



Tübinger Wegweiser

für ältere Menschen und deren Angehörige

2012





Kraft kennt kein Alter

Mit dem gesundheitsorientierten Krafttraining von Kieser Training ...

- erhalten Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit in jedem Alter
- steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit
- beugen Sie Rückenbeschwerden vor oder gehen diese aktiv an

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Einführungstraining.

Tübingen, Depot Areal, Hügelstraße 7, Telefon (07071) 97 98 98 1

Reutlingen, Lederstraße 126–128, Telefon (07121) 339 338

www.kieser-training.de

KIESER
TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Tübinger Wegweiser

für ältere Menschen und deren Angehörige

2012

Herausgegeben von:

mediaprint infoverlag gmbh in Zusammenarbeit
mit dem Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Schmiedtorstr. 2/1
72070 Tübingen

Tel.: 07071 49377
Fax: 07071 45070

E-Mail: postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de
www.stadtseniorenrat-tuebingen.de
Sekretariat: Ilona Künstle

Sprechzeiten:

Montag – Freitag
9.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

TÜBus Linien 9, 11 und 12, Haltestelle Bürgeramt

Polizei-Notruf **110**

Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt **112**

Grüßwort

Mit seinem Wegweiser für Seniorinnen und Senioren steht der Stadtseniorenrat weit oben auf der Hitliste der Tübinger Nachschlagewerke: Er ist ein unverzichtbares Handwerkszeug für Beratungsstellen, Ärzte, soziale Einrichtungen und viele Privathaushalte.

Dabei ist der Stadtseniorenrat Vorbild und Hilfe zugleich: Von Montag bis Freitag ist das neue Büro in der Schmiedtorstraße jeden Vormittag besetzt. Dort bieten die überwiegend ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Information und Beratung kompetent und kostenlos an.



Gleichzeitig ist der Stadtseniorenrat als Interessenvertretung für Ältere und als Netzwerker in zahlreichen Projekten aktiv. Beispielhaft seien hier die neuen Stadtteiltreffs genannt oder sein Engagement für die Zukunft der Pflege. Für die Stadt ist der Stadtseniorenrat ein unverzichtbarer und verlässlicher Kooperationspartner.

Ich danke allen Aktiven des Stadtseniorenrats sehr herzlich für ihr überragendes ehrenamtliches Engagement. Sie bereichern damit unser Gemeinwesen und machen Mut zum Älterwerden in unserer Stadt.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Boris Palmer'.

Boris Palmer
Oberbürgermeister der Universitätsstadt Tübingen

Grüßwort

Eine neue Auflage des Wegweisers liegt in Ihren Händen. Wir freuen uns, dass dieses Nachschlagewerk in den zurückliegenden Jahren so großes Interesse gefunden hat. Es ist zu einem Wegbegleiter für die Seniorinnen und Senioren und für die in der Seniorenarbeit Tätigen geworden.



Die Konzeption des Wegweisers hat sich bewährt und ist unverändert: nur kurze Texte, die eine erste Orientierung geben sollen, dafür viele Adressen und Telefonnummern von Ansprechpartnern.

Manches ist neu hinzugekommen, wie zum Beispiel die Stadtteil- oder Bürgertreffs als Stätten der Begegnung im jeweiligen Quartier: 2009 in Derendingen, 2010 in der Nordstadt und 2011 im Janusz-Korzczak-Weg.

Neu ist auch unsere Adresse: Im Herbst 2010 ist der Stadtseniorenrat in sein neues Büro in der Schmiedtorstraße 2/1 umgezogen und ist damit im Zentrum der Stadt und somit für viele leichter zu erreichen.

Ein Wegweiser wie dieser lebt von der Aktualität seines Inhalts. Wir danken daher allen, die an der Überarbeitung der Texte und vor allem der Aktualisierung der Daten mitgewirkt haben.

Unser Dank gilt aber auch denen, die die Arbeit des Stadtseniorenrats begleiten und unterstützen.

Wir wünschen uns, dass dies auch künftig geschehen wird.

Für den Vorstand des Stadtseniorenrats e.V.



Dr. Uwe Liebe-Harkort

Inhaltsverzeichnis

■	Grußworte	2, 3
■	Branchenverzeichnis	8
I.	Der Stadtseniorenrat stellt sich vor	10
1.	Ziele und Aufgaben des Stadtseniorenrats	10
2.	Das Profil des Stadtseniorenrats: Wir über uns	11
II.	Aktiv im Ruhestand	13
1.	Seniorenclubs	13
2.	Naherholungsfreizeit im Schönbuch	17
3.	Literaturcafé	18
4.	Bürgertreffs, Stadtteiltreffs	18
5.	HIRSCH-BEGEGNUNGSSTÄTTE FÜR ÄLTERE E.V.	19
6.	Das Erzählcafé der Stephanusgemeinde	19
7.	LeiTa – Lernen im Tandem	20
8.	Kontiki – Großeltern dringend gesucht	21
9.	Generationentheater	22
10.	Seniorenorchester	22
11.	Volkshochschule Tübingen – Seniorenprogramm	22
12.	Familien-Bildungsstätte Tübingen	23
13.	Studium Generale	23
III.	Beratung und Information	24
1.	Koordinationsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung	24
2.	Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. Tübingen	24
3.	Psychologische Beratungsstelle der Evangelischen und Katholischen Kirche: Eltern-, Jugend-, Ehe- und Lebensberatung	26
4.	Arbeitskreis Leben	26
5.	Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werks Tübingen gemeinsam mit der Drogenhilfe Tübingen	27
6.	Unabhängige Patientenberatung Tübingen	27
7.	Kirche am Markt – Informationszentrum der Evangelischen Kirche Tübingen	27
8.	Sozialdienst bei Krankenkassen	28
9.	Sozialverband VdK	28

Inhaltsverzeichnis

10. Beratung für Heimbeiräte	29
11. Ehrenamtliche Rechtsberatung	29
12. Ehrenamtliche Gesundheitsberatung	29
13. Ehrenamtliche Mediation	30
14. Ombudsstelle – unabhängige und neutrale Beschwerdestelle	30
15. Beratung für ältere Migranten und ältere Menschen, die aus dem Ausland kommen	30
16. Asylzentrum Tübingen	31
17. Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle	31
IV. Gesundheit ist ein hohes Gut	32
1. In Bewegung bleiben	32
2. Selbsthilfegruppen	36
3. Kliniken	37
4. Sozialdienst der Kliniken und Krankenhäuser	41
5. Gesundheitsvorsorge auf Reisen	41
6. Alterszahnheilkunde, Zahnprobleme/-Prothesen	42
V. Wohnen im Alter	43
1. Wohnen daheim – altersgerecht und barrierefrei	43
2. Menschen mit Behinderung	46
3. Betreutes Wohnen	46
4. Pflegeheime	50



Gesundheit • Pflege • Fitness

nusser+schaal

Orthopädie -& Schuh -& Reha-technik Sanitätshaus

Wir sind Ansprechpartner

... für Fragen rund um alle med. Hilfsmittelversorgungen
... bei Beratungen von Patienten und deren Angehörigen,
im Sanitätshaus, zu Hause, im Krankenhaus oder Pflegeheim
... gegenüber Krankenkassen zur Kostenklärung

72070 Tübingen
Hintere Grabenstr.28
Tel. (07071) 13 03 0
infotue@nusser-schaal.de

72116 Mössingen
Breite Str.34
Tel. (07473) 2 12 28
infomoessingen@nusser-schaal.de



www.nusser-schaal.de

in eigener Tiefgarage vor dem Haus

Inhaltsverzeichnis

5. Neue Wohnformen	55
6. Miete und Wohngeld	56
7. Umzugshilfen und Möbeldienste	57
8. Essensversorgung	57

VI. Ambulante Hilfen, Pflege 58

1. Informationen und Vermittlungen	58
2. Notrufe	59
3. Ambulante Hilfseinrichtungen	60
4. Häusliche Betreuung Schwerkranker	62
5. Tagespflege	63
6. Kurzzeitpflege	64
7. Angebote für pflegende Angehörige	65
8. Besuchsdienste	66
9. Versorgung eines Pflegebedürftigen durch selbstständige oder angestellte Kräfte	66
10. Nachbarschaftshilfe	67
11. Hospizdienste, Sterbebegleitung	68
12. Essen auf Rädern	68

VII. Vorsorge mit Sorgfalt 69

1. Bankvollmacht	69
2. Patientenverfügung	69



Inhaltsverzeichnis

3. Gesetzliche Betreuung und Betreuungsverfügung	71
4. Vorsorgevollmacht	74
5. Testament	76

VIII. Geld spielt eine Rolle 77

1. Rente	77
2. Sozialhilfe	77
3. Krankenversicherung	77
4. Pflegeversicherung	77
5. Sonstige Vergünstigungen und finanzielle Hilfen	78

IX. Hilfen im Alltag 80

1. Reparaturdienst von Senioren für Senioren	80
2. Seniorenfreundliche Handwerksbetriebe 60+	82
3. BüroAktiv	83
4. Bus und Bahn	84
5. Hausarbeiten	85
6. Bankenservice	87
7. Mobil ohne eigenes Auto?	87

X. Impressum 88



Stesa e.K.
Haaggasse 14 72070 Tübingen
Tel: 07071-9 79 83 56

REINIGUNG
GARTEN
UMZÜGE
HAUSMEISTER
RENOVIERUNGEN

www.stesa-service.de

...damit Sie in Verbindung bleiben...

Computer

Beratung
Reparatur



Ulrich Cycon
Fürststraße 1
72072 Tübingen
Tel. 07071 / 38064 Mobil 0163 5538018

Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Hier finden Sie eine wertvolle Übersicht, leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

Altenheime	53	Gartenbau	83	Pflegedienste	8, 49, 54, 61
Altenpflege	61	Gartenpflege	83	Pflegeheime	43, 44, 49, 50, 51, 52, 53, 54
Ambulante Pflegedienste	60	Gemüse	32	Physiotherapie	33
Antiquariate	18, 22, 23	Grabmale	72	Raumausstattung	80
Apotheke	33	Handy	81	Rechtsanwälte	76
Auto	87	Hausmeister	7	Regionale Lebensmittel	14
Autohäuser	15	Hausreinigung	7	Rehabilitation	53
Banken	21, 87	Hörgeräte	38	Rolladentechnik	81
Bauträger	55	Insektenschutz	81	Sanitätshäuser	5, 45
Bestattungen	71, 75	Kliniken	37, 40	Seniorenprodukte	9
Bestattungsdienste	69, 73	Krafttraining	U2	Sonnenschutztechnik	81
Betreutes Wohnen	55	Krankengymnastik	33	Sozialverband VdK	28
Betten	36	Kurzzeitpflege	44, 53	Stadtwerke	35
Blumenfachgeschäft	8	Landschaftsbau	83	Stuckateurbetrieb	82
Carsharing	87	Malerbetriebe	80, 81	Tagespflege	60
Computer	7	Matratzen	36	Tanzschule	34
Deutsches Rotes Kreuz	U4	Mobilität	87	Verkehrsverbund	84
EDV-Beratung	7	Naturkost	14	Volkshochschule	U3
Elektrofachbetrieb	81	Obst	32	Zahnärztliche Privatklinik	42
Elektrofachgeschäfte	9, 81	Optiker	38		
Ergotherapie	33	Orthopädie	45		
Essen auf Rädern	61	Orthopädietechnik	5		

U = Umschlagseite

- verlässliche Terminvereinbarung
- kostenlose Beratung



- Altenpflege
- Krankenpflege
- Kinderkrankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Außerklinische Intensivpflege

**Rosentalstraße 8/1
72070 Tübingen**



07071 . 9756 - 0
www.mhp-pflege.de



Blume & Co.

Blumenschmuck zu jedem Anlass · Accessoires
Trauerfloristik · Liköre und Obstbrände

Christina Herrmann, **Floristmeisterin**
Jurastraße 27 Tel. 07071 770223
72072 Tübingen Fax 07071 770225

gegenüber Bahnhof Derendingen – Parkplätze vor der Tür

HÄHNEL

elektrotechnik

Elektroinstallation · Elektrogeräte · Telefonanlagen
Um- und Neubauten · Seniorenprodukte
Professionelle Beratung, Service, Einbau
und Verkauf, eigene Werkstatt.



senioSana®

Treppenlifte



Notruftelefone



Elektromobile



Arnd Hähnel Meisterbetrieb

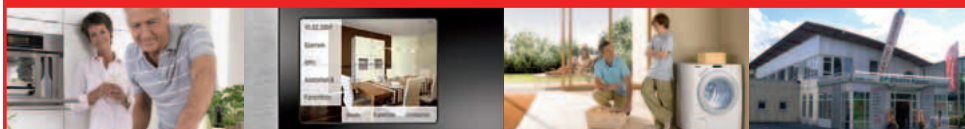
Hauptstraße 29 · 71154 Nufringen
Tel 0 7032 93 39-00 · Fax -68

Kreuzlinger Str. 3 · 72108 Rottenburg
Tel 07472 9313-71

Hasenplatz 4 · 71083 Herrenberg
www.elth.de · bueero@elth.de

Wussten Sie schon ...

... dass 49 Prozent der befragten Frauen und 32 Prozent der Männer eine Wohngemeinschaft als Wohnform der Zukunft für ältere Menschen ansehen?



Ingenieur- und Meisterbetrieb: Planung und Ausführung in einer Hand
1a-prämiertes Hausgerätstudio

- „1a“-Beratung und Service.
- Individuelle Terminvereinbarungen, Beratung auch zu Hause
- Premium Markenhersteller
- Kaffeebar und Aktionstage
- Auslieferung und Anschluss durch qualifizierte Mitarbeiter
- „1a“-Fachwerkstatt
- Kundendienst für alle Hausgeräte
- **Miele** - Kundendienst und Premium-Vertragshändler



- Komfort Elektroinstallationen, Neubau und Renovierung, barrierefrei, zertifiziert durch „60+“ und der Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT)
- Sicherheitstechnik (VdS-zertifiziert) Brand- und Einbruchmeldesysteme.
- e-Check für Privat und Gewerbe
- Energieberatung, Solartechnik, Wärmepumpen, Klimatechnik



EP:Elektro Kürner

Handwerkerpark 9
72070 Tübingen

Tel.: 07071 943800
www.elektro-kuerner.de

Barrierefreier Zugang,
Kostenlose Hausparkplätze

ELEKTRO KÜRNER
DIENSTLEISTUNGSZENTRUM GMBH

I. Der Stadtseniorenrat stellt sich vor

1. Ziele und Aufgaben des Stadtseniorenrats

- Das Büro des Stadtseniorenrats in der Schmiedtortstr 2/1 in Tübingen ist **Beratungs- und Vermittlungsstelle** für Rat und Hilfe suchende Menschen sowie deren Angehörige. Die ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder greifen die Probleme und Anliegen der Besucher auf, geben Rat und helfen oder vermitteln weiter an zuständige Stellen.
- Der Stadtseniorenrat **informiert** die Öffentlichkeit sowie gesellschaftlich und politisch bedeutsame Institutionen über die Probleme älterer Menschen und vertritt ihre Interessen.
- Der Stadtseniorenrat ist **Mitglied** im Kreissenioratenrat Tübingen und im Landesseniorenrat Stuttgart. Darüber hinaus hat er einen Sitz im Ausschuss für Soziales und im Ausschuss für Planung und Verkehr des Tübinger Gemeinderats.
- Der Stadtseniorenrat bietet eine **ehrenamtliche Gesundheitsberatung** an, die nützlich ist, wenn Sie in medizinischen Fragen unsicher sind und eine zweite fachärztliche Meinung suchen.
- Der Stadtseniorenrat bietet eine **ehrenamtliche Mediation** an, die in Konfliktfällen hilft, eine Streitlösung zu finden
- Der Stadtseniorenrat ist **Ansprechpartner** und vermittelt über die Ombudsstelle weiter bei Beschwerden jeglicher Art, vor allem gegenüber Behörden, auch bei Rechtsstreitigkeiten.
- In allen Fragen, die das **Wohnen im Alter** betreffen, berät der Stadtseniorenrat oder vermittelt weiter.
- Um zu verhindern, dass ältere Menschen sich zurückziehen und vereinsamen, begleitet der Stadtseniorenrat die Arbeit der **Altencubs** und anderer Begegnungsangebote mit Fortbildungskursen und Erfahrungsaustausch für Helferinnen und Helfer. Ebenso hilft er bei der Vermittlung von Referenten zu Themen, die speziell die älteren Mitbürger angehen und interessieren.
- Der Stadtseniorenrat hilft auch bei der Organisation von **Besuchsdiensten** für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr am Clubleben teilnehmen können.
- In Zusammenarbeit mit Schulen und Jugendgruppen fördert der Stadtseniorenrat den **Dialog zwischen den Generationen**, damit Jung und Alt Verständnis füreinander finden.

I. Der Stadtseniorenrat stellt sich vor

2. Das Profil des Stadtseniorenrats: Wir über uns

Die **Geschichte** des „Stadtseniorenrats Tübingen“ geht auf das Jahr 1972 zurück. Er ist also älter als der erst 1974 aus der Taufe gehobene „Kreisseniorenrat Tübingen“, der seinerseits als „Kuratorium für Offene Altenarbeit im Kreis Tübingen“ die erste derartige Organisation in Baden-Württemberg war, die einen ganzen Landkreis umfasste. Der Stadtseniorenrat hat sogar noch ältere Wurzeln. In der zunächst „Kuratorium Tübinger Altenclubs“ und später „Bezirkskuratorium für Offene Altenarbeit Tübingen“ genannten Organisation schlossen sich 1972 nämlich insgesamt acht bereits bestehende Altenclubs zu einer Arbeits- und Interessengemeinschaft zusammen. Es war dies der erste Schritt einer Sammlungsbewegung, die letztendlich dann zur Gründung des Kreiskuratoriums führte, das seinerseits wiederum Mitglied im noch später gegründeten Landesseniorenrat Baden-Württemberg wurde. Dessen Aufgabe ist es, die Interessen der älteren Generation auf Landes- und Bundesebene zu vertreten. Seit 2007 ist der Stadtseniorenrat ein eingetragener gemeinnütziger Verein.

