Wegweiser für Senioren in Tübingen

mediaprint
WEKA info verlag
alles-deutschland.de
barrierefrei
WEKA INFO

2010

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

www.alles-deutschland.de

IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Stadtseniorenrat Tübingen e.V., Köllestraße 31, 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:
Ecke Kölle-/Herrenberger Straße
TÜBus Linie 8 und 16 (alle 15 Minuten)
Haltestelle Aischbach-/Köllestraße

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 1: OB – Stadt Tübingen
Seite 2: Vorsitzender SSR – Liebe-Harkort
Seite 10: Gruppenbild Vorstand – H. Wachter
Seite 51: Platanenallee – Liebe-Harkort
Restliche Fotos: **mediaprint** WEKA **info verlag** 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
- Dokumentationen

Infos auch im Internet:
www.alles-deutschland.de
www.sen-info.de
www.klinikinfo.de
www.zukunftschancen.de

mediaprint
WEKA info verlag

mediaprint
WEKA **info verlag** gmbh
Lechstraße 2
D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 82 33 3 84-0
Fax +49 (0) 82 33 3 84-1 03
info@weka-info.de
www.weka-info.de

72070057 / 3. Auflage / 2010

Grußwort

Vergriffen innerhalb von zwei Jahren – ein Beweis dafür, wie wichtig und beliebt dieser Wegweiser für Senioren ist, den der Stadtseniorenrat unermüdlich verbessert und aktualisiert. Für die Mühe und Sorgfalt danke ich dem Stadtseniorenrat sehr herzlich. Der Wegweiser ist aber bei weitem nicht das Einzige, was dem rührigen Seniorenteam gelingt. Einen besonderen Stellenwert in der Arbeit der letzten Jahre hat die Begleitung des Stadtseniorenplans „Älter werden in Tübingen“ eingenommen. Als Initiator, Ideengeber und Mitveranstalter hat der Stadtseniorenrat diesen fruchtbaren Prozess aktiv begleitet, der vom Gemeinderat mit großem Lob für alle Beteiligten aufgenommen wurde.

Erste Projekte der Umsetzung des Stadtseniorenplans sind bereits in Vorbereitung. Als Schlüsselprojekte kann man sicher die Einrichtung von generationsübergreifenden Begegnungstreffs in den Stadtteilen ansehen. Sie sollen der Kommunikation, Information und gegenseitigen Beratung dienen und überall da nützlich sein, wo bisher Angebote fehlen – und sei es eine Möglichkeit zum Mittagessen für Schulkinder. In Derendingen und in der Nordstadt nimmt die Umsetzung der Idee bereits konkrete Züge an, und klar ist: Das meiste soll und muss ehrenamtlich geleistet werden. Wieder ist der Stadtseniorenrat maßgeblich beteiligt und achtet darauf, dass die Belange der Senioren bei all diesen Generationenprojekten nicht zu kurz kommen.

Auch eigene Projekte sind in Arbeit, die gut mit der Einrichtung von Begegnungstreffs harmonisieren, etwa die Einrichtung einer Seniorenbörse in Tübingen. Die Idee: Senioren leisten Dienste für Senioren gegen einen geringen Obolus. Ein kleiner Teil der Einnahmen geht in die Organisation, damit es weiter gehen kann, der andere wird zu einer geringen Aufwandsentschädigung für die Tätigen.

Man sieht, die Ehrenamtlichen haben in Tübingen viel zu tun. Ich danke den Mitgliedern des Stadtseniorenrats sehr herzlich für ihr Engagement und die hervorragende Kooperation mit der Stadtverwaltung. Ich bin sicher, gemeinsam können wir viel erreichen – für die Seniorinnen und Senioren, aber auch für alle Bürgerinnen und Bürger dieser Stadt.

