

# Hilfen und Angebote

für Menschen mit wenig Geld



Impressum  
August 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](mailto:dorothee.mueller@tuebingen.de)

Bilder: © Diego Cervo/Shutterstock.com | © karelnoppe/Shutterstock.com  
© bernardbodo – stock.adobe.com | © pikselstock/Shutterstock.com

Layout und Druck: Reprintstelle Hausdruckerei

# Inhalt

---

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

# 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

### **Stadtteiltreff NaSe**

Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen

T 07071 360554

## **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.

### **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](http://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](mailto:soziales@tuebingen.de)

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

# Günstig Einkaufen

---

## Lebensmittel

### Tübinger Tafel

Eisenbahnstraße 57, 72072 Tübingen

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](http://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, Neuhaldenstraße 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](mailto: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](http://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](http://www.la-seconda.de)

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

**> Kontakt:**  
T 07071 256626

**Bellissima Second-Hand Mode**  
Gölzstraße 8, 72072 Tübingen

**> Kontakt:**  
[www.bellissima.loretto24.de](http://www.bellissima.loretto24.de)

**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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:oliver.baur@kit-jugendhilfe.de)

### **Der Gebrauchtwarenmarkt**

Inh. Roland Mutschler

Fronländer 22, 72072 Tübingen-Bühl

Preiswerte gebrauchte Markenelektrogeräte: Waschmaschinen, Trockner, Spülmaschinen usw.

#### **> Kontakt:**

T 07472 947683

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

## Internetportale für Gebrauchtes

### Überblick über verschiedene Internetportale:

[www.tuebingen.de/gebrauchtwaren](http://www.tuebingen.de/gebrauchtwaren)

### Nachbarschaftsplattform „nebenan.de“

Auf 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](http://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/](http://www.kreis-tuebingen.de/)

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

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

### **Brückenhaus am Neckar-Stauwehr**

Werkstraße 8, 72074 Tübingen

**> Kontakt:**

T 07071 968807

[brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de](mailto:brueckenhaus@kit-jugendhilfe.de)

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

### **elkiko Familienzentrum Tübingen e. V.**

Lilli-Zapf-Straße 17, 72072 Tübingen

**> Kontakt:**

T 07071 9587300

[vorstand@elkiko.de](mailto:vorstand@elkiko.de)

### **Dorfcafé Pfrondorf**

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

**> Kontakt:**

Dr. Andrea Rapp  
freundeskreis.seniorenzentrum@  
gmail.com

### **Im Schönblick**

**> Kontakt:**

Beate Kolb  
T 0176 61548700  
stt.schoenblick@gmail.com  
[www.facebook.com/STT.Schoenblick](http://www.facebook.com/STT.Schoenblick)

### **Nachbarschaftsnetz**

#### **Äußere Weststadt**

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

**> Kontakt:**

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

### **Dorfscheune Kilchberg**

Tessinstraße 8,  
72072 Tübingen-Kilchberg

**> Kontakt:**

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

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

### **Stadtteiltreff Herrlesberg/Lustnau**

Stäudach 88, 72074 Tübingen

**> Kontakt:**

info@herrlesbergtreff.de  
[www.herrlesbergtreff.de](http://www.herrlesbergtreff.de)

### **Stadtteiltreff MITEINANDER. Alter Güterbahnhof**

**> Kontakt:**

stadtteiltreffgueterbahnhof@gmail.com  
[www.altergueterbahnhof.de/miteinander](http://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](http://www.infoe-tuebingen.de)  
Instagram: infoe\_tuebingen

### **Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost Tübingen e. V.**

Berliner Ring 20, 72076 Tübingen

**> Kontakt:**

T 07071 2570031  
sttwho@stadtteiltreff-who.de  
[www.stadtteiltreff-who.de](http://www.stadtteiltreff-who.de)

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

Beim Herbstenhof 3, 72076 Tübingen

**> Kontakt:**

T 07071 9804453  
info@stadtteiltreff-wanne.de  
[www.stadtteiltreff-wanne.de](http://www.stadtteiltreff-wanne.de)

## **Bürgertreff Unterjesingen**

### **Bürgerverein**

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

**> Kontakt:**

T 07073 50206  
Info@buergerverein-unterjesingen.de

### **Werkstadthaus**

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

**> Kontakt:**

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

## **Seniorenclubs und kirchliche Treffs**

*Die Seniorenclubs sind Angebote 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](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de)