Die **Arbeit** des Stadtseniorenrats findet hauptsächlich vor Ort im direkten Kontakt mit den Betroffenen, aber auch auf kommunalpolitischer Ebene statt. Daher ist es sinnvoll und wichtig, dass er einen Sitz im Sozialausschuss des Tübinger Gemeinderats innehat. Auf der anderen Seite sind die Stadt Tübingen, die Beratungsstelle für Ältere und deren Angehörige e.V. sowie die HIRSCH-BEGEGNUNGSSTÄTTE FÜR ÄLTERE E.V. kraft Amtes Mitglieder des Stadtseniorenrats. Die Satzung des Stadtseniorenrats sieht vor, dass der Vorstand alle drei Jahre neu gewählt wird.

Die **Ziele** des Stadtseniorenrats, der überparteilich und konfessionell neutral ausgerichtet ist und dessen Vorstandsmitglieder ehrenamtlich arbeiten, sind vielfältig. Hauptaufgabe des Stadtseniorenrats ist es, die Interessen älterer Menschen sowohl in der Öffentlichkeit als auch gegenüber staatlichen und kommunalen Stellen zu vertreten. Mit seiner Öffentlichkeitsarbeit sorgt er dafür, dass die Bevölkerung regelmäßig über die Probleme älterer Menschen informiert wird und dass diese Probleme weder beim Bürger noch bei dessen Vertreter, dem Politiker, aus dem Blickfeld geraten. Die Altenclubs und Altenkreise, die im Stadtseniorenrat zusammengeschlossen sind, sollen den älteren Menschen seelischen Rückhalt geben und soziale Geborgenheit vermitteln, um so ihrer drohenden Isolation und Vereinsamung vorbeugend entgegenzuwirken. Hierfür sind weniger Institutionen auf Kreis- oder Landesebene notwendig als vielmehr Organisationen vor Ort.

Es gelte, so formulierte die langjährige Vorsitzende des Stadtseniorenrats, Alma Hämmerle, schon beim Aufbau der Altenarbeit in den „Gründerjahren“, die An-

I. Der Stadt seniorenrat stellt sich vor

gebote „möglichst nahe am Wohnort und am nur dort genau erkennbaren Bedarf orientiert zu machen“. Den Menschen soll noch im hohen Alter die Möglichkeit eröffnet werden, neue Kontakte zu knüpfen, wenn Partner, Angehörige und Freunde gestorben oder weggezogen sind. Dies ist auch ein Stück Gesundheitsvorsorge, denn ohne Gemeinschaft sind ältere Menschen krankheitsanfälliger und leiden häufiger unter Depressionen. Eine Schlüsselfunktion kommt dabei dem Personenkreis zu, der die Clubs ehrenamtlich leitet. Diesen Helferinnen und Helfern wird Hilfestellung durch regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen gegeben. Überdies werden Anregungen für die Gestaltung von Clubnachmittagen und anderen Aktivitäten weitergegeben. Und schließlich werden auch Referenten vermittelt, die unentgeltlich zu aktuellen und speziell ältere Menschen angehenden Themen sprechen.

Der Vorstand des Stadt seniorenrats Tübingen e.V.



Vorsitzender:
Dr. Uwe Liebe-Harkort



Beirat:
Gerd Hagmeyer



1. Stellvertreterin:
Silke Risler



Beirat:
Dora Ballbach



2. Stellvertreterin:
Marianne Boehmer



Beirat:
Christa Wachter



3. Stellvertreter:
Bernhard Späth



Beirat:
Christel Rieger



Schriftführerin:
Ursula Hosseinpou



Kassierer:
Hubert Spiegelhalder

Mitglieder Kraft Amtes:



Koordinatorin für Senioren
und Menschen mit Behinderung,
Stadt Tübingen:
Barbara Kley



HIRSCH BEGEGNUNGSSTÄTTE
FÜR ÄLTERE E.V.:
Gabriele Merkle



Beratungsstelle für ältere
Menschen und deren
Angehörige, e.V. Tübingen:
Adelheid Schnepf



Sekretariat:
Ilona Künste

Kassenprüfer:
Gerhard Dieterle

Kassenprüfer:
Manfred Wurster

Beratung:
Anne Frommann

Pflege der Website:
Gudrun Conradi

Anschrift und Bürozeiten siehe Seite Umschlagseite 2

II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung

1. Seniorenclubs

Seniorenclubs bieten regelmäßige Treffen für Ältere, bei denen die Teilnehmer Gemeinschaft und Freude erleben sollen. Neigungen sollen aktiviert und Anregungen für den Alltag erfahren werden. Die Clubs werden von Ehrenamtlichen geleitet und unterstützt.

Nachstehend die Namen der Seniorenclubs der Stadt Tübingen und die ihrer Teilorte. Bitte wenden Sie sich an die angegebenen Kontaktadressen, wenn Sie einen der Seniorenclubs näher kennen lernen möchten.

Arbeitskreis SPD-Senioren Siglinde Schmidt, Zwehrenbühlstr. 44, 72070 Tübingen	Tel.: 07071 45460
Bühler Seniorentreff Christel Stöckel, Talbachgasse 20, 72072 Tübingen	07472 7726
Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen Manfred Zucker, Weinbergweg 19, 72070 Tübingen	07071 78591
CDU-Seniorenunion Dr. Albrecht Kühn, Schlossbergstr. 20, 72070 Tübingen	07071 551441
Club St. Michael Ernst Guter, Hechinger Str. 29, 72072 Tübingen	07071 37157
Donnerstagstreff für Senioren Hagelloch Wilhelm Horn, Alte Steige 16, 72070 Tübingen	07071 988900
Gesprächs-Mittwochrunde Antje Kull, Tannenweg 8, 72076 Tübingen	07071 640136
Höhenclub Waldhäuser-Ost Dr. Kurt Sütterlin, Weißdornweg 14/264, 72076 Tübingen Frau Erika Hofer, Ulmenweg 4, 72076 Tübingen	07071 66273 07071 650194
Liberale Senioren Initiative (LSI) Tübingen Dr. Kurt Sütterlin, Weißdornweg 14/264, 72076 Tübingen	07071 66273
Martinskreis Club für Ältere Renate Fick, Linsenbergstr. 43, 72074 Tübingen	07071 27351

II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung

Mittwochsschwanzler Schwäb. Albverein Kilchberg Tel.:
Ingeborg Engel, Fontaneweg 5, 72072 Tübingen 07071 72506

Mittwochstreff für Ältere im Lamm
Katharina Rupp, Am Markt 7, 72070 Tübingen 07071 42019

Der Offene Kreis für Ältere Pfrondorf
Helmut Fritz, Staufenstr. 3/1, 72074 Tübingen 07071 980440

Seniorenkreis der Ev. Kirchengemeinde Unterjesingen
Elisabeth Schnaidt
Untere Str. 50, 72070 Tübingen 07071 7391

Ökumenischer Seniorenkreis Hirschau
Ursula Hosseinpour, Blumbergstr. 20, 72070 Tübingen 07071 791353
Elisabeth Piendl, Industriestr. 16, 72070 Tübingen 07071 73734

Ökumenischer Seniorenkreis Lustnau
Frau Winter-Kaufmann, Luise-Poloni-Heim
Neuhaldenstr. 14, 72074 Tübingen 07071 81752

Paritätischer Club Unterjesingen
Gerda Kaiser, Sandäckerstr. 54, 72070 Tübingen 07073 4538
Mira Bürkle, Sandäckerstr. 88, 72070 Tübingen 07073 7662



Mo-Fr 9-19.30 Uhr
Sa 9-16.00 Uhr

- täglich regionale Frische
- kompetent in Ernährungsfragen
- barrierefreier Zugang
- Lieferservice auf Anfrage

72070 Tübingen, Herrenbergerstrasse 36, Tel.: 07071- 946071

II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung

Ihr Toyota Vertragshändler in Tübingen

Toyota Zentrum

AHZ Automobil Handels Zentrum GmbH

72072 Tübingen · Hechinger Straße 156

Telefon 07071/97 57-0 · Telefax 07071/97 57-90

ahz.tuebingen@toyota-online.de · www.toyota-zentrum.de

- **Neuwagen**
- **Gebrauchtwagen**
- **Service**



TOYOTA

Nichts ist
unmöglich.
Toyota.

ALLES WAS FAHREN BEQUEMER MACHT.

Wir halten ständig eine große Auswahl an aktuellen BMW und MINI für Sie bereit. Besuchen Sie uns und fahren Sie Ihren individuellen BMW oder MINI jetzt unverbindlich Probe. Wir sprechen Ihre Sprache.

Hermann Menton GmbH & Co KG

Reutlingen · Am Heilbrunnen 145 · Tel. 0 71 21 / 14 80-0

Tübingen · Eisenbahnstraße 140 · Tel. 0 70 71 / 36 66-0

MENTON
AUTOMOBILCENTER
wir sprechen Ihre Sprache



www.menton.de

Scheunentreff Evangelische Jakobuskirche

Leitung: Katharina Heuchert, Am Markt 7, 72070 Tübingen

Kontakt: Margarete Schlecht, Hohe Steige 9, 72076 Tübingen

Tel.:

07071 42019

07071 21687

Schwäbischer Albverein Derendingen

Klaus u. Elisabeth Wiczorek, Lembergstr. 35, 72072 Tübingen

07071 78342

Senioren und Seniorinnen für den Frieden

Friedhilde Dieterich, Stöcklestr. 8, 72070 Tübingen

07071 942905

Johannestreff

Maria Köster, Kastanienweg 11, 72076 Tübingen

07071 26382

Seniorenclub Weilheim

Fritz Zipperer, Wilonstr. 188, 72072 Tübingen

07071 73542

Seniorenkreis Frischlinstraße

Gudrun Ruf-Buchegger, Wildermuthstr. 28, 72076 Tübingen

07071 993642

II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung

Seniorenkreis „Kirch am Eck“

Pfarrer Harry Waßmann, Johannesweg 12, 72072 Tübingen
Frau Klett, Königsberger Str. 8, 72070 Tübingen

Tel.:

07071 31935

Seniorentreff der Evang. Kirchengemeinde Derendingen

Rudi Adam, Wengertweg 5, 72072 Tübingen
Hildegard Rebstock, Mallestr. 15, 72072 Tübingen

07071 72658

07071 78357

Senioren-Wanderguppe des Schwäbischen Albvereins

Erika Braun, Paul-Löffler-Weg 11, 72070 Tübingen
Frau Else Holoch, Im Buckenloh 10, 72070 Tübingen

07071 42006

07071 42923

Ü60-Stiftskirche (LAGES)

Ulrike Renner, Talstr. 15, 72072 Tübingen
Ursula Braun, Karlstr. 4, 72072 Tübingen

07071 23900

07071 31792

Weststadt-Club

Marianne King, Sindelfinger Str. 44, 72070 Tübingen

07071 45628

Seniorenclub der Adventgemeinde Dußlingen

Tilli Gelke, Uffhofenstr. 47, 72144 Dußlingen

07072 4324

Betreuungswerk Post Postbank Telekom Seniorenbeirat Tübingen

Reinhard Hauser, Danziger Str. 27, 72072 Tübingen

07071 78829



II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung



2. Naherholungsfreizeit im Schönbuch

Die vom Stadtseniorenrat Tübingen seit über 30 Jahren organisierten Naherholungsfreizeiten sind ein gefragtes und geschätztes Angebot an ältere Menschen, die nicht mehr gerne Koffer packen und nachts am liebsten im eigenen Bett schlafen, sich aber dennoch wie im Urlaub einmal richtig verwöhnen lassen möchten.

Diese Freizeiten finden in den Räumen der „Sophienpflege“ bei Pfrondorf während der Sommerferien statt. Alljährlich besuchen etwa 70 Personen die zwei jeweils einwöchigen, von Montag bis Freitag dauernden Freizeiten. Es werden interessante Vorträge, eine Begegnung mit Kindern aus dem benachbarten Spatzennest, Nordic Walking, kürzere und längere Wanderungen sowie leichte Gymnastik angeboten. Teilnehmer, denen das Gehen schwer fällt, erfahren Abwechslung mit Singen und Erzählen. Zeitweiliges Ausruhen in bereitstehenden Betten oder Liegestühlen ist möglich. Während des ganzen Tages werden die Teilnehmer von ehrenamtlichen Kräften unterhalten, betreut und versorgt. Die abwechslungsreiche Hausmannskost (insgesamt vier Mahlzeiten täglich) wird sehr geschätzt. Ein Sonderbus bringt die Teilnehmer an den Frühstückstisch und fährt sie nach dem Nachtessen wieder zurück.

Nur durch ehrenamtliche Mitarbeit können die Kosten auf einem niedrigen, bezahlbaren Niveau (etwa 120 Euro pro Woche) gehalten werden. Inhaber einer BonusCard bezahlen 60 Euro. Ab Mitte April liegt ein Informationsblatt im Stadtseniorenrat aus und kann abgeholt oder angefordert werden, Tel.: 07071 49377.

II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung

3. Literaturcafé

An jedem ersten Dienstag eines Monats findet im Café der Kunsthalle Tübingen von 15.00 – 16.30 Uhr eine Literaturlésung für Senioren und andere Junggebliebene statt. Informationen sind aus der Presse zu erfahren und über den Stadt seniorenrat erhältlich, Tel.: 07071 49377.

4. Bürgertreffs, Stadtteiltreffs

Bürgerschaftliches Engagement und Stadtteiltreffs

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

Bewohnern und Gruppen des Quartiers offenstehen, um dort zusammen zu kommen und eigene Aktivitäten zu entwickeln. So können die Treffs zu einer Schnittstelle für das bürgerschaftliche Engagement im Stadtteil werden. Stadt seniorenrat und Stadtverwaltung unterstützen diese Idee nach Kräften. So konnten seit Ende 2009 schon drei neue Stadtteiltreffs ihre Türen öffnen:

ANTIQUARIAT

Roland Mayrhans



An- und Verkauf

Öffnungszeiten:

Di., Fr. 15.00–18.30

Sa. 11.00–15.00

Tel./Fax 07071 551706

Email: info@antiquariat-mayrhans.de

Internet: www.antiquariat-mayrhans.de

Haaggasse 12 | 72070 Tübingen

Stadtteiltreff Derendingen im Samariterstift

Kähnerweg 2, (Mühlenviertel)

72072 Tübingen

Öffnungszeiten:

Dienstag und Mittwoch

14.30 – 16.30 Uhr

Besondere Angebote und Veranstaltungen werden im Monatsprogramm

II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung

angekündigt. Der Stadtteiltreff wird vom Bürgerverein Derendingen e.V. in Kooperation mit der Samariterstiftung betrieben. Kontakt: Gerd K. Hagmeyer, Tel.: 07071 791519

Stadtteiltreff Waldhäuser Ost

Berliner Ring 20, 72076 Tübingen

Tel.: 07071 2570031

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 09.30 – 12.00 Uhr

Samstag 10.00 – 12.30 Uhr

Besondere Angebote und Veranstaltungen werden im Monatsprogramm angekündigt. Der Stadtteiltreff wird vom Verein Stadtteiltreff Waldhäuser Ost Tübingen e.V. getragen.

Bürgertreff Janusz-Korczak-Weg 1

Janusz-Korczak-Weg 1, 72072 Tübingen

Der Bürgertreff wurde am 15. Mai 2011 offiziell eingeweiht und befindet sich zur Zeit im Aufbau. Kontakt über Sybille Gözl, Tel.: 07071 360554

5. HIRSCH-BEGEGNUNGSSTÄTTE FÜR ÄLTERE E.V.

Die HIRSCH-BEGEGNUNGSSTÄTTE in der Hirschgasse 9 in Tübingen ist ein barrierefreier Treffpunkt für Ältere und bietet ein vielseitiges Programm an Vorträgen, Kursen und Gruppen. Eine Übersicht gibt das jeweilige Monatsprogramm. Die Cafeteria im 2. Stock des Hauses ist Montag – Freitag von 14.00 – 18.00 Uhr geöffnet (Tel.: 07071 552043).

Bürozeiten:

Montag – Freitag 11.00 – 12.00 Uhr

Weitere Informationen unter Tel.: 07071 22688 und

www.hirsch-begegnungsstaette.de

6. Das Erzählcafé der Stephanusgemeinde

Am Samstagnachmittag lädt das Erzählcafé der Stephanusgemeinde herzlich ein. Von 14.30 – 17.00 Uhr: vorbeikommen, schwätzen, Kaffee trinken, Kuchen essen, nette Leute treffen, nicht alleine bleiben.