Boris Palmer
Oberbürgermeister der Universitätsstadt Tübingen

Grußwort

Nach nicht einmal zwei Jahren war die letzte Ausgabe von 2008 schon vergriffen. Wir haben die Konzeption nicht verändert, weil wir von vielen Seiten Bestätigungen dafür erhielten. Sicher sind die meisten Leserinnen und Leser daran interessiert, auf ihre Fragen den richtigen Ansprechpartner zu finden, der ihnen weiter hilft. Deshalb enthält diese Ausgabe wieder kurze Texte, die eine erste Orientierung geben und möglichst viele Adressen, Ansprechpartner und Telefonnummern. Manches ist neu hinzugekommen, so mussten z.B. beim Thema „Pflegeheime“ die neuen Heime mit aufgenommen werden. In den letzten beiden Jahren hat der Stadtseniorenrat zusammen mit der Stadt Tübingen, der ALTENBEGEGNUNGSSTÄTTE HIRSCH und der Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen den vor kurzem verabschiedeten Stadtseniorenplan erarbeitet. Wir freuen uns, dass die Stadt eine Koordinationsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung eingerichtet hat und mit der Leiterin dieser Stelle, Frau Kley, eine intensive und vertrauensvolle Zusammenarbeit begonnen hat. Manches haben wir bereits auf den Weg gebracht. Die zentralen Themen des Stadtseniorenplanes werden wir in den kommenden Jahren ins Zentrum unserer Bemühungen stellen. Es sind dies:

- selbständiges Leben in der eigenen Wohnung
- gute Versorgung im Quartier
- Verbesserung der Mobilität
- Aufbau von Stadtteiltreffs
- Sicherung des Heimplatzangebotes
- umfassende und aktuelle Information
- Zusammenarbeit mit den Partnern in der Seniorenarbeit

Wir haben den Titel „Wegweiser für Senioren in Tübingen“ nicht verändert. Nach wie vor gilt: Die Broschüre ist selbstverständlich auch und gerade für Seniorinnen und Angehörige gedacht, die sich eine Orientierung bei der Pflege oder Betreuung und bei den vielen Fragen der Altenarbeit verschaffen wollen oder Antworten auf ihre Fragen suchen. Am Ende steht wieder der Dank, der Dank an alle, die intensiv bei der Überarbeitung der Texte und der Aktualisierung der Daten geholfen haben. Wir danken aber auch allen, die den Stadtseniorenrat begleiten und unterstützen. Der Stadtseniorenrat wünscht dieser Neuauflage, dass sie wieder so freundlich aufgenommen wird. Wenn Sie uns Ihre Meinung darüber sagen, freut uns das ganz besonders.

Für den Vorstand des Stadtseniorenrates Tübingen e.V.

Inhaltsverzeichnis

■ Impressum U2
■ Grußworte 1
■ Branchenverzeichnis 6

■ Der Stadtseniorenrat stellt sich vor 8
1. Ziele und Aufgaben des Stadtseniorenrats 8
2. Das Profil des Stadtseniorenrats: Wir über uns 9

■ Aktiv im Ruhestand 11
1. Seniorenclubs 11
2. Naherholungsfreizeit im Schönbuch 14
3. Literaturcafé 14
4. HIRSCH-Begegnungsstätte für Ältere e.V. 14
5. Das Erzählcafé der Stephanusgemeinde 15
6. Lernen im Tandem – LeiTa 15
7. Kontiki – mehr Zeit für Kinder 15
8. Generationentheater 16
9. Seniorenorchester 16
10. Volkshochschule Tübingen – Seniorenprogramm 17
11. Familien-Bildungsstätte Tübingen 19
12. Studium Generale 19

■ Beratung und Information 20
1. Koordinationsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung 20
2. Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V. Tübingen 20
3. Betreuungsgruppe für demenziell erkrankte, ältere und pflegebedürftige Menschen 22

Die Johanniter in Tübingen:

Hausnotruf	07071 989855-12
Menüservice	07071 989855-30
Pflegedienst / Hauswirtschaft / Betreuung	07071 989855-72
Pflegeassistenz-Ausbildung	07071 989855-21

Wir sind für Sie da!
Telefon 07071 989855-0

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

4. Psychologische Beratungsstelle der Evangelischen und Katholischen Kirche: Eltern-, Jugend-, Ehe- und Lebensberatung 22
5. Arbeitskreis Leben 22
6. Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes Tübingen gemeinsam mit der Drogenhilfