der Rente an.

> Kontakt:

T 07071 980513

info@tuefa.tuebingen.de

Stadtseniorenrat e. V.

Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen

Der Stadtseniorenrat (SSR) ist für die älteren Menschen in Tübingen da.

Ältere Menschen können sich dort beraten lassen.

Der SSR ist auch eine Vermittlungsstelle.

Sie bekommen dort eine rechtliche Beratung.

Das ist eine ehrenamtliche Beratung.

Sie können beim Stadtseniorenrat auch mitmachen.

Beim SSR gibt es die Information „Tübinger Wegweiser“.

Sie können den Wegweiser im Büro bekommen.

> Kontakt:

T 07071 49377

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr

info@stadtseniorenrat-tuebingen.de

www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

Rechtsberatung

Schuldnerberatung Tübingen

Villa Metz, Hechinger Straße 13,
72072 Tübingen

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

> Kontakt:

T 07071 9304-871

Montag bis Donnerstag 10 bis 11 Uhr

Sozialverband VdK

Servicestelle Tübingen –

Rechtsabteilung

Eugenstraße 68, 72072 Tübingen

Bietet Hilfe im Sozialrecht, Sozialrechtsschutz und viele weitere Serviceleistungen.

> Kontakt:

T 07071 91056

srg-tuebingen@vdk.de

www.vdk.de/kv-tuebingen

Die ehrenamtliche Rechtsberatung des Stadt seniorenrats

Sie bekommen jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr Beratung. Das Treffen ist in den Räumen vom Stadt seniorenrat Tübingen. Sie müssen sich vorher anmelden. Sie können dafür eine E-Mail schreiben.

> **Kontakt:**

T 07071 49377

info@stadt seniorenrat-tuebingen.de

Außergerichtliche Rechtsberatung und Vertretung

Amtsgericht Tübingen

Doblerstraße 14, 72074 Tübingen

Sie haben Probleme. Sie brauchen einen Anwalt oder eine Anwältin. Dann können Sie zum Amtsgericht kommen.

Sie können einen Berechtigungsschein erhalten.

Mit dem Berechtigungsschein können Sie zu einem Anwalt oder einer Anwältin gehen.

Oder Sie können sich vor Ort im Amtsgericht beraten lassen. Eine Rechtsanwältin oder ein Rechtsanwalt berät Sie dann.

> **Kontakt:**

T 07071 200-2603

www.amtsgericht-tuebingen.justiz-bw.de

Schlusswort

Vielleicht finden Sie Fehler in dieser neuen Broschüre.
Oder etwas fehlt.
Bitte sagen Sie uns das.
Vielleicht wollen Sie auch Anregungen geben.
Wir freuen uns über Ihre Meinung.

Universitätsstadt Tübingen **Seniorenleben und Pflege**

Dorothee Müller
Derendinger Straße 50
72072 Tübingen

> Kontakt:

T 07071 204-1468
dorothee.mueller@tuebingen.de

Sie wollen die Broschüre haben?
Dann können Sie eine Anfrage schicken.
Sie können die Broschüre im Rathaus abholen.
Die Broschüre ist im Foyer vom Rathaus.

Die Menschen vom Stadtseniorenrat Tübingen haben mitgearbeitet.
Die Menschen von der HIRSCH Begegnungsstätte haben mitgearbeitet.
Die Begegnungsstätte für Ältere hat auch mitgearbeitet.
Der Arbeitskreis Teilhabe im Alter hat mitgearbeitet.
Alle Beratungsstellen haben mitgearbeitet.
Vivat Lingua hat mitgearbeitet.
Vielen Dank Ihnen allen!



Umwelt- und
Klimaschutz

100 Ideen

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