Kontakt: W. Braun, Tel.: 07071 42243, Stephanusgemeinde

II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung



7. LeiTa – Lernen im Tandem e.V.

Seit dem Jahr 2006 begleiten ehrenamtliche LeiTa-Paten und -Patinnen Schüler, und seit dem Frühjahr 2010 ist LeiTa ein gemeinnütziger eingetragener Verein. Die inzwischen über neunzig aktiven Paten und Patinnen unterstützen ebenso viele Schüler/innen in inzwischen allen Schularten und Altersstufen, also von der Grundschule bis zu Jugendlichen in Werkrealschule, Gymnasien, Berufsfachschulen oder in der Ausbildung. Die betreuten Schüler sollen einen guten Schulabschluss erreichen und später einen Ausbildungsplatz bekommen. Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Selbstständigkeit sind zu stärken, die kulturelle und gesellschaftliche Teilhabe soll ermöglicht werden. Die Entwicklung des Projektes in den ersten fünf Jahren ist überwältigend, betroffen macht aber die sich offenbarende Not.

Noch viele Paten und Patinnen werden gebraucht, denn zahlreiche Kinder und Jugendliche warten auf Hilfe. Weitere Informationen über die Homepage: www.leita-online.de oder direkt bei der Vorsitzenden Christa Hagmeyer. Tel.: 07071 791519, christa.hagmeyer@gmx.de

II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung

8. Kontiki – Großeltern dringend gesucht!

Familien haben heute oft keine Angehörigen zur Unterstützung in der Nähe und die Kinder erleben deshalb kaum den Kontakt zu älteren Menschen. Wenn Sie Freude daran haben, Ihre Zeit mit Kindern aktiv zu teilen, mit ihnen zu spielen, zu basteln oder ihnen Geschichten zu erzählen, dann ist „Kontiki“ genau richtig. „Kontiki“ ist eine Weiterentwicklung des Angebots „Leihopa und Leihoma“ – und bietet eine sinnvolle Aufgabe, bei der wir Ihnen gerne helfen.

Kontakt:

Geschäftsstelle des Kinderschutzbundes Tübingen

Keplerstr. 5, 72074 Tübingen

Tel.: 07071 61324 oder

Lokales Bündnis für Familie

Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 2041451 oder 07071 2041489

Sprechzeiten Freitag 10.00 – 12.00 Uhr.

Der zweite Frühling.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wer im wohlverdienten Ruhestand ist, möchte sein Leben in Ruhe genießen. Wir helfen Ihnen dabei, indem wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Finanzplanung optimieren und absichern. Sprechen Sie in aller Ruhe mit Ihrem Berater, rufen Sie an (07071 417-0) oder gehen Sie online: www.volksbank-tuebingen.de.

Jetzt Ruhestand finanziell absichern!

Volksbank Tübingen

II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung

9. Generationentheater

Eine Besonderheit mit Spaß ist das seit Jahren beim Landestheater Tübingen (LTT) angesiedelte „Generationentheater“, bei dem ältere und junge Menschen gemeinsam Theaterstücke proben und aufführen. Anfragen über Helga Kröplin, Tel.: 07072 80518.

10. Seniorenorchester

Wer ein Instrument spielt, möchte oft bis ins hohe Alter in Übung bleiben. Eine gute Gelegenheit bietet das „Seniorenorchester“. Hier wird bei Proben und Aufführungen sowie bei der Auswahl der Stücke auf die Belange älterer Menschen Rücksicht genommen. Anfragen über Christiane Blume, Lembergstr. 30, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 76255

11. Volkshochschule Tübingen (vhs)

Kurse und Vorträge der vhs sind in den Themenbereichen *Gesellschaft und Umwelt, Kultur und Kreativität, Gesundheit und Ernährung, Sprachen und EDV* auch für ältere Menschen geeignet. Die meisten Kursorte sind deshalb barrierefrei zu erreichen! Qualifizierte Dozentinnen und Dozenten schaffen eine aufgelockerte, kooperative Lernatmosphäre und sorgen für das nötige Handwerkszeug, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Kurse im Gesundheitssport bieten dazu eine Mischung aus Gymnastik, Fitness und Wellness, ein Angebot für Herz- und Kreislauf, Pilates und Yoga – auch getrennt für Männer oder für Frauen. Übrigens: Viele der Gesundheitskurse werden durch Zuschüsse von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Antiquariat

J. J. Heckenhauer oHG seit 1823

An- & Verkauf alter Bücher, Graphik & Kunst

Holzmarkt 5 | 72070 Tübingen

T: (07071) 230 18

E: ant@heckenhauer.de | www.heckenhauer.de

Mit unserer Tradition und Erfahrung in der 6. Generation helfen wir Ihnen gerne bei Bibliotheks- und Sammlungsauflösungen weiter; auch überregional.

Mitglied im Verband Deutscher Antiquare e.V.



II. Aktiv im Ruhestand – Mitmachen und Begegnung

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 560329
oder www.vhs-tuebingen.de

12. Familien-Bildungsstätte Tübingen

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

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

Hechinger Str. 13, Eingang Eugenstraße, 72072 Tübingen
Tel.: 07071 930466
www.fbs-tuebingen.de

13. Studium Generale

Im „Studium Generale“ der Universität Tübingen kann man in verschiedene interessante Themengebiete der Wissenschaften Einblick gewinnen. Wer darüber hinaus ein Gebiet fachlich vertiefen möchte, kann sich als „Gasthörer“ in der Universität einschreiben. Auch die Benutzung der Universitätsbibliothek (UB) ist kostenlos. Ein Leseausweis wird von der Bibliotheksaufsicht der UB unbürokratisch ausgestellt. Die Universität gibt für jedes Studiensemester ein Programm des „Studium Generale“ heraus, dass z.B. in Buchläden und anderen Einrichtungen ausliegt.



Antiquariat Wolfgang Dommershausen

**Nonnengasse 6
72070 Tübingen**

Tel. 07071/9208712
librex@gmx.de

Mo/Fr 11–19 Sa 10–16

III. Beratung und Information

1. Koordinationsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung

Im Zusammenhang mit der Stadt seniorenplanung und auf Anregung des Stadt seniorenrats hat die Stadtverwaltung im Jahr 2008 eine Koordinationsstelle für Senioren eingerichtet, die sich für die Belange älterer Menschen im Tübingen einsetzt.

Koordinationsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung:

Barbara Kley, Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Sprechzeiten nach Vereinbarung. Tel.: 07071 2041444, E-Mail: barbara.kley@tuebingen.de

2. Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. Tübingen

Unter diesem Dach arbeiten folgende Institutionen zusammen:

• Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL)

Die MitarbeiterInnen beraten und begleiten ältere Menschen sowie deren Angehörige bei der Suche nach Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen im Alter. Häufige Themen sind:

- Fragen der Orientierung und Lebensgestaltung
- Lebenskrisen
- Ängste, Unsicherheiten, Einsamkeit, Krankheit
- Angehörigenberatung
- Vorträge, Fort- und Weiterbildungen zu Themen rund ums Alter
- Gedächtnistraining bei stabilem Gedächtnis

Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen /ehemalige Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle (IAV-Stelle)

Der Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen informiert, berät und begleitet:

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

III. Beratung und Information

Zusätzlich informiert und berät der Pflegestützpunkt zu folgenden Themen:

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

Zur Beratung und Begleitung der Bürgerinnen und Bürger organisiert und koordiniert der Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen bei Bedarf die notwendigen Hilfen. Damit die Beratungs- und Unterstützungsleistungen wohnortnah erbracht werden, wurden die seit Jahren im Landkreis bestehenden IAV-Stellen als Kooperationspartner in den Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen eingebunden.

Die Beratung ist trägerneutral und kostenfrei. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. Die Beratung kann telefonisch, im Pflegestützpunkt oder bei Bedarf zu Hause erfolgen. Bürgerinnen und Bürger der Universitätsstadt Tübingen erhalten die Beratungs- und Unterstützungsleistungen des Pflegestützpunktes Landkreis Tübingen an folgendem Standort:

IAV-Stelle Tübingen (Beauftragter des Pflegestützpunktes)

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörigen e.V.

Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 22498

E-Mail: tuebingen@pfligestuetzpunkt-tuebingen.de

Träger des Pflegestützpunktes sind der Landkreis Tübingen und die Gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen. Weitere Informationen zum Pflegestützpunkt finden Sie auch auf der Internetseite: www.pfligestuetzpunkt-tuebingen.de

• Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

Hier können ältere Menschen beraten und begleitet werden, die an Erkrankungen leiden wie

- Ängsten
- Depression oder Wahnerkrankungen
- Vergesslichkeit
- Demenzerkrankungen, z.B. Alzheimer.

In enger Zusammenarbeit mit Medizin und Pflege baut die Beratungsstelle ein Hilfenetz auf, um erkrankten Menschen – trotz Einschränkungen und Krankheit – so lange wie möglich ein Zuhause zu erhalten.

III. Beratung und Information

Weitere Angebote

- Die **Alzheimer-Angehörigengruppe** bietet Aussprachemöglichkeiten, Erfahrungsaustausch, Informationen zu Umgang und Unterstützungsmöglichkeiten. Die Treffen finden jeden 1. Donnerstag im Monat von 18.00 – 20.00 Uhr in der Tagesklinik Wielandshöhe, Staufenbergstr. 10, 72074 Tübingen, statt. Ansprechpartner in der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. ist Claudia Braun, Tel.: 07071 22498, E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
- **Selma** – selbständig leben im Alter – richtet sich an ältere Menschen, die so lange wie möglich zu Hause leben möchten – siehe Wohnen im Alter!
- **Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.**
Kirchgasse 1 (beim Marktplatz), 72070 Tübingen
Tel.: 07071 22498
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

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

Brückenstr. 6, 72074 Tübingen
Tel.: 07071 92990

4. Arbeitskreis Leben



Besonders im Alter stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens. Das kann zu schweren Krisen führen und zur letzten Frage: „Will ich noch leben?“

Die Beratungsstelle bietet Gespräche an, in denen Sie eine Chance zur Veränderung und Neuorientierung finden können.

Arbeitskreis Leben

Österbergstr. 4, 72074 Tübingen
Tel.: 07071 19298
E-Mail: tuebingen@ak-leben.de

III. Beratung und Information

5. Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werks Tübingen gemeinsam mit der Drogenhilfe Tübingen

Sucht- und Drogenberatung Tübingen

Psychosoziale Beratungsstelle, Beim Kupferhammer 5, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 750160, E-Mail: psb@diakonie-rt-tue.de, E-Mail: z1.psbTue@bw-lv.de

Sie erreichen uns mit:

dem Bus: mit der Linie 11 oder 12 Haltestelle Schleifmühlenweg,
dann 5 Min. Fußweg

der Ammertalbahn: Haltestelle Westbahnhof, dann 10 Min. Fußweg

6. Unabhängige Patientenberatung Tübingen

Wenn Sie Klarheit haben wollen über Befunde, Diagnosen, sich für eine angebotene Therapie zu entscheiden, den richtigen Arzt, Therapeuten, die richtige Klinik zu finden, Arztrechnungen zu zahlen oder Entscheidungen Ihrer Krankenkasse zu beurteilen, dann können Sie sich an uns wenden.

Unabhängige Patientenberatung

Neustadtgasse 2, 72070 Tübingen

Mo 16.00 – 19.00 Uhr, Do 10.00 – 13.00 Uhr, Tel.: 07071 254436

E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de

7. Kirche am Markt – Informationszentrum der Evangelischen Kirche Tübingen

Im Gemeindehaus Lamm können Sie sich über Veranstaltungen, Gruppen, Gottesdienste etc. informieren. Sie finden ein offenes Ohr für Ihre Anliegen, Fragen, Zweifel.

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 10.00 – 13.00 Uhr, 15.00 – 18.00 Uhr

Dienstagnachmittag ist eine Pfarrerin oder ein Pfarrer anwesend

Donnerstag und Freitag 15.00 – 18.00 Uhr, Samstag 11.00 – 14.00 Uhr

Kirche am Markt

Am Markt 7, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 6878775

E-Mail: info@kircheammarkt.de, www.kircheammarkt.de

III. Beratung und Information

8. Sozialdienst bei Krankenkassen

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrer Krankenkasse?
Es gibt bei den meisten Krankenkassen einen Sozialen Dienst.
Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!

9. Sozialverband VdK

Der Sozialverband berät Sie in allen Fragen des Sozialrechts, Rentenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Arbeitslosenversicherung, Schwerbehindertengesetz, Kriegsopferversorgung. Die Sozialrechtsexperten vertreten die Mitglieder auch vor Sozial- und Verwaltungsbehörden, vor Sozial- und Verwaltungsgerichten – und zwar in allen Instanzen.

VdK

Eugenstr. 68

72072 Tübingen

Tel.: 07071 91056

Fax: 07071 910589

E-Mail: bw-suedwuerttemberg-hohenzollern@vdk.de

Benötigen Sie Hilfe in...

...Rentenfragen? ... Behindertenfragen? ... Sozialangelegenheiten

www.vdk-bawue.de



Kompetenz
Stärke
Service

SOZIALVERBAND

VdK

BADEN-WÜRTTEMBERG

Bezirksverband Südwestdeutschland-Hohenzollern
Eugenstraße 68 · 72072 Tübingen
Telefon 0 70 71-9 10 56
Telefax 0 70 71-91 05 89
bw-suedwuerttemberg-hohenzollern@vdk.de

Wir informieren Sie in allen Geschäftsstellen.
Wir beraten Sie.
Wir vertreten Sie, auch vor Gericht.
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

III. Beratung und Information

10. Beratung für Heimbeiräte

In Alten- und Pflegeheimen sollen Heimbeiräte bzw. Heimfürsprecher die Vertretung von Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner sicherstellen. Der Kreis- und der Stadt seniorenrat Tübingen möchten Heimbeiräte und Heimfürsprecher bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe unterstützen. Der Kreisse niorenrat hat hierzu eigens eine ehrenamtlich arbeitende Beratungsstelle eingerichtet. Der Grund: Heimbeiräte und Heimfürsprecher müssen sich oft mit komplizierten Fragen und Problemen befassen. Für deren Lösung sind Informationen oder Rat gebende Unterstützung von einer externen, unabhängigen und sachverständigen Stelle hilfreich.

In solchen Fällen bietet die Beratungsstelle ihre Dienste an für den

- Gerontopsychiatrischen Bereich
- Medizinischen Bereich
- Juristischen Bereich
- Kaufmännischen Bereich

Kontakt: Kreisse niorenrat

Dr. med. Irmgard Hornef, Wilhelm-Röntgen-Str. 6
72116 Mössingen, Tel.: 07473 924713

11. Ehrenamtliche Rechtsberatung

Zur Vorklärung und zur Beratung bei einfachen Rechtsfällen bietet der Kreisse niorenrat jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 14.30 – 15.30 Uhr Beratung an in den Räumen des Stadt seniorenrats, Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 49377.

12. Ehrenamtliche Gesundheitsberatung

Wie finde ich den für mich richtigen Arzt und bekomme eine angemessene Diagnose? Manchmal ist man unsicher und möchte gerne eine zweite fachliche Meinung hören. Dabei möchten wir Ihnen helfen.

Vereinbaren Sie einen Termin:

Stadt seniorenrat Tübingen
Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen
Tel.: 07071 49377

III. Beratung und Information

13. Ehrenamtliche Mediation

Fachkräfte versuchen Ihnen zu helfen bei Streitigkeiten in den Familien, in der Nachbarschaft, im Heim, in der Schule, in Vereinen, bei Konflikten zwischen Generationen.

Vereinbaren Sie einen Termin:

Stadtseniorenrat Tübingen, Schmiedtorstr.2/1, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 49377, E-Mail: postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de

14. Ombudsstelle – unabhängige und neutrale Beschwerdestelle

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

Kreisseniorenrat, Tel.: 07071 9208867

15. Beratung für ältere Migranten und ältere Menschen, die aus dem Ausland kommen

Integrationsberatung für Ausländerinnen und Ausländer und für Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler

Migrationsberatung der Caritas Schwarzwald-Gäu

Caritas-Zentrum Tübingen, Franz Maurer, Albrechtstr. 4, 72072 Tübingen

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

Soziale Beratung für Ausländerinnen und Ausländer und für Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler

Caritas-Zentrum Tübingen, Karin Kluth-Buchholz

Albrechtstr. 4, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 796250

E-Mail: kluth-buchholz@caritas-schwarzwald-gaeu.de

Beratung für Ausländerinnen und Ausländer mit Bleiberecht und für Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler

Infö e.V., Mauerstr. 2, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 33005

E-Mail: info@infoe-tuebingen.de

III. Beratung und Information



16. Asylzentrum Tübingen

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

Mo – Do 09.00 – 12.00 Uhr

Di 14.00 – 16.00 Uhr

Begegnung im Café International

Di und Do 16.00 – 19.00 Uhr

Neckarhalde 32, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 44115

E-Mail: asylzentrum.tuebingen@web.de

17. Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

Sie werden in der Beratungsstelle der Kriminalpolizei kostenlos über alle Dinge beraten, die Ihre Sicherheit betreffen, z.B. wie Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung gegen Einbrecher schützen können, wie Sie sich gegenüber potenziellen Betrügern achtsam verhalten sollten.

Polizeiliche Beratungsstelle

Konrad-Adenauer-Str. 42, 72072 Tübingen

Tel.: 07071 9728171

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

1. In Bewegung bleiben

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

Koordinationsstelle: „Gesund und aktiv älter werden“

Miriam Ibrahimovic, Bei der Fruchtschranne 1, 72070 Tübingen. Termine nach Vereinbarung. Beratungs-Telefon: 07071 2041703, Di und Do 10.00 – 12.00 Uhr. E-Mail: miriam.ibrahimovic@tuebingen.de

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

Offenes Bewegungsangebot im Alten Botanischen Garten. Jeden Dienstag und Freitag, 10.00 Uhr.

Aktivierender Hausbesuch

Geboten werden Bewegungsübungen und Gespräche für ältere Menschen, die sich außerhalb der eigenen Wohnung nur noch schwer oder gar nicht mehr bewegen können.

Kontakt und Information: Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Tübingen e.V., Claudia Stöckl, Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 700026, E-Mail: bewegungsprogramm@drk-tuebingen.de

Post – SV Tübingen

Wöchentlich: Lauf- und Walkingtreff Sa 15.30 Uhr und So 09.00 Uhr für Alt und Jung. Treffpunkt: Sand, Falkenweg, www.post-sv-tuebingen.de



Die 1. Adresse in Sachen Frische!

MANZ

OBST & GEMÜSE

Tü - Westbahnhofstraße 18
gegenüber Hepper-Halle
 Mo.-Fr. 9.00-18.00 Uhr
 Sa. 8.30-14.00 Uhr

Tü - Wilhelmstraße,
vor dem Café Lieb!
 Fr. 9.00-18.00 Uhr
 Sa. 8.30-14.00 Uhr



- Hausbesuche
- Wassergymnastik
- Bobathbehandlung
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage



Anette Dißelhorst, Karlstr. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071/31186
www.physiotherapie-uhlandbad.de

POST-APOTHEKE

Tel. 0 70 71 - 3 27 77

Fax 0 70 71 - 3 49 87

www.post-apotheke-tuebingen.de

kontakt@post-apotheke-tuebingen.de



Apotheker
 Sami Gayed
 Europaplatz 3
 72072 Tübingen

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Zu Themen aller Art beraten wir Sie am liebsten in unserer Apotheke, denn Arzneimittelberatung ist unsere Stärke! Wir bringen freiverkäufliche Arzneimittel, Krankenpflegeartikel sowie Nichtarzneimittel zu Ihnen. Unser Zustelldienst beliefert Tübingen und umliegende Gemeinden. In andere Orte liefern wir per Post.

Aus gesetzlichen Gründen dürfen Arzneimittel nur in dringenden Notfällen zugestellt werden. Für rezeptpflichtige Medikamente benötigen Sie ein gültiges Rezept. Wenn Sie uns also vorab anrufen oder eine E-Mail senden, liegt schon alles für Sie bereit.

Wussten Sie schon ...

... dass ein Mensch täglich mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit zu sich nehmen sollte?

Natascha

Praxis für Ergotherapie

Schmid

Natascha Schmid
 Weggentalstr. 2
 72108 Rottenburg
 Telefon (07472) 969833

Vogtshaldenstr. 35
 72074 Tübingen
 Telefon (07071) 942829

Ergotherapie für

- Neurologie
- Kinderheilkunde
- Orthopädie
- Psychiatrie
- Geriatrie
- Arbeitstherapie
- auch Hausbesuche

Zusatzleistungen

- TUI NA-Gesichtsmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Reiki
- Shiatsu
- Graphomotorikgruppen
- „Fit für die Schule“
 Therapeut. Begleitung
 bei Lernschwächen

E-Mail: natascha.schmid@t-online.de
www.ergo-schmid.de

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

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

Präventionssportgruppe – Institut für Sportmedizin

Pilates, Wassergymnastik, Knie- und Hüftsport, Sport nach Schlaganfall, Nordic Walking, Fit für die Rente, Yoga, Osteoporosegruppen.

Prof. Dr. Heitkamp, Tel.: 07071 2986493, E-Mail: praevis-tuebingen@web.de

vhs – Gesund und Fit (SSG)

Nordic Walking, Aquafit, Rückenrundumtraining, Rhythmus und Bewegung, Pilates, Yoga, Balance und Koordination, Sanfte Gymnastik, Hüfte, Knie und Co.

Volkshochschule Tübingen e.V.

Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 560329

Mo – Do 09.00 – 18 .00 Uhr, Fr 09.00 – 13.00 Uhr, www.vhs-tuebingen.de

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

Augentraining, Präventionsgymnastik, Ausgleichs- und Schongymnastik, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Rundumfitness, Nordic Walking, Pilates, Yoga, Körpererfahrung, Tanz.

Gar nicht erst in die Rentner-Ecke, sondern gleich in den Club Agilando: allein, zu zweit oder...

Video Clip Dancing, HipHop
Tanzkurse für Paare und Singles
Schülerkurse
Salsa, Discofox
Kindertanzen ab 3, 5 und 7 Jahre
Kurse für Wiedereinsteiger
Tanzparty: Samstag 20 – 24 Uhr

Tänzerische Gymnastik (ohne Bodenübungen), unterhaltsame Partytänze. Das hält Sie fit und macht Spaß.

Fordern Sie doch glatt mal unser prima Programm an: jetzt!

Olaf S.  Tanzen am Europaplatz

Telefon 07071/367252

Olaf Solzin · Tanzschule ADTV · Europaplatz 5 · 72072 Tübingen

<http://www.olaf-s.de> · eMail olaf@olaf-s.de

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

Familien-Bildungsstätte, Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen

Tel.: 07071 930466, Mo – Fr 09.00 – 11.00 Uhr

Mo 13.00 – 16.00 Uhr, Mi 13.00 – 17.00 Uhr

www.fbs-tuebingen.de

DRK-Bewegungsgruppen

Gymnastik, Wassergymnastik, geselliges Tanzen, Yoga, Nordic Walking, Gedächtnistraining.

DRK-Kreisverband Tübingen e.V.

Evi Kralewski und Ursula Stöckle

Tel.: 07071 700026, Mo – Mi 09.00 – 12.00 Uhr, www.drk-tuebingen.de

Weitere Angebote sind zu erfahren bei:

Stadtverband für Sport Tübingen: www.sfs-tuebingen.de

und regional unter: www.sportsondergruppen.de

Vgl. auch Wegweiser „Aktiv im Alter“ – Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Tübingen (hvg. Landkreis Tübingen).

Tel.: 07071 2073328, E-Mail: gesundheitsamt@kreis-tuebingen.de



Fit in jedem Alter – mit **Wassergymnastik!**

Nutzen Sie unser kostenloses Angebot am Dienstag, Freitag und Samstag Vormittag – immer zur vollen Stunde im Uhlandbad oder Hallenbad Nord.

- ✓ Verbessern Sie Ihr Allgemeinbefinden.
- ✓ Kräftigen Sie Ihre Muskeln.
- ✓ Stärken Sie Lunge, Herz und Kreislauf.



Stadtwerke Tübingen GmbH
Eisenhutstraße 6 | 72072 Tübingen
www.swtue.de

Energie, die uns bewegt!

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

**Bett zu niedrig?
Pflege zu Hause?**

Homematic®
Comfort-Bettssysteme



**Höhenverstellbare
Bettssysteme ...**
... für leichtes Aufstehen aus dem eigenen Bett



normales Bett Homematic®

Alles für den gesunden Schlaf

Betten-Hottmann
Hirschgasse 1 und Lammhof-Passage
Tübingen, Tel. 07071/23072

2. Selbsthilfegruppen

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

Sozialforum Tübingen

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Bei der Fruchtschranne 5

72070 Tübingen

Tel.: 07071 38363

E-Mail:

herzog@sozialforum-tuebingen.de

Mo – Mi 09.00 – 12.00 Uhr

Do 17 .00 – 19.00 Uhr.

Selbsthilfegruppen für depressive

Männer und Frauen

Tel.: 07071 21588

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression

Tel.: 07071 84218

Bündnis gegen Depression Neckar-Alb e.V.

Geschäftsstelle der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Osianderstr. 24, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 2982684

Alzheimer-Angehörigengruppe Tübingen e.V.

Tagesklinik Wielandshöhe, Stauffenbergstr. 10, 72074 Tübingen

Erfahrungs- und Informationsaustausch.

Treffen jeden 1. Do im Monat um 18.00 Uhr.

Kontakttelefon: 07071 22498

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

3. Kliniken

Paul-Lechler-Krankenhaus

Die Tropenklinik **Paul-Lechler-Krankenhaus** hat sich im Kreis Tübingen zu einem Akutkrankenhaus für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Altersmedizin, Palliativmedizin und Schmerztherapie entwickelt. Sie verfügt über alle diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten, die eine ganzheitliche Versorgung älterer Menschen ermöglichen. Die Ambulanz bietet eine reise- und tropenmedizinische Beratung für Senioren an.

Mi, Fr. 14.30 – 15.30 Uhr und Do. 16.00 – 18.00 Uhr
Paul-Lechler-Str. 24, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 2060
E-Mail: info@tropenlinik.de, www.tropenlinik.de

Universitätsklinikum Tübingen

Das 1805 gegründete Tübinger Universitätsklinikum, oder einfach kurz UKT, ist ein modernes Zentrum der Hochschulmedizin und als Haus der Maximalversorgung weit über die Region hinaus bekannt. Für die Stadt und den Landkreis Tübingen hat es die Funktion eines Kreiskrankenhauses.

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



UNIVERSITÄTSKLINIKUM
TÜBINGEN



Eberhard-Karls-Universität
UKT
Universitätsklinikum Tübingen

Kompetent, auf dem neuesten Stand und mit langjähriger Erfahrung informiert das Uniklinikum Patienten und Öffentlichkeit rund um die Gesundheit.

Besuchen Sie unsere Patiententage, Medizin-Vorträge und Informationsveranstaltungen.

Wir freuen uns auf Sie!

Termine und Infos finden Sie unter
www.uniklinikum-tuebingen.de/patiententag/

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

Universitätsklinik für Allgemeine, Viszeral- und Transplantationschirurgie
Hoppe-Seyler-Str. 3, Tel.: 07071 29-86619

Universitätsklinik für Anaesthesiologie und Intensivmedizin
Hoppe-Seyler-Str. 3, Tel.: 07071 29-86619

Universitäts-Augenklinik
Schleichstr. 12 – 16, Tel.: 07071 29-84761

Universitäts-Frauenklinik
Calwerstr. 7, Tel.: 07071 29-82211

Universitätsklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Elfriede-Aulhorn-Str. 5, Tel.: 07071 29-88088

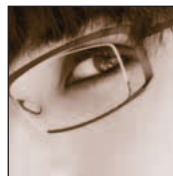
Universitäts-Hautklinik
Liebermeisterstr. 25, Tel.: 07071 29-84555

Universitätsklinik für Kinder und Jugendmedizin
Hoppe-Seyler-Str. 1, Tel.: 07071 29-83781

Medizinische Universitätsklinik
Otfried-Müller-Str. 10, Tel.: 07071 29-82712

Universitätsklinik für Neurochirurgie
Hoppe-Seyler-Str. 3, Tel.: 07071 29-82141

Neurologische Universitätsklinik
Hoppe-Seyler-Str. 3, Tel.: 07071 29-82141



IHR PARTNER IN TÜBINGEN
FÜR SEHEN UND HÖREN

- BRILLEN
- HÖRGERÄTE



Optik Maisch

Augenoptik • Contactlinsen • Hörsysteme

Optik-Maisch
Kornhausstr. 22
72070 Tübingen

Tel: (0 70 71) 5 13 13
Fax: (0 70 71) 2 12 34
www.optik-maisch.de

Hausbesuche nach Vereinbarung

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut



Orthopädische Universitätsklinik
Hoppe-Seyler-Str. 3, Tel.: 07071 29-86033

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Calwerstr. 14, Tel.: 07071 29-82311

Radiologische Universitätsklinik
Hoppe-Seyler-Str. 3, Tel.: 07071 29-82141

Universitätsklinik für Radioonkologie
Hoppe-Seyler-Str. 3, Tel.: 07071 29-82141

Universitätsklinik für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie
Hoppe-Seyler-Str. 3, Tel.: 07071 29-86619

Universitätsklinik für Urologie
Hoppe-Seyler-Str. 3, Tel.: 07071 29-86619

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

Universitätsklinik für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Osianderstr. 2 – 8, Tel.: 07071 29-82152

Südwestdeutsches Tumorzentrum – Comprehensive Cancer Center Tübingen

Herrnberger Str. 23, Tel.: 07071 29-85235

Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik (BG)

Schnarrenbergstr. 95, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 6060

E-Mail: info@bgu-tuebingen.de, www.bgu-tuebingen.de

Klinik Bad Sebastiansweiler

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

Hechinger Str. 26, 72116 Mössingen

Tel.: 07473 3783423

www.bad-sebastiansweiler.de

Tagesklinik Wielandshöhe

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Stauffenbergstr. 10, 72074 Tübingen

Tel.: 07071 2987128



Spitzenmedizin menschlich

BG-Unfallklinik Tübingen: Über 50 Jahre medizinische Kompetenz

BG Klinik
Berufsgenossenschaftliche
Unfallklinik Tübingen

Unfall- und Wiederherstellungschirurgie

Verletzungen aller Art
Arthroskopische Gelenkchirurgie
Gelenkersatz (Endoprothetik)
Wirbelsäulenchirurgie
Plastische Chirurgie
Handchirurgie, Replantationschirurgie
Verbrennungschirurgie
Ästhetische Chirurgie

Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie

Traumatologie des Gesichtes
Behandlung von Kieferfehlbildungen
Behandlung von Gesichtsfehlbildungen
Zentrum für Querschnittlähmungen
Rehazentrum für BG-Patienten
Septische Chirurgie
Zentrum für Schmerztherapie
Zentrum für Ambulante Operationen

Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik Tübingen • Schnarrenbergstr. 95 • 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 606-0 • Terminvereinbarung 07071/606-1620

www.bgu-tuebingen.de

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut



4. Sozialdienst der Kliniken und Krankenhäuser

Der Sozialdienst steht Patientinnen und Patienten in den Kliniken und Krankenhäusern mit Beratung und Hilfe zu über das Medizinische hinausgehenden Fragen und Problemen zur Verfügung. Die Kontaktaufnahme erfolgt über die Stationen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sozialberatung planen z.B. mit Ihnen die Wiedereingliederung in das Alltags- und Berufsleben durch eine Rehabilitationsmaßnahme.

5. Gesundheitsvorsorge auf Reisen

Ganz gleich, ob Sie eine Radtour entlang der Donau, eine Safari in Kenia, eine Bildungsreise nach Tibet planen, sind Informationen zur richtigen Planung und gesundheitlicher Vorbereitung hilfreich und können lebensrettend sein.

- 1. Tipp:** Reisemedizinische persönliche Beratung, Behandlung und Impfsprechstunde im Institut für Tropenmedizin
Wilhelmstr. 27, Tübingen, Tel.: 07071 2982365
Mo – Fr 13.00 – 14.00 Uhr, Mi 17.00 – 18.30 Uhr

Paul-Lechler-Krankenhaus
Paul-Lechler-Str. 24, 72076 Tübingen
Tel.: 07071 2060

- 2. Tipp:** Gesund und sicher Reisen. Informationen über Reisebüros
www.travelmed.de

IV. Gesundheit ist ein hohes Gut

6. Alterszahnheilkunde, Zahnprobleme/-Prothesen



Mit den Lebensjahren steigt das Risiko, an Parodontose zu erkranken mit der Folge von Zahnproblemen oder Schmerzen. Die Alterszahnheilkunde (Gerostomatologie) ist längst zu einer wichtigen Spezialdisziplin der Zahnheilkunde geworden. In den meisten Fällen kann man den Erkrankungsfortschritt mit neuen Lacken, durch Einsatz von künstlichem Zahnschmelz oder durch moderne Parodontitisbehandlungen aufhalten. Doch auch für wackelnde Prothesen, störende Gaumenplatten oder unangenehme Haftcremes gibt es einfache Lösungen: Auch vor-

handene Prothesen können mit neuen Miniimplantaten mit Click Verschluss ohne aufwendige Operationen, ohne Altersbeschränkungen und erstaunlich kostengünstig fixiert werden.

Zahnärzte und Zahnärztliche Privatklinik Tübingen

Paul-Ehrlich-Straße 11, 72076 Tübingen

Tel.: 07071 9755724



Zahnärztliche Privatklinik
Tübingen

Moderne Zahnmedizin, Ästhetik
und Implantate aus einer Hand.

Paul-Ehrlich-Straße 11 · 72076 Tübingen · Fon: +49 (0) 7071 975 57 24 · www.zahnerhaltung.com

V. Wohnen im Alter

1. Wohnen daheim – altersgerecht und barrierefrei

Ältere Menschen leben am liebsten in ihrer gewohnten Umgebung, unabhängig und selbstständig. Dazu sollten sie sich jedoch vorsorglich und möglichst frühzeitig – nicht erst unter dem Zwang einer Verschlechterung der Lebensumstände – Gedanken darüber machen, ob die eigene Wohnung ohne Veränderungen auch dann noch für sie geeignet ist, wenn körperliche Beeinträchtigungen den Alltag erschweren. Oft helfen kleine Veränderungen, um die eigene Wohnung aufs Älterwerden vorzubereiten. Wohnen in der eigenen Wohnung muss selbstständig organisiert werden, was für Ältere schwierig sein kann. Informieren Sie sich deshalb umfassend über Hilfen, die für ältere Menschen zur Verfügung stehen. Orientierung und Erstberatung bieten:

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 22498

Mo 09.00 – 12.00 Uhr, Di, Mi, Fr 10.00 – 12.00 Uhr, Do 16.00 – 18.00 Uhr

Wohnberatung des Kreissenienerrats

Die Wohnberatung des Kreissenienerrats kommt gerne zu einem Beratungsgespräch ins Haus und informiert über bauliche Anpassungsmaßnahmen: z.B. Umbau von Küche und Bad, Treppenlifte, Rampen, nötige Hilfsmittel und Finanzierungsmöglichkeiten. Die Pflegekassen unterstützen Wohnungsanpassungen finanziell, sofern eine Einstufung in die Pflegestufe 1, 2 oder 3 vorliegt. Fachbetriebe für seniorenfreundliche Handwerksleistungen sind unter der Bezeichnung 60+ zu erkennen. Informationen beim Kreissenienerrat und der Kreishandwerkerschaft siehe unten).