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

## Kultur und Bildung

### Büchereien

#### Stadtbücherei Tübingen

Nonnengasse 19, 72070 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071 204-1428

stadtbuecherei@tuebingen.de

[www.tuebingen.de/stadtbuecherei](http://www.tuebingen.de/stadtbuecherei)

#### Stadtbücherei

#### Zweigstelle Derendingen

Primus-Truber-Straße 37, 72072 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071 763777

buecherei.derendingen@tuebingen.de

#### Stadtbücherei

#### Zweigstelle Waldhäuser-Ost

Berliner Ring 33, 72076 Tübingen,

> **Kontakt:**

T 07071 204-8134

buecherei.who@tuebingen.de

#### 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](http://www.dai-tuebingen.de)

#### Mediathek im ICFA Deutsch-Franzö- sisches Kulturinstitut Tübingen e.V.

Doblerstraße 25, 72074 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071 567916

info@icfa-tuebingen.de

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

**Tipp:**

*Sie können Bücher ausleihen.*

*Dafür brauchen Sie einen Leseaus-  
weis.*

*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 Aus-  
weis 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](mailto:ortslleihe@ub.uni-tuebingen.de)

[uni-tuebingen.de/einrichtungen/](http://uni-tuebingen.de/einrichtungen/)

[universitaetsbibliothek](http://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](http://www.tuebingen-info.de)*

*Und im Veranstaltungskalender auf [www.tuebingerbildungsnetzwerk.de](http://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](http://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](http://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*

## 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

## Tübinger Vereine im Überblick

> **Kontakt:**

[www.tuebingen.de/vereine](http://www.tuebingen.de/vereine)

## Vereine mit Angeboten für Senioren

> **Kontakt:**

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

## **Broschüre „Tübinger Vereinswegweiser – Vereine und Initiativen“**

### **BüroAktiv Tübingen e. V.**

Bei der Fruchtschranne 6,  
72070 Tübingen

> **Kontakt:**

T 07071 21315

[info@bueroaktiv-tuebingen.de](mailto:info@bueroaktiv-tuebingen.de)

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

## 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](http://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](http://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](http://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](mailto:praevis-tuebingen@web.de)

[www.praeventionssport-tuebingen.de](http://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 Nonnenmacher-Haus.

### **> Kontakt:**

[www.dabeisein-tue.de/](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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](https://www.tuebingen.de/verwaltung/uploads/antrag_wohnberechtigungs-schein.pdf)

### Infos auf der Seite:

[www.tuebingen.de/wohnungssuche](http://www.tuebingen.de/wohnungssuche)

### > **Kontakt:**

T 07071 204-1726

[soziale-hilfen@tuebingen.de](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](mailto:BM-Mobil-BW@bahnmissionsmission.de)

[www.vij-wuerttemberg.de/bahnmissionsmission-mobil](http://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](http://www.tuebingen-macht-blau.de/beratung)  
bekanntgegeben.

### **> Kontakt:**

T 07071 204-1800

[umwelt-klimaschutz@tuebingen.de](mailto:umwelt-klimaschutz@tuebingen.de)

**Stadtwerke Tübingen GmbH**  
Eisenhutstraße 6, 72072 Tübingen

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](mailto:siegfried.haible@swtue.de)

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

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

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

> **Kontakt:**  
T 07071 567960  
[www.agentur-fuer-klimaschutz.de](http://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](http://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/](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:info@stadtseniorenrat-tuebingen.de)

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

## **Rechtsberatung**

### **Schuldnerberatung Tübingen**

Villa Metz, Hechinger Straße 13,  
72072 Tübingen

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

### **> Kontakt:**

T 07071 9304-871

Montag bis Donnerstag 10 bis 11 Uhr

### **Sozialverband VdK**

Servicestelle Tübingen –  
Rechtsabteilung  
Eugenstraße 68, 72072 Tübingen

Bietet Hilfe im Sozialrecht, Sozialrechtsschutz und viele weitere Serviceleistungen.

### **> Kontakt:**

T 07071 91056

[srg-tuebingen@vdk.de](mailto:srg-tuebingen@vdk.de)

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

## 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](mailto: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](http://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!



**t** Tübingen  
Universitätsstadt

Umwelt- und  
Klimaschutz

# 100 Ideen

für Ihren  
persönlichen Klimaschutz:  
[www.tuebingen-macht-blau.de](http://www.tuebingen-macht-blau.de)

Tübingen macht  
**blau**  
Klimaneutral bis 2030