Kreissenienerrat e.V.

Ernst-Werner Briese, Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 9208867



Evangelische Heimstiftung

Luise-Wetzel-Stift

Gute Pflege hat einen Namen

Luise-Wetzel-Stift

Beim Herbstenhof 15 · 72076 Tübingen

Telefon: 07071 604-0 · Telefax: 07071 63478

eMail: luise-wetzel-stift@ev-heimstiftung.de

www.ev-heimstiftung.de

V. Wohnen im Alter

Wohnberatung der Körperbehindertenförderung Neckar-Alb e.V.

Tel.: 07121 268124

Beauftragter für Barrierefreies Bauen

Stadtverwaltung Tübingen, Andreas Stein

Technisches Rathaus, Brunnenstr. 3, (EG, Raum 021)

72074 Tübingen, Tel.: 07071 2042625

Wohnungsvermittlung, Wohnberechtigungsscheine

Universitätsstadt Tübingen, Fachabteilung Soziale Angebote

Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, E-Mail: soziales@tuebingen.de

Tel.: 07071 204-1558, Fax: 07071 204-1725, Mo, Mi und Fr 08.30 – 11.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Denken Sie auch daran:

Verwandte, Freunde und Nachbarn, Altenclubs und ehrenamtliche Dienste können Ihnen hilfreich zur Seite stehen.



Gemeindepflegehaus Dusslingen

In unserem modernen Pflegeheim mit
42 Plätzen können Sie:

- wohnen wie zu Hause,
- professionelle Pflege in Anspruch nehmen,
- an vielfältigen Betreuungsangeboten teilnehmen,
- unser Angebot der Kurzzeitpflege nutzen,
- Ihre Kontakte pflegen.

Informationen

Einrichtungsleiterin Frau Degler
Rathausplatz 2 • 72144 Dusslingen
Tel.: 07072 5046-100

Liebenau – Leben im Alter
gGmbH



Lebensräume für Jung und Alt

Integriert in die Gemeinde bietet unsere
Wohnanlage:

- eine lebendige Gemeinschaft,
- generationenübergreifendes Wohnen,
- eine aktive Nachbarschaft

Informationen

Gemeinwesenarbeiterin Frau Degler
Bahnhofstraße 7 • 72144 Dusslingen

Tel.: 0160 96950725



V. Wohnen im Alter

Ambulante Pflege- und Hilfsdienste

können Aufgaben übernehmen, die von Ihnen nicht mehr selbst geleistet werden können.

Medizinische Hilfsmittel (z.B. Rollator und Pflegebett)

kann der Hausarzt verschreiben, sofern die Einstufung in eine Pflegestufe vorliegt.

Agentur für Klimaschutz

Kostenlose Beratung zu Barrierefreiheit und Energiefragen in Haus und Wohnung durch die Agentur für Klimaschutz Kreis Tübingen gGmbH, Handwerkerpark 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 7936938
E-Mail: info@agentur-fuer-klimaschutz.de

SELMA (SELbstständig Leben iM Alter)

Das Projekt SELMA unterstützt eine eigenständige Lebensführung in vertrauter Wohnumgebung in vielfältiger Weise. Interessenten/innen können unter drei Angeboten (15 €, 70 € oder 95 €) wählen – je nach individuellem Bedarf.



Brillinger.

Orthopädie

Das Gesundheitshaus

- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätshaus
- Rehabilitations-Technik
- Krankenpflege-Hilfsmittel

Weitere Info unter: www.brillinger.de

Tübingen
Handwerkerpark 25, Tel. (07071) 4104-0
Großer Kundenparkplatz – direkt an der B 28, Richtung Unterjesingen
Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Karlstraße 6, Fachärzteezentrum, Tel. (07071) 400310
Mo.–Fr. 8.30–13 Uhr u. 14.30–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr

Reutlingen, Obere Wässere 6–8, Tel. (07121) 51490-0
Großes Parkhaus – direkt daneben
Mo.–Fr. 8.30–18.30 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Mössingen, Karl-Jaggy-Str. 45, Tel. (07473) 1321
Großer Kundenparkplatz – direkt vor dem Haus
Mo.–Fr. 9.00–12.30 u. 14.30–18.30 Uhr, Sa. 9–12.30 Uhr

Rottenburg, Eugen-Bolz-Platz 3, ☺ – direkt vor dem Haus
Tel. (07472) 9379151, Mo.–Fr. 8.30–12.30 u. 14–18 Uhr,
Sa. 9.30–12.30 Uhr

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

V. Wohnen im Alter

Alle Angebote beinhalten persönlichen Kontakt zur fachlichen Leitung von SELMA. Darüber hinaus sind Hausnotruf, Wohnberatung, ein regelmäßiger Besuchsdienst, gesellige Treffen mit Fahrdienst sowie verbilligte Haushaltshilfen möglich. Ältere Menschen, die Geld über das Pflegeleistungsergänzungsgesetz erhalten, können bei SELMA darüber abrechnen. Nähere Auskünfte erteilt die „Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. Tübingen“, Tel.: 07071 22498 (siehe auch S. 24).

2. Menschen mit Behinderung

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

Koordinierungstreffen Tübinger Behindertengruppen

Neustadtgasse 2, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 26969 (Anrufbeantworter)

E-Mail: koordinationstreffen@tuebingen-barrierefrei.de

Koordinationsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung bei der Stadt Tübingen

Barbara Kley, Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 2041444

E-Mail: barbara.kley@tuebingen.de

Beauftragter für barrierefreies Bauen

Stadtverwaltung Tübingen, Technisches Rathaus, Andreas Stein, Tel.: 07071 2042625

E-Mail: andreas.stein@tuebingen.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Baden-Württemberg

Haussmannstr. 6, 70188 Stuttgart, Tel.: 0711 21550, E-Mail: info@paritaet-bw.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Kreisverband Tübingen

Wiesenweg 7, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 707768, E-Mail: kv-tue@paritaet-bw.de

3. Betreutes Wohnen

Eigentums- und Mietwohnungen, meist in Nachbarschaft mit einem Pflegeheim, bilden eine Senioren-Wohnanlage. Außerdem gehören dazu Gemeinschaftseinrichtungen (z.B. Pflegebad, Cafeteria, Mittagstisch, Therapieräume, Besuchsdienste, Veranstaltungen). Eine Fachverwaltung und Pflegedienste ko-

V. Wohnen im Alter

ordinieren alle angebotenen Grund- und Wahlleistungen. Im „Wegweiser“ des Kreissenorenrats sind die Betreuten Seniorenwohnungen im gesamten Landkreis mit Anschrift und Telefon aufgeführt (siehe dort die Seiten 56 – 62).

Einige dieser Anlagen sind mit dem Qualitätssiegel Baden-Württembergs ausgezeichnet. Das Siegel gewährleistet, dass bestimmte Qualitätsanforderungen an die bauliche Anlage und die Verträge (Mietvertrag, Verträge über Grund- und Wahlleistungen) erfüllt sind. Somit bietet das Siegel eine fundierte Orientierung.

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. führt Listen über die Betreuten Wohnanlagen (Telefon 07071 22498).

Adressen zum „Betreuten Wohnen“ in Tübingen:

Altenwohnungen am Philosophenweg

Philosophenweg 73 – 77, 72076 Tübingen

Informationen: IAV-Stelle Tübingen, Tel.: 07071 22498

Betreutes Wohnen beim Pauline-Krone-Heim

Frischlinstr. 30, 72074 Tübingen

Informationen: Altenhilfe Tübingen gGmbH, Tel.: 07071 565140

Betreutes Wohnen der KBF Neckar-Alb, Huberstr. 10/12

für Menschen mit Behinderung und Senioren,

Betreuung/Vermietung durch die KBF, Tel.: 07473 377140

Betreute Seniorenwohnungen des Siedlungswerks:

Pfrondorfer Str. 26, 72074 Tübingen-Lustnau

Informationen: Siedlungswerk Stuttgart, Tel.: 0711 23810

Betreutes Wohnen beim Christiane-von-Kölle-Stift

Aischbachstr. 25, 72070 Tübingen

Information: Siedlungswerk GmbH, Tel.: 0711 23810

Haus am Rammert

Sieben-Höfe-Str. 109 – 111, 72072 Tübingen

Informationen: IAV-Stelle Tübingen, Tel.: 07071 22498

Haus Steinlachpark

Memminger Str. 15, 72072 Tübingen

Informationen: BÄM-Abteilung, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 22498

V. Wohnen im Alter

Mömpelgarder Weg 4

72072 Tübingen

9 barrierefreie Wohneinheiten für Menschen mit Behinderung und Senioren
Betreuungsträger KBF Neckar-Alb e.V.

Tel.: 07473 377-140

Vermietung durch GWG Tübingen

Irene-Preuner-Haus

Wilhelmstr. 87, 72074 Tübingen, Anmeldung über die GWG

Tel.: 07071 799026.

Informationen: IAV-Stelle Tübingen

Kirchgasse 1, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 22498

Pflegeresidenz Vinzenz von Paul

Schwärzlocher Str. 10, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 565530

Schloss Roseck

Roseck 4 – 7, 72070 Tübingen-Unterjesingen, Tel.: 07073 91850

Seniorenwohnanlage „Bachgasse“

Lazarettgasse 8, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 20370

Seniorenwohnanlage beim Karolinenstift

Brunsstr. 25, 72074 Tübingen

Informationen: IAV-Stelle Tübingen,

Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 22498

Informationen zu Kauf oder Miete: Herr Brugger, Tel.: 07571-724120

Seniorenwohnungen Herrenberger Straße

Herrenberger Str. 78 – 80, 72070 Tübingen

Informationen: IAV-Stelle Tübingen, Tel.: 07071 22498

Seniorenwohnungen Mömpelgarder Weg 4

72072 Tübingen

Informationen: IAV-Stelle Tübingen

Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 23378

Seniorenwohnungen Neckarhalde

Neckarhalde 52, 72070 Tübingen

Informationen: IAV-Stelle Tübingen, Tel.: 07071 22498



Ihre AHT: Alle Hilfen aus einer Hand

An unseren beiden Standorten am Rande der Innenstadt, **Wilhelmstraße 87**, und mitten in der historischen Altstadt, **Schmiedtorstraße 2**, bieten wir Ihnen:

Pauline-Krone-Heim und Bürgerheim

- ✓ stationäre Alten- und Krankenpflege nach dem neuesten Stand der medizinischen und pflegerischen Erkenntnisse, auch Kurzzeitpflege möglich
- ✓ offene, überschaubare Architektur mit großzügigen Gemeinschaftsbereichen
- ✓ hauswirtschaftliche Rundumversorgung mit Wahlen, Reinigung sowie Wäsche- und Hausmeisterservice
- ✓ umfangreiches Beschäftigungsprogramm und zahlreiche Freizeitveranstaltungen
- ✓ Sozialdienst zur Unterstützung in Alltagsangelegenheiten und Krisensituationen
- ✓ besondere Betreuungsleistungen für Menschen mit Demenz
- ✓ offener Mittagstisch und eine Cafeteria im Pauline-Krone-Heim
- ✓ Verfügbarkeit von Friseur, Fußpflege, Krankengymnastik...

Tagespflege: Tagsüber gut versorgt, abends wieder zu Hause

- ✓ Sinnstiftende Tagesgestaltung in Gemeinschaft
- ✓ pflegerische Versorgung
- ✓ Frühstück, Mittagessen und Nachmittagskaffee
- ✓ Fahrdienst

Ambulante Pflege: Grundpflege, Durchführung ärztlicher Verordnungen, Essen auf Rädern und hauswirtschaftliche Hilfen bei Ihnen zu Hause, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr

Betreutes Wohnen beim Standort Wilhelmstraße: Selbstbestimmt Wohnen und doch die Sicherheit und zahlreichen Grundleistungen einer verbundenen Pflegeeinrichtung genießen

Offene Angebote für Tübinger Seniorinnen und Senioren

und deren Angehörige: Cafeteria, Mittagstisch, Pflegeberatung, Thementage und Fortbildungen rund ums Alter, kulturelle und gesellige Veranstaltungen, Begegnung von Jung & Alt und vieles mehr

Übrigens: Wir bieten auch Stellen für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ).



V. Wohnen im Alter

Seniorenresidenz am Schloss

Schleifmühleweg 35, 72070 Tübingen

Informationen: Tel.: 07071 20370

Seniorenwohnungen in Tübingen-Derendingen „Im Mühlenviertel“

Kähnerweg 2, 72072 Tübingen

Informationen: Samariterstift im Mühlenviertel, Tel.: 07071 750690

Wohnpark am Schönbuch

Verein für altersgerechtes Wohnen e.V.

Kastanienweg 16, 72076 Tübingen

Informationen: IAV-Stelle Tübingen, Tel.: 07071 22498

4. Pflegeheime

Wenn die ambulante Versorgung und Pflege daheim oder im Betreuten Wohnen nicht mehr gewährleistet werden kann, ist der Umzug in ein Pflegeheim eine gute Alternative. In Pflegeheimen werden in der Regel dauernd pflegebedürftige ältere Menschen umfassend betreut und versorgt. Man ist bestrebt, die Kommunikation und Geselligkeit durch kulturelle und therapeutische Maßnahmen zu fördern. Grundsätzlich kann jeder ältere Mensch in ein Altenpflegeheim ziehen. Einen Anspruch auf **Leistungen aus der Pflegeversicherung** hat aber nur, wer die Voraussetzungen für Pflegebedürftigkeit erfüllt.

*Zwei erste Adressen
für das Leben im Alter*

HAUS IM PARK

Einsiedelstraße 1
72135 Dettenhausen
Telefon 0 71 57 / 66 97-0
Telefax 0 71 57 / 66 97-150

haus-im-park@samariterstiftung.de



SAMARITER 
STIFTUNG
**SAMARITERSTIFT
AMMERBUCH**

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

samariterstift-ammerbuch@samariterstiftung.de



Altenpflegeheim · Tagespflege · Kurzzeitpflege · offener Mittagstisch

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

Samariterstift im Mühlenviertel



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

72072 Tübingen · Kählerweg 2 · Tel. 07071 750-690 · Fax 07071 750-6969
www.samariterstiftung.de · E-Mail: samariterstift-im-muehlenviertel@samariterstiftung.de

Christiane-von-Kölle-Stift



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

72070 Tübingen · Gösstr. 18 · Tel. 07071 4078-30 · Fax 07071 4078-369
www.samariterstiftung.de · E-Mail: christiane-von-koelle-stift@samariter-gmbh.de

V. Wohnen im Alter

Die Feststellung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den medizinischen Dienst der Krankenkassen. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für die pflegebedingten Aufwendungen; die Unterkunfts- und Verpflegungskosten muss der Bewohner selbst zahlen (siehe auch S. 77).

Information und Beratung bei der

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 22498

Mo 09.00 – 12.00 Uhr, Di, Mi, Fr 10.00 – 12.00 Uhr, Do 16.00 – 18.00 Uhr

Pflegeheime in Tübingen

Altenzentrum Luise-Poloni-Heim der stiftung st. franziskus heiligenbronn
Neuhaldenstr. 14, 72074 Tübingen-Lustnau, Tel.: 07071 9870-0

Bürgerheim

Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 5651541

Christiane-von-Kölle-Stift

Gösstr. 18, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 407830



Canastakönigin.
Bleib, wer du bist.

IM NEUEN ALTENZENTRUM LUISE-POLONI-HEIM

in Tübingen-Lustnau können Sie auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich selbstbestimmt leben.

Altenzentrum Luise-Poloni-Heim
Neuhaldenstr. 14 • 72074 Tübingen
Telefon 07 071 98 70-0 • Fax -840
E-Mail luisse-poloni-heim.tue@stiftung-st-franziskus.de
www.bleib-wer-du-bist.de





Bad Sebastiansweiler

Rehabilitationsklinik · Schwefelbad · Wohnen im Alter



Bad Sebastiansweiler – Das Zentrum für Prävention, Rehabilitation, Therapie und Pflege

Bad Sebastiansweiler · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen
Tel. 0 74 73 / 37 83-0 · Fax 0 74 73 / 37 83-479
info@bad-sebastiansweiler.de · www.bad-sebastiansweiler.de



- Medizinisches Trainings- und Vitalcenter
- Ambulante Therapie
▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-438
- Rehabilitation
- Bring-Mit-Kuren für pflegende Angehörige
▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-423
- Dauer-/Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
▶ Tel. 0 74 73 / 37 83-424

GANZ IN IHRER NÄHE



Karolinenstift Tübingen

- 46 Plätze in der stationären Dauerpflege
- Kurzzeitpflege und Tagespflege
- Tagesbetreuung für wenige Stunden
- Offener Mittagstisch
- Abwechslungsreiches Wochenprogramm

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

Karolinenstift Tübingen | Melanchthonstraße 35 | 72074 Tübingen

Ursula Beck, Hausleitung | Telefon 07071 9268-12 | karolinenstift@zieglersche.de

Erfahrung
in allen
Lebenslagen

mediaprint
infoverlag gmbh



www.alles-deutschland.de

V. Wohnen im Alter

Core-Centrum GmbH

Bahnhofstr. 8, 72072 Tübingen-Kilchberg, Tel.: 07071 975915

Karolinenstift

Melanchthonstr. 35, 72074 Tübingen, Tel.: 07071 92680

Luise-Wetzel-Stift

Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 6040

Pauline-Krone-Heim

Wilhelmstr. 87, 72074 Tübingen, Tel.: 07071 565140

Pflegeheim Schloss Roseck

Roseck 4 – 7, 72070 Tübingen-Unterjesingen

Tel.: 07073 91850

Pflegeresidenz Vinzenz von Paul

Schwärzlocher Str. 10, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 565530



VINZENZ VON PAUL gGMBH
SOZIALE DIENSTE UND EINRICHTUNGEN

Liebevolle Pflege, kompetente Hilfen

Individuelle Pflege daheim · Pflege nach Klinikaufenthalt oder nach der Operation · Hilfe im Haushalt · Familienpflege · Entlastung für Angehörige · Demenzbetreuung · Betreutes Wohnen · Dauer- und Kurzzeitpflege · Hausgemeinschaft. Wir sind für Sie da!



KATHOLISCHE SOZIALSTATION
TÜBINGEN

Tel.: (0 70 71) 20 37-0

Schwärzlocher Str. 10 · 72070 Tübingen · www.vinzenz-von-paul.de



PFLERESIDENZ
VINZENZ VON PAUL

Tel.: (0 70 71) 5 65 53-0

V. Wohnen im Alter

Samariterstift im Mühlenviertel

Kählerweg 2, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 750690

5. Neue Wohnformen

Generationenhäuser, Seniorengenossenschaften u.a.

Über diese Neuen Wohnformen (z.B. Wohndörfer, Wohnhausgruppen, Hausgemeinschaften und Wohnungsgemeinschaften) wird viel berichtet, aber bisher gibt es nur wenige verwirklichte Projekte. Sie erfordern ein großes Maß an Eigeninitiative und vor allem die Berücksichtigung rechtlicher Aspekte (Vertragsrecht, Baurecht, Heimgesetz, Finanzierung, Trägerschaft u. a.).

Sie unterscheiden sich nach der Art der Bewohner:

- Alt und Jung gemischt (Mehrgenerationenhaus)
- gemeinschaftliches Wohnen von Männern und Frauen
- getrenntes Wohnen von Männern und Frauen
- Wohnungsgemeinschaften von Menschen mit bestimmten Krankheitsbildern (z. T. zusammen mit Gesunden, die dann bestimmte Hilfeleistungen übernehmen).

GSW bedeutet für Sie:

Gehobener Sicherer Wohnkomfort!

WOHNEN am
MÜHLENPLATZ



Unverbindliche Illustration

Entdecken Sie die Sonnenseiten des Wohnens mitten in Tübingen!

- Barrierefreie 2- bis 5-Zimmer-Wohnungen in ruhiger Lage
- Mit Terrasse, Balkon o. Dachterrasse, Tiefgarage u. v. m.
- Geringer Energieverbrauch dank Gasbrennwerttechnik, moderner Wärmedämmung und Solaranlage
- Volle Versorgungssicherheit durch individuelle Pflege- und Serviceangebote nach Wunsch
- Ihre Eigentumswohnung für jetzt und später!

Alle Infos unter 07571 724-0 oder
www.wohnen-am-muehlenplatz.de.

Immobilienunternehmen des VdK

GSW
wohnen • bauen • leben

V. Wohnen im Alter

Der Vielfalt in der Zusammensetzung dieser Wohngemeinschaften sind keine Grenzen gesetzt, aber bei allen diesen Wohnformen ist es besonders wichtig, eine tragende Idee als Grundlage für das Zusammenwohnen zu haben.

Wohnen mit Hilfe

Die Idee: Ältere Menschen leben oft in großen Häusern oder Wohnungen und suchen Hilfe und Unterstützung im Haus oder Garten. Gleichzeitig suchen Studierende eine Bleibe und würden dafür gerne kleinere Hilfeleistungen anbieten. Pro Quadratmeter Wohnfläche sollte dies eine Stunde Hilfe im Monat sein: im Garten, in der Küche, Staubsaugen, Behördengänge oder z.B. auch einmal ein Gesellschaftsspiel. Wie in anderen Städten suchen der DRK-Kreisverband und seine Partner (Landratsamt, Stadt Tübingen und Studentenwerk) ältere Menschen, die mit klaren vertraglichen Vereinbarungen einen Studierenden – begleitet durch das DRK – bei sich wohnen lassen wollen.

Kontakt: DRK Deutsches Rotes Kreuz

Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen
Claudia Stöckl, Abteilungsleiterin Sozialarbeit
Tel.: 07071 700026, E-Mail: c.stoeckl@drk-tuebingen.de

Tür an Tür – Gemeinschaftliche Wohnprojekte für Jung und Alt

Die Gruppe plant Wohnprojekte in Tübingen und sucht Gleichgesinnte und geeignete Immobilien.

Gruppentreff: montags 19.15 Uhr, Gemeindehaus Lamm
Am Markt 7, 72070 Tübingen, Kontakt: Eva-Maria Bartl, Tel.: 07071 65692

6. Miete und Wohngeld

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

Information und Beratung:

Fachabteilung Soziale Angebote – Stadtverwaltung Tübingen Wohngeldstelle

Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 2041550
Mo, Mi, Fr 08.30 – 11.30 Uhr und nach Vereinbarung

V. Wohnen im Alter

7. Umzugshilfen und Möbeldienste

siehe in der Rubrik „Hilfen im Alltag“ unter „Hausarbeiten“, Seite 85.

8. Essensversorgung

Essen auf Rädern

Die Mahlzeitendienste – bekannt unter dem Namen „Essen auf Rädern“ – bieten älteren und kranken Menschen oder Menschen mit Behinderung täglich, nur an einzelnen Tagen oder nur vorübergehend die Versorgung mit fertig zubereiteten Mahlzeiten an. Diese Hilfestellung dient der Sicherstellung der Mahlzeitenversorgung und damit einer weitgehenden Selbstständigkeit in der eigenen Wohnung. „Essen auf Rädern“ wird täglich frisch, warm oder zum Erwärmen (Frischkost) oder auch einmal die Woche tiefgekühlt (Tiefkühlkost) geliefert. Nähere Angaben hierzu bei „Ambulante Hilfen, Pflege“ unter „Essen auf Rädern“ (Seite 68).

Gemeinsamer Mittagstisch

Essen kann neben „satt werden“ auch Kontaktpflege und Kommunikation sein. Gut geeignet sind Mittagstische in einigen Pflegeheimen (z.B. Pauline-Krone-Heim, Bürgerheim, Vinzenz von Paul, Luise-Wetzels-Stift, Luise-Poloni-Heim) oder in der HIRSCH-BEGEGNUNGSTÄTTE FÜR ÄLTERE (Hirschgasse 9) angeboten werden.



VI. Ambulante Hilfen, Pflege

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

1. Informationen und Vermittlungen

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 49377, Fax: 07071 45070 (weitere Angaben Seite 10 bis 12)

Altenhilfe Tübingen gGmbH

Zentrale Verwaltung, Pauline-Krone-Heim, Wilhelmstr. 87, 72070 Tübingen
Tel.: 07071 565140

Beratungsdienst der Körperbehindertenförderung Neckar-Alb e.V.

Tel.: 07473 377-470

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige (s. Seite 24)

Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 22498

COMPAS Private Pflegeberatung GmbH

Kostenlose Information, Beratung und Hilfestellung rund um das Thema Pflege für private Pflichtversicherte

Tel.: 0221 93332-0, gebührenfreie Tel.: Pflegeberatung: 0800 1018800

Informationsstelle zum Thema Alter und Krankenhaus

Geriatrisches Zentrum am Universitätsklinikum für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen, Oslanderstr. 24, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 2986528

Kreissenjorenrat Tübingen e.V.

Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 9208867

Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen/ Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle

Geschäftsführender Träger:

Landkreis Tübingen, Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen

Zuständig für Stadt Tübingen (und Dettenhausen):

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige (s.o.)

VI. Ambulante Hilfen, Pflege

2. Notrufe

- 110 Polizei
- 112 Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt
- Telefonseelsorge 800 110111
- Nachtrufbereitschaft der Diakonie- und Sozialstationen für pflegerische Notfälle, die keinen Aufschub dulden, 21.00 – 07.00 Uhr, Tel.: 07071 206114.

2.1 Hausnotruf

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

ASB – Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Neckar-Alb e.V.

Im Rosenbenz 12, 72116 Mössingen, Tel.: 07473 377-161

DRK Deutsches Rotes Kreuz

Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 700039

Die Johanniter

Hegelstr. 1/1 72072 Tübingen, Tel.: 07071 989855-0

2.2 Mobilruf

DRK Deutsches Rotes Kreuz

Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 700039

Mobilität und Sicherheit gehören zusammen. Der DRK-Mobilruf bietet nicht nur moderne Kommunikationstechnik, sondern auch professionelles Notfallmanagement für zuhause und unterwegs auf dem neuesten Stand.



VI. Ambulante Hilfen, Pflege

3. Ambulante Hilfseinrichtungen

Sozialstationen in kirchlicher oder gemeinnütziger Trägerschaft

Ambulanter Dienst Altenhilfe Tübingen gGmbH

Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 5651550

Die Johanniter

Hegelstr. 1/1, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 989855-0

Evangelische Diakoniestation

Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 930421

Katholische Sozialstation

Schwärzlocher Str. 10, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 20370

Mobiler Sozialer und Pflegerische Dienst der KBF Neckar-Alb e.V.

Huberstr. 10/12, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 916818

SELMA

Betreutes Wohnen daheim, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 22498

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

Schmiedtorstr. 2/1, Tel.: 07071 980513



..... Ihre Partner im Alter



Mobile Soziale und Pflegerische Dienste

Huberstr. 10/12 Fürststr. 125
72072 Tübingen 72072 Tübingen
Tel.: 07071- Tel.: 07071-
916818 **920221**



Tagespflege für Ältere

Huberstr. 10 / 12
72072 Tübingen
Tel.: 07071-
9168-10 /-11



Wir bieten Hilfe aus einer Hand

- Familienpflege
- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Betreutes Wohnen
- Stationäre Pflege

Körperbehindertenförderung Neckar-Alb • In Rosenbenz 12 • 72116 Mössingen
Telefon: 07473/377-140 • Telefax: 07473/ 377-165 • E-Mail: kbf@kbf.de

fsj@kbf.de Wir sind Träger von Freiwilligendiensten "Freiwilliges Soziales Jahr" (FSJ)
und "Bundesfreiwilligendienst" (BFD) bfd@kbf.de

Wir sind für Sie da!

- Kranken- und Altenpflege
- Hauswirtsch. Versorgung
- Nachbarschaftshilfe
- Essen auf Rädern
- Beratung

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

Diakonie

Station Tübingen

Zu Hause - wie gewohnt

Tel. 07071/930421

Hechinger Straße 13
72072 Tübingen



pflagemobil 
Mit Sicherheit gut versorgt

Ambulanter Pflegedienst
Tübingen . Rottenburg . Mössingen
Fon: 0 70 71.6 20 36 + 0 74 73.27 45 710

Seniorentreff im Schönblick
Tagespflege plus Demenzgruppe
Tübingen . Fon: 0 70 71.70 98 96

Seniorenmedizin am Morizplatz
Betreutes Wohnen
Rottenburg . Fon: 0 74 72.94 91 55

pflagemobil.gbr@t-online.de
www.pflagemobil-gbr.de
www.seniorentreff-im-schoenblick.de

**Kompetente
Beratung und
Betreuung
aus einer Hand**

M. Spürck & R. Jahn GbR
Geschäftsleitung



HKP

Häusliche Krankenpflege
Pflegehilfe
Pflegeberatung

Alte Bäume verpflanzt man nicht

Nagolder Straße 1 · 72119 Ammerbuch
Telefon: (0 70 73) 91 36 84
Telefax: (0 70 73) 91 36 85
info@hkp-wegenast.de · www.hkp-wegenast.de



VI. Ambulante Hilfen, Pflege

Private Pflegedienste

Wir weisen darauf hin, dass in diesem Bereich ständig Änderungen stattfinden.

AstEr

Hirschauer Str. 3, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 44884

belvita Pflegedienst

Heinlenstr. 14, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 709975

HKP Häusliche Krankenpflege Wegenast

Nagolder Str. 1, 72119 Ammerbuch, Tel.: 07073 913684

Krankenpflegeverein Unterjesingen e.V.

Unterjesinger Hauptstr. 81/1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 4765
oder 0172 8700422

MHP Mobile Hauskrankenpflege GmbH

Rosentalstr. 8/1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 97560

Pflegedienst Riethmüller

Berliner Ring 71, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 66066

pflegemobil

Derendinger Str. 41, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 62036

P.I.U.S.

Hauskrankenpflege und Seniorenbetreuung

Im Winkelrain 56, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 1449349 oder 07121 487474

4. Häusliche Betreuung Schwerkranker

Ambulanter Dienst der Altenhilfe Tübingen

Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 5651545

Die Johanniter

Hegelstr. 1/1, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 98985572

Katholische Sozialstation

Schwärzlocher Str. 10, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 20370

VI. Ambulante Hilfen, Pflege

Martin Varga – Häusliche Nachtpflege

Derendinger Str. 40, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 409895

Tübinger Projekt: Häusliche Betreuung Schwerkranker

Paul-Lechler-Str. 24, 72076 Tübingen

Tel.: 07071 206-111

Ambulanter Palliativdienst zur Betreuung schwerkranker und sterbender Menschen – insbesondere von Tumorpatienten. Ein interdisziplinäres Palliative-Care-Team aus erfahrenen Pflegefachkräften und Palliativmediziner*innen steht rund um die Uhr zur Verfügung. Stationäre Einweisungen können dadurch meist vermieden werden, und für viele schwerkranke Menschen ist es damit möglich, die letzte Lebenszeit in ihrer vertrauten Umgebung zu verbringen.

Die Aufgabenschwerpunkte sind Brückenpflege, spezialisierte und allgemeine ambulante Palliativpflege und ein ärztlicher Konsiliardienst.

5. Tagespflege

Die Tagespflege ist eine Ergänzung zu den Angeboten der ambulanten und stationären Versorgung für die Menschen, deren Betreuung während der Nacht sichergestellt ist. Die Betreuungszeiten sind sehr flexibel und reichen von einigen Stunden am Tag bis zu mehreren Tagen in der Woche, von Montag bis Freitag. Sie dient unter der Woche somit auch der Entlastung der pflegenden Familienangehörigen.

Ambulanter Pflegedienst

Derendinger Str. 41, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 62036, Fax: 07071 369492

Bürgerheim

Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 5651545

Christiane-von-Kölle-Stift

Gösstr. 18, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 407830

CORE-Centrum

Bahnhofstr. 8, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 975915

Karolinenstift

Melanchthonstr. 35, 72074 Tübingen, Tel.: 07071 604112

VI. Ambulante Hilfen, Pflege

KBF und ASB

Huberstr. 10, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 916810

Luise-Poloni-Heim

Pfrondorfer Str. 26, 72074 Tübingen, Tel.: 07071 98700

Pflegemobil

Tagespflege, Seniorentreff Schönblick

Gottlieb-Olpp-Str. 22 – 24, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 709896

Samariterstift im Mühlenviertel

Kähnerweg 2, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 750690

Tagestöchter (Tübingen)

Neue Betreuungsform mit Familienanschluss

Kaiserstr. 59 a, 72764 Reutlingen, Tel.: 07071 1449349 oder 07121 487474

6. Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege bietet sich an:

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

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

Bürgerheim

Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 5651545

Christiane-von-Kölle-Stift

Gösstr. 18, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 407830

CORE-Centrum

Kilchberg, Bahnhofstr. 8, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 975915

und Gottlieb-Olpp-Str. 22 – 24, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 709895

VI. Ambulante Hilfen, Pflege

Karolinenstift

Melanchthonstr. 35, 72074 Tübingen, Tel.: 07071 604112

Luise-Poloni-Heim

Pfrondorfer Str. 26, 72074 Tübingen, Tel.: 07071 98700

Luise-Wetzel-Stift

Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 6040

Pauline-Krone-Heim

Wilhelmstr. 87, 72074 Tübingen, Tel.: 07071 565140

Pflegeresidenz am Schloss

Vinzenz-von-Paul, Schwärzlocher Str. 10, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 5655313

Samariterstift im Mühlenviertel

Kähnerweg 2, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 750690

Schloss Roseck

Unterjesingen, Roseck 4 – 7, 72070 Tübingen, Tel.: 07073 91850

7. Angebote für pflegende Angehörige

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

Information und Beratung gibt es bei der **Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige**, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 22498

Pflegekurse werden angeboten von

- der Altenhilfe Tübingen (Bürgerheim)
 - der Evangelischen Diakoniestation
 - der Caritas
 - den Freundeskreisen der Heime
 - der Alzheimer-Angehörigen-Gruppe
- Erfahrungs- und Informationsaustausch, Kontakt über Tel.: 07071 22498

Schulung von Angehörigen in Kursen und zu Hause

Bürgerheim, Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen, Tel.: 07071 5651553

VI. Ambulante Hilfen, Pflege

8. Besuchsdienste

- Kirchliche Einrichtungen
 - Tübinger Hospizdienste
- Offene Gesprächsgruppe für Menschen in Trauer, Tel.: 07071 760949

9. Versorgung eines Pflegebedürftigen durch selbstständige oder angestellte Kräfte

Als Arbeitgeber können Sie bestimmen, wie die Versorgung ausgestaltet sein soll. Was ist zu beachten?

Geringfügig Beschäftigte im Haushalt

Eine geringfügige Beschäftigung im Haushalt liegt vor, wenn das Entgelt 400 Euro monatlich nicht übersteigt. Der sog. „Minijobber“ übernimmt die haushaltsnahen Dienstleistungen, die normalerweise Familienmitglieder ausführen. Der Arbeitgeber zahlt geringere Pauschalbeiträge als bei gewerblichen Minijobs. Die Pauschalbeiträge zur Renten- und Krankenversicherung belaufen sich auf jeweils 5 Prozent. Hinzu kommen Umlagen zum Ausgleich der Arbeitgeberaufwendungen bei Krankheit und Mutterschaft in Höhe von 0,74 Prozent, Beiträge zur gesetzlichen Unfallversicherung in Höhe von 1,6 Prozent, gegebenenfalls noch eine einheitliche Pauschsteuer in Höhe von 2 Prozent. Die Abgaben werden im Haushaltsscheckverfahren per Einzugsermächtigung vom Konto des Arbeitgebers von der Minijob-Zentrale eingezogen. Der Einzug erfolgt halbjährlich für die Monate Januar bis Juni am 15. Juli des laufenden Kalenderjahres und für die Monate Juli bis Dezember am 15. Januar des Folgejahres.

Einzug der Beiträge zur Unfallversicherung durch die Minijob-Zentrale

Bei Minijobs in Privathaushalten übernimmt die Minijob-Zentrale die Anmeldung zur gesetzlichen Unfallversicherung und den Einzug der Unfallversicherungsbeiträge. Die Beiträge zur Unfallversicherung werden zusammen mit den anderen Abgaben von der Minijob-Zentrale eingezogen. Der Beitrag für die Unfallversicherung beträgt bundeseinheitlich 1,6 Prozent des Arbeitsentgelts. In allen leistungsrechtlichen Angelegenheiten bleibt weiterhin der kommunale Unfallversicherungsträger zuständig.

Auskunft: Minijob-Zentrale bei der Deutschen Rentenversicherung

Knappschaft-Bahn-See, 45115 Essen, Tel.: 01801 200504

VI. Ambulante Hilfen, Pflege

Sonstige Beschäftigte

Privatpersonen können Arbeitsverhältnisse mit anderen Personen in jedem zeitlichen Umfang abschließen. Es gelten dann die allgemeinen arbeitsrechtlichen Vorschriften

Ausländische Haushaltshilfen aus EU-Staaten:

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

E-Mail: ZAV-Bonn.Haushaltshilfen@arbeitsagentur.de
vermittelt gebührenfrei Haushaltshilfen aus EU-Staaten.

Weitere Informationen: www.zav.de

10. Nachbarschaftshilfe

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

Die Johanniter

Hegelstr. 1/1, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 98985572

Evangelische Diakoniestation

Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 930421

Katholische Sozialstation

Schwärzlocher Str. 10, 72070 Tübingen
Tel.: 07071 20370

Nachbarschaftshilfe Hirschau (Einsatzbereich Hirschau)

Tel.: 07071 791241

Pflegeteam Kutz

Am Kleinen Ämmerle 19, 72070 Tübingen
Tel.: 07121 478468

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

Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen
Tel.: 07071 980513



VI. Ambulante Hilfen, Pflege

11. Hospizdienste, Sterbebegleitung

Schwerpunkt der Hospizarbeit ist die Begleitung Schwerkranker, Sterbender und ihrer Angehörigen. Ziele des Hospizdienstes sind, Mut zu machen zur Sterbebegleitung, die Bedürfnisse und Wünsche des Sterbenden in den Vordergrund zu stellen, in der Zeit der Trauer Hilfe anzubieten und zu einem achtsamen Umgang mit den Themen Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft beizutragen.

Tübinger Hospizdienste e.V.

Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen, Tel.: 07071 760949

12. Essen auf Rädern

Altenhilfe Tübingen

Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 5651550

Deutsches Rotes Kreuz

Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen

Tel.: 07071 700022

Diakoniestation Tübingen

Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen

Tel.: 07071 930421

Die Johanniter

Hegelstr. 1/1, 72072 Tübingen

Tel.: 07071 989855-0

KBF und Arbeiter-Samariterbund

Fürststr. 125, 72072 Tübingen

Tel.: 07071 920220

Neues Tübinger Sozialwerk NTS

Hindenburgstr. 41, 72127 Kusterdingen

Tel.: 07071 3659351

Pflegeteam Kutz

Am Kleinen Ämmerle 19, 72070 Tübingen

Tel.: 07121 478468

VII. Vorsorge mit Sorgfalt

1. Bankvollmacht

Mit der Bankvollmacht ermächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, Bankgeschäfte für Sie zu erledigen. Dies kann sinnvoll sein, wenn Sie diese nicht mehr selbst erledigen können oder befürchten, dass Sie in naher Zukunft dazu nicht mehr in der Lage sein werden. Eine Bankvollmacht stellen Sie zusammen mit der Person Ihres Vertrauens bei Ihrer Bank aus. Konto-Unterlagen und Personalausweise bitte nicht vergessen! Eine Bankvollmacht kann jederzeit widerrufen werden. Bitte beachten Sie, dass viele Banken Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Generalvollmacht oft nicht anerkennen. Eine gesonderte Bankvollmacht erscheint deshalb wichtig.

Weitere Informationen bei Ihrer Bank.

2. Patientenverfügung

Das neue Gesetz zur Patientenverfügung ist am 01.09.2009 in Kraft getreten. Danach gilt wie auch bisher: Für den Fall, dass Sie Ihre Entscheidungs- oder Urteilsfähigkeit verlieren, können Sie mit der Patientenverfügung vorsorglich einen behandelnden Arzt anweisen, bestimmte medizinische Behandlungen vorzunehmen oder zu unterlassen. Sie können verbindlich festlegen, mit welchen medizinischen Maßnahmen Sie nicht einverstanden sind.

Wenn z.B. durch ärztliche Maßnahmen nicht mehr erreicht werden kann als eine Verlängerung des Leidens- oder Sterbevorgangs, können Sie Ihre Zustimmung zu medizinischen Eingriffen verweigern. Für den Arzt ist dies eine we-

<p>Seit 1978</p> <p><i>Flunkert</i></p> <p>Bestattungen</p> <p>Haus des Abschieds und der Trauerhilfe</p> <p>Belthlestraße 4 · 72070 Tübingen</p> <p>Tel. 070 71/44 02 77</p> <p>www.flunkert-bestattungen.de</p> 	
--	--

VII. Vorsorge mit Sorgfalt

sentliche Entscheidungshilfe. Für die Angehörigen gibt es die Möglichkeit, in Konfliktfällen die Ethikkommission einzuschalten. Gibt es keine schriftliche Patientenverfügung, müssen sich der behandelnde Arzt und der Betreuer über die Therapie einigen. Sonst kann das Vormundschaftsgericht angerufen werden. Es ist wichtig, dass Sie jemanden bevollmächtigen, der für den Fall, dass Sie selbst nicht entscheiden können, gegenüber dem behandelnden Arzt Ihren Willen vertritt.

Seit Inkrafttreten des neuen Gesetzes ist sowohl aus juristischer wie aus medizinischer Sicht zu empfehlen, zusammen mit der Patientenverfügung eine Vorsorgevollmacht zu erstellen (siehe weiter unten!). Damit haben alle Angehörigen und die Ärzte einen bevollmächtigten Ansprechpartner für anstehende medizinische Entscheidungen. Fassen Sie die Patientenverfügung am besten schriftlich auf einem der verfügbaren Formulare ab und bewahren Sie sie bei Ihren persönlichen Unterlagen auf. Der Hausarzt und eventuell bevollmächtigte Personen sollen ebenfalls ein Exemplar haben.

Weitere Informationen geben:

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 49377, Fax: 07071 45070

Mo – Fr 09.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail: postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de

www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Kirchgasse 1 (beim Marktplatz)

72070 Tübingen

Tel.: 07071 22498

E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Unabhängige Patientenberatung

Neustadtgasse 2, 72070 Tübingen

Mo 16.00 – 19.00 Uhr, Do 10.00 – 13.00 Uhr

Tel.: 07071 254436, E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de

Notariate

Anschriften siehe Telefonbuch/Branchenverzeichnis

Kirchen

VII. Vorsorge mit Sorgfalt



3. Gesetzliche Betreuung und Betreuungsverfügung

Im Betreuungsgesetz wird geregelt, dass das Vormundschaftsgericht für die Rechtsgeschäfte einer Person einen Betreuer bestellen kann, wenn diese Person auf Grund einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln.

Das Vormundschaftsgericht bestellt den Betreuer auf Antrag oder von Amts wegen. Auch wer geschäftsunfähig ist, kann einen Betreuer beantragen. Dieses seit 1992 bestehende Gesetz ersetzt das alte Vormundschafts- und Entmündigungsgesetz und hat das Ziel, dem Betroffenen Hilfe für ein selbst bestimmtes Leben zu geben.



Inhaber
Roberto
Seifert

Bestattungen **GOMMEL**

www.bestattungen-gommel.de

Lilli-Zapf-Straße 15 (Eingang Lorettoplatz) - 72072 Tübingen

Tag & Nacht erreichbar unter Telefon

07071- 550630

Ihre persönliche Trauerhilfe zum fairen Preis

Bestattungsvorsorge - Thanatopraxie - Überführung In- und Ausland



Michael
Gommel

VII. Vorsorge mit Sorgfalt

Der Betreuer muss für das Wohl des Betreuten sorgen und dessen Angelegenheiten rechtlich besorgen. Er steht unter Aufsicht des Vormundschaftsgerichts. Mit der Betreuungsverfügung können Sie für den Fall, dass Sie nicht selbst entscheiden können, eine Person Ihres Vertrauens bestimmen, die das Gericht als gesetzlichen Betreuer bestellen soll, bzw. können Sie darauf hinweisen, welche Person Sie nicht wünschen.

Wenn Sie dann in Zukunft nicht selbst über Ihre Angelegenheiten bestimmen können, wird das Vormundschaftsgericht den von Ihnen bestimmten Betreuer z.B. auf dessen Antrag unter Vorlage der Betreuungsverfügung zum gesetzlichen Betreuer bestellen.

Außerdem können Sie in der Betreuungsverfügung Wünsche an den Betreuer festlegen, etwa Wünsche für den Fall einer Pflegebedürftigkeit oder hinsichtlich einer Aufnahme in ein Pflegeheim usw. Die Betreuungsverfügung sollte in Schriftform vorliegen. Eine notariell beglaubigte Unterschrift erhöht im Bedarfsfall die Akzeptanz.

Weitere Informationen über:

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Tel.: 07071 49377, Fax: 07071 45070

E-Mail: postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de



Das seit 1879 in Familienbesitz geführte Unternehmen ist Ihr Partner für Grabmale und Natursteinarbeiten. Über die Württembergische Steinmetzgenossenschaft bieten wir auch Vorsorge- und Betreuungsverträge für Grabmale an. Für eine kostenlose Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Fa. Krauss Grabmal & Naturstein GmbH · Bergfriedhof 8 · Tel. 07071 / 32745

VII. Vorsorge mit Sorgfalt

Betreuungsverein Landkreis Tübingen e.V.

Gesetzliche Betreuung, Schleifmühlweg 3b, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 979820-0

E-Mail: btv@betreuungsverein-tuebingen.de

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Kirchgasse 1 (beim Marktplatz), 72070 Tübingen

Tel.: 07071 22498

E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Öffentliche Betreuungsarbeitsgemeinschaft im Landkreis Tübingen

Landratsamt Tübingen, Betreuungsbehörde

Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen

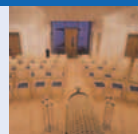
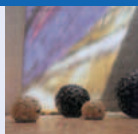
Tel.: 07071 2072014 und 07071 2072015

E-Mail: fauser@kreis-tuebingen.de oder sassin@kreis-tuebingen.de

www.landkreis-tuebingen.de

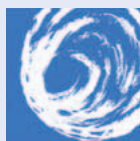
Notariate

Amtsgericht



Letzte Dinge rechtzeitig regeln

Haus des Übergangs



RILLING & PARTNER

Bestattungsdienst Tübingen

Handwerkerpark 5 · 72070 Tübingen · Tel. jederzeit 0 70 71 -9 27 80

www.rilling-und-partner.de

VII. Vorsorge mit Sorgfalt

4. Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht wird eine gesetzliche Betreuung unnötig. Mit ihr bevollmächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, im Bedarfsfall Ihre Angelegenheiten zu regeln. Da die bevollmächtigte Person keiner Rechtsaufsicht untersteht, sollte sie Ihr besonderes Vertrauen genießen. Allerdings muss der Vorsorgebevollmächtigte freiheitsentziehende Maßnahmen (z.B. Bettgitter oder Fixierung) und gefährliche ärztliche Behandlungen vom Gericht genehmigen lassen. Sie können die Vollmacht auf bestimmte Aufgaben beschränken. So kann es um Vermögensangelegenheiten gehen, um die Wahl eines Pflegeheims, die Einweisung in eine Klinik o.ä. Bei der Vorsorgevollmacht ist die Schriftform zu empfehlen. Eine **Generalvollmacht** ermächtigt eine Person, in allen Rechtsangelegenheiten für Sie tätig werden zu können. Die Generalvollmacht sollte notariell beurkundet werden. Sie muss notariell beurkundet werden, wenn es um Immobilien (Verkauf oder Belastung) geht. Mit dem Notar können Einzelheiten festgelegt werden, z.B. für welchen Fall die Vorsorgevollmacht wirksam und vom Notar ausgehändigt wird.



VII. Vorsorge mit Sorgfalt



Weitere Informationen über

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Köllestr. 31, 72070 Tübingen

Tel.: 07071 49377, Fax: 07071 45070

Mo – Fr 09.00 – 12.00 Uhr

E-Mail: postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Kirchgasse 1 (beim Marktplatz), 72070 Tübingen, Tel.: 07071 22498

E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Notariate

Anschriften siehe Telefonbuch/Branchenverzeichnis



Bestattungsdienst Felden



Inh. Simon Felden

Katharinenstraße 38

72072 Tübingen

Tel.: 07071/856721 • Fax: 07071/5668441

Email: felden-bestattung@email.de

www.simonfelden-bestattungsdienste.de

Ihr Bestatter in Tübingen
und Region!

24 Stunden für SIE erreichbar, jeden Tag!

Tel.: 07071/ 85 67 21

VII. Vorsorge mit Sorgfalt

5. Testament

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

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

Weitere Informationen bei Notariat und Notaren.

**ANWALTSKANZLEI
DIEZ DR. UNGER
REVERMANN UND KOLLEGEN**

RÜDIGER DIEZ

IMMOBILIENRECHT · ERBRECHT · PRIVATES BAURECHT

DR. GERD UNGER

VERTRAGSRECHT · BANKRECHT · GESELLSCHAFTSRECHT

CHRISTEL REVERMANN

FACHANWÄLTIN FÜR FAMILIENRECHT · ERBRECHT
HANDELSVERTRETERRECHT

NEUE STRASSE 15 · 72070 TÜBINGEN

☎ 07071 24481 UND 24361

FAX 07071 24540

E-MAIL: KANZLEI@RAE-DIEZ.DE

VIII. Geld spielt eine Rolle

1. Rente

Auskünfte und Beratung über Leistungen in der Rentenversicherung erteilt:

Deutsche Rentenversicherung

Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Mo – Do 08.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Do 13.00 – 18.00 Uhr, Fr 08.30 – 12.00 Uhr.

Terminvereinbarung: Tel.: 07121 20370 (Deutsche Rentenversicherung Regionalzentrum Reutlingen, Ringelbachstr. 15, 72762 Reutlingen)
www.deutscherentenversicherung.de

2. Sozialhilfe

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

Stadtverwaltung Tübingen

Fachabteilung Soziale Angebote (früher Sozialamt)

Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, E-Mail: soziales@tuebingen.de

Tel.: 07071 204-1718 Anfangsbuchstaben A – F
1767 Anfangsbuchstaben H – Mh
1256 Anfangsbuchstaben Mi – Si
1252 Anfangsbuchstaben G, Si – Z

3. Krankenversicherung

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

4. Pflegeversicherung

Bei Pflegebedürftigkeit können nach Antragstellung und Eingruppierung in eine Pflegestufe Leistungen aus der Pflegeversicherung in Anspruch genommen werden. Als pflegebedürftig gelten Menschen, die wegen Krankheit oder Behinderung dauerhafte (mindestens 6 Monate) und weitreichende Hil-

VIII. Geld spielt eine Rolle

fen benötigen. Die Leistungen der Pflegeversicherung können in Form von Pflegegeld oder Pflegesachleistungen beansprucht werden. Das Pflegegeld wird ausgezahlt, wenn die pflegebedürftige Person von Angehörigen oder anderen privaten Personen gepflegt wird. Die Pflegesachleistung kann von einem Pflegedienst direkt mit der jeweiligen Kasse abgerechnet werden.

Anträge erhalten und stellen Sie bei Ihrer Krankenkasse. Behilflich ist dabei der Hausarzt und der Pflegestützpunkt, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen.

5. Sonstige Vergünstigungen und finanzielle Hilfen

Befreiung von Rundfunk und Fernsehgebühren

Antragsvordrucke zur Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren erhalten Sie beim **Bürgeramt Tübingen**, Schmiedtorstr. 4, 72070 Tübingen
Tel.: 07071 2042020, E-Mail: buergerdienste@tuebingen.de

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

Ermäßigung von Telefongebühren

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

Ermäßigung von Arzneimittelzuzahlungen

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

BonusCard

Die BonusCard erhalten alle Personen in Tübingen, die Anspruch auf Sozialhilfe haben, sowie Einzelpersonen und Familien, wenn ihr Einkommen folgende Grenzen nicht überschreitet:

Personen im Haushalt	monatl. Einkommensgrenze
1 Person	1070 Euro
2 Personen	1420 Euro
3 Personen	1750 Euro

VIII. Geld spielt eine Rolle



Die BonusCard ist erhältlich:

für Sozialhilfeempfänger bei der Stadtverwaltung Tübingen, Fachabteilung Soziale Angebote, Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen; für andere Berechtigte beim Bürgeramt, Schmiedtorstr. 4, 72070 Tübingen.

Ausweis für Schwerbehinderte

Den Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis senden Sie an das **Landratsamt Tübingen**, Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 2072050. Das Antragsformular erhalten Sie beim Bürgeramt, Schmiedtorstr. 4, 72070 Tübingen.

Je nach Grad der Behinderung sind verschiedene Vergünstigungen möglich. Beim Behinderungsmerkmal „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung) erhalten Sie einen Parkausweis für Behinderte.

Schuldnerberatung

Sind Sie in eine Situation geraten, in der Ihnen die Schulden über den Kopf gewachsen sind, kann Ihnen die Schuldnerberatung in der Villa Metz, Heching Str. 13, 72072 Tübingen, weiterhelfen.

Terminvereinbarung unter Tel.: 07071 9304871, Mo – Do 10.00 – 12.00 Uhr.

IX. Hilfen im Alltag

1. Reparaturdienst von Senioren für Senioren

An der Badewanne muss ein Griff angebracht werden? Die Schranktür klemmt? Der Wasserhahn tropft? Ein Stuhl wackelt? Dann kann Ihnen ein Seniorenhelfer der **HIRSCH-BEGEGNUNGSSTÄTTE FÜR ÄLTERE E.V.** zu Hilfe kommen.

Ehemalige Hand- und Heimwerker führen bei Senioren, im Einzelfall auch bei anderen Hilfsbedürftigen, ehrenamtlich kleinere Reparaturen in der Wohnung aus. Für einen Einsatz bis zu einer halben Stunde bekommt der **HIRSCH** 4 Euro, darüber 8 Euro. Die Kosten für notwendige Ersatzteile, Fahrtkosten (0,30 Euro/km) u.ä. trägt der Auftraggeber.

Die Aufträge können zu den Bürozeiten
Mo – Fr 11.00 – 12.00 Uhr, telefonisch durchgegeben werden
Tel.: 07071 22688.

Um das Angebot weiterführen zu können, suchen wir weitere ehrenamtliche Helfer, die handwerklich begabt und bereit sind, 1 – 2 Aufträge pro Monat ehrenamtlich durchzuführen. Eine handwerkliche Ausbildung ist nicht notwendig. Die Mitarbeiter erhalten Aufträge, die ihren Fähigkeiten entsprechen.



Maler | Raumausstatter | Lackierer



REUTTER

Sindelfinger Straße 27/1
72070 Tübingen
Telefon 07071/42200
www.Maler-Reutter.de



MALERWERKSTÄTTE



Klaus Post GmbH

Alte Landstraße 57 • 72072 Tübg-Weilheim
Tel. 07071/791011 • Fax 760168
info@maler-post.de • www.maler-post.de

- Malerarbeiten • Bodenbeläge • Vollwärmeschutz
- Betonsanierung • Schimmelsanierung
- seniorengerechte Leistungen
- wir koordinieren alle Handwerker
- wir räumen aus und ein



Elektro-Falk

Ihr Elektrofachbetrieb

- Installationen • Reparaturen • Fachhandel • Satellitenanlagen
- ISDN-Telefonanlagen • Netzwerkverkabelungen

Werner Wandel
Elektromeister

Elektro Falk, Inh. Werner Wandel
Dieselstraße 8
72074 Tübingen

Tel. 07071-81239
Fax. 07071-81052
eMail info@elektro-falk.de

Bartel-Rolladen

Fachbetrieb für Rolladen- und Sonnenschutztechnik

MEISTERBETRIEB

Dischingerweg 3 • 72070 Tübingen-Hirschau
Tel. (07071) 97 66-0 • Fax 97 66-88
bartel-rolladen@t-online.de • www.bartel-rolladen.de

Sicherheits- und Dachfenster-
Rolladen, Rolllöre, Rollgitter,
Garagentore, Markisen für
Terrasse, Balkon, Wintergarten und
Fenster, Terrassendach mit Sonnen-
schutz, Jalousetten, Rollos,
Insektenschutz, Holz-
Alu-Klappläden, Kunststoff-Fenster,
Verdunkelungen, Elektrische
Antriebe + Steuerungen

TECHNIK ERSTER KLASSE!

- Telekommunikation • TV und Heimkino • Nokia-Shop • Computer • Elektrogeräte
- Meisterwerkstatt • Elektroinstallationen



Elektro Betz

Service-Hotline:
07071/93240

72072 Tübingen | Eberhardstr. 21 | T 07071 93240 | www.elektrobetz.de

Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.30 Uhr, sowie Samstag 9.00 - 13.00 Uhr und gerne nach Vereinbarung!

IX. Hilfen im Alltag



2. Seniorenfreundliche Handwerksbetriebe 60 +

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

Kreissenienerrat

Schmiedtorstr. 2, 72070 Tübingen
Tel.: 07071 9208867

Kreishandwerkerschaft Tübingen

Handwerkerpark 1, 72070 Tübingen
Tel.: 07071 932544

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

Härle

STUCKATEUR

Stuckateurbetrieb
Ulrich Härle, Dipl.-Ing. FH

Vor dem Kreuzberg 24
72070 Tübingen

☎ 07071 45194

www.stuckateur-haerle.de

uli-haerle@stuckateur-haerle.de

- ✓ Wärmedämmung
- ✓ Gerüstbau
- ✓ Verputzarbeiten
- ✓ Malerarbeiten
- ✓ Trockenausbau
- ✓ Altbausanierung

IX. Hilfen im Alltag

3. BüroAktiv e.V.

Das BüroAktiv ist Anlaufstelle und Treffpunkt für alle, die etwas bewegen möchten – also die Tübinger Zentrale für jede Art Bürgerschaftlichen Engagements. Dort erfahren Interessierte, wo ihre Unterstützung gebraucht wird und wo sie anderen Menschen Freude bringen können.

Das BüroAktiv berät über die vielfältigen Möglichkeiten des Engagements. Bürger/innen, die ein Projekt zur Verschönerung der Stadt oder zur Verbesserung des Miteinanders ins Leben rufen möchten, werden vom BüroAktiv unterstützt und beraten. Gleichzeitig ist das BüroAktiv Wegweiser, wenn es darum geht, in verschiedenen Lebenslagen die passende Initiative oder Anlaufstelle zu finden.

Angebote des BüroAktiv

Katalog für Freiwilliges Engagement

Markt der Vereine im Rahmen der Neubürger/innen-Begrüßung

Radiosendung „Aktive Welle“

Zudem findet man im BüroAktiv den Tübinger Tauschring und die Architektensprechstunde.

BüroAktiv Tübingen e.V.

Bei der Fruchtschranne 6

72070 Tübingen

Tel.: 07071 21315

E-Mail: info@bueroaktiv-tuebingen.de

Öffnungszeiten:

Di 10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr, Do 10.00 – 13.00 Uhr oder



Susanne Bürkert Dipl.-Ing. Gartenbau (FH) · FLL-Zertifizierte Baumkontrolle
Paul-Löffler-Weg 17 · 72070 Tübingen · Tel.: 07071 23764 · Fax: 07071 2536118 Mobil: 0171 5458384
e-mail: gartenpflege-buerkert@t-online.de · www.gartenpflege-buerkert.de

IX. Hilfen im Alltag

4. Bus und Bahn

Mit dem **Abo 63 plus** fahren Menschen über 63 besonders günstig im Verkehrsverbund naldo. Für 36,70 Euro (Stand: 1.1.2010) monatlich können sie das gesamte naldo-Verbundgebiet (Buslinien 826/828 nur im Abschnitt Tübingen – Dettenhausen) nutzen, also alle Busse und Bahnen einschl. Stadtverkehre – ohne zeitliche Einschränkung! Senioren (ebenfalls über 63), die lediglich den Stadtverkehr Tübingen (Kernstadt Tübingen und alle Ortsteile) nutzen wollen, haben noch die Alternative **Senioren-Abo des Stadttarifs Tübingen**. Diese Fahrkarte kostet 28,00 Euro im Monat.

Für beide Senioren-Fahrkarten gilt, dass der Weg zum Fahrscheinautomaten und die damit verbundene Kleingeldsuche entfallen. Denn wer diese Fahrkarten bestellt, bekommt sie direkt per Post nach Hause geschickt.

Senioren-Fahrkarten und alle Informationen gibt es bei:

Verkehrsverbund naldo

Tübinger Str. 14, 72379 Hechingen

Tel.: 07471 93019696, Fax: 07471 93019620

E-Mail: verkehrsverbund@naldo.de, www.naldo.de

Großdruckfahrplan für Busse und Bahnen

Ein kostenloser Service des Landratsamtes Tübingen

Wer mit Bus oder Bahn unterwegs ist, hat oft Probleme mit klein gedruckten Fahrplänen. Vor allem ältere Menschen oder Menschen mit Sehbehinde-

Das Abo 63 plus:

Die aktive Dauerkarte für aktive Senioren!

Für monatlich nur 37,80* Euro: Ganz einfach, jederzeit und überall hin, kommen Sie mit unserem Abo 63 plus, der aktiven Dauerkarte für Menschen, die selbst entscheiden wollen, wann Sie wohin unterwegs sein wollen! Informieren Sie sich direkt am Telefon unter: 0 74 71/93 01 96 96 oder im Internet unter www.naldo.de & www.naldoland.de

* Stand 01.01.2011




Verkehrsverbund
Neckar-Alb-Donau GmbH

IX. Hilfen im Alltag

rung kommen mit dem Kleingedruckten nicht zurecht. Deswegen bietet der Landkreis Tübingen Großdruckfahrpläne an. Fahrgäste haben die Möglichkeit, Bus- oder Zugverbindung in großer Schrift anfordern. Das maximal mögliche Papierformat ist DIN A3.

Der Großdruckfahrplan kann beim Bürgerbüro im Landratsamt (Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen) angefordert werden:

E-Mail an das Bürgerbüro des Landratsamtes
(buergerbuero@kreis-tuebingen.de) oder Anruf unter 07071 2075005.

Das Bürgerbüro hat folgende Öffnungszeiten:

Mo – Mi	07.30 – 16.00 Uhr
Do	07.30 – 17.30 Uhr
Fr	07.30 – 12.30 Uhr

Für einen persönlichen Verbindungsplan sollten Sie zusätzlich nennen

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

5. Hausarbeiten

Wenn Arbeiten im Haushalt, im Keller, auf dem Dachboden, auf der Terrasse, dem Balkon oder in der Garage zu anstrengend werden, übernehmen geschulte Kräfte einmalig oder mehrfach diese Arbeiten.

Spezielle Wünsche, wie z.B. Kühlschrank- oder Backofenreinigung können ebenfalls erfüllt werden.

SCHÜLER FÜR SENIOREN – Dienstleistungen für ältere Menschen

Schüler für Senioren, c/o Walter-Erbe-Realschule, Primus-Truber-Str. 33, 72072 Tübingen, Tel.: 07071 204-3061, Mobil 0176 37565488

Im Rahmen eines Schulprojektes haben Schülerinnen und Schüler der Walter-Erbe-Realschule ein Dienstleistungsunternehmen „Juniorfirma“ gegründet, welches ältere Menschen unterstützt und damit den Senioren ermöglicht, länger im eigenen Heim zu bleiben.

Dienstleistungen: Begleitservice, Hausarbeit, Gesellschaft/Freizeit/Hobby, Gartenarbeit, Botengänge, Arbeiten auf dem Friedhof, Haustiere, Vermittlung von Serviceleistungen

IX. Hilfen im Alltag

SOKO – HAUSHALT – Haushaltsreinigung von Profis

Regine Breuer,
Telefon 0172-7251917,
E-Mail:

info@soko-haushalt.de
Termine nach Vereinbarung,
www.soko-haushalt.de

Arbeiten, die Sie selbst nicht mehr verrichten und Aufgaben, die Ihnen schwer fallen, werden Ihnen abgenommen. Dienstleistungen als Einzel- oder Daueraufträge werden angeboten bei: Gebäudereinigung, Hausmeisterdienste, Winterdienst, Gartenarbeiten, Putzen, Einkaufen, Hausarbeiten, Bauarbeiten, Renovierungsarbeiten, Umzugshilfe, Aufbau / Abbau, Entrümpelung, Haushaltsauflösung, Anstrich / Tapezierarbeiten, KFZ-Reinigung, Brennholzverarbeitung, Transport, Besorgungen, Computer.



STESA SERVICE OHG

72070 Tübingen, Haaggasse 14, Tel.: 07071 9798356 (24 Stunden)
www.stesa-service.de, E-Mail: info@stesa-service.de

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

Johanniter Unfall Hilfe e.V.

Hegelstr. 1/1, 72072 Tübingen
Tel.: 07071 98985572, Ulla Münzenrieder

IX. Hilfen im Alltag

6. Bankenservice

Die Kreissparkasse Tübingen berät auf Wunsch Kunden auch zu Hause und versorgt sie in notwendigen Einzelfällen mit Bargeld.

Die Volksbank Tübingen berät ihre Kunden zu Hause, wenn es aus persönlichen, in der Regel gesundheitlichen Gründen notwendig ist, und bringt gegebenenfalls auch Bargeld mit.

7. Mobil ohne eigenes Auto?

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

Sie legen lange Strecken mit der Bahn und die regelmäßigen Wege mit Bus, Fahrrad oder zu Fuß zurück? Informieren Sie sich einfach mal!

teilAuto-Büro

Am Sternplatz in der Südstadt
Ludwigstr. 18, 72072 Tübingen
Tel.: 07071 360306 oder
www.teilauto-tuebingen.de



Testamentsvollstreckung

Werte vertrauensvoll übertragen

Neuer Service für Sie: Setzen Sie die Kreissparkasse Tübingen als Testamentsvollstrecker ein. Wir kümmern uns um die Nachlassregulierung.

 Kreissparkasse
Tübingen

**Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben.
Sondern viel Zeit, die wir nicht nutzen.**

(Seneca)



teilAuto
CARSHARING TÜBINGEN
REUTLINGEN
ROTTENBURG

**Autos nutzen
statt kaufen**

Ökostadt Tübingen e. V.
Ludwigstr. 18 am Sternplatz
Telefon 0 70 71- 36 03 06
www.teilauto-tuebingen.de

X. Impressum



■ PUBLIKATIONEN ■ INTERNET ■ KARTOGRAFIE ■ CITYAPP

IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem **Stadtseniorenrat Tübingen e.V.**, Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen, Telefon 07071 49377, Telefax 07071 45070, E-Mail: postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de, KSK Tübingen, Kto-Nr. 225 407, BLZ 64150020.

Bürozeiten: Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Sie erreichen uns:

Buslinien 9, 11, 12, Haltestelle Bürgeramt
(Zugang über Hof des Bürgerheims)

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt der Stadtseniorenrat entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Quellenverweis:

Titelbild: Liebe-Harkort
Seite 2: OB – Stadt Tübingen
Seite 3: Vorsitzender SSR – Liebe-Harkort
Seite 12: Stadtseniorenrat Tübingen
Seite 20: Gerd Hagemeyer
Seite 42: Fotolia
Seite 88: Platanenallee – Liebe-Harkort
Restliche Fotos: mediaprint infoverlag gmbh

In unserem Verlag erscheinen Produkte zu den Themen:

- Bürgerinformationen
- Klinik- und Gesundheitsinformationen
- Senioren und Soziales
- Kinder und Schule
- Bildung und Ausbildung
- Bau und Handwerk

Infos auch im Internet:

www.alles-deutschland.de
www.sen-info.de
www.klinikinfo.de
www.zukunftschancen.de


mediaprint
infoverlag

mediaprint infoverlag gmbh

Lechstraße 2, D-86415 Mering
Tel. +49 (0)8233 384-0
Fax +49 (0)8233 384-103
info@mediaprint.info
www.mediaprint.info
www.alles-deutschland.de
www.mediaprint.tv

72070057 / 4. Auflage / 2011

Aktiv und fit älter werden...

... mit der vhs tübingen

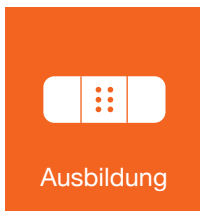


Volkshochschule Tübingen



Katharinenstraße 18
72072 Tübingen
Telefon: 07071 5603-29
Telefax: 07071 5603-28
www.vhs-tuebingen.de

Wir sind für Sie da.



- Hausnotruf
- Menüservice
- Bewegungsprogramm
- Aktivierender Hausbesuch
- Wohnen mit Hilfe
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Krankentransport
- Soziale Kleiderausgabe

Kreisverband Tübingen e.V.
Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen
Telefon: 07071 7000-0
E-Mail: info@drk-tuebingen.de
www.drk-tuebingen.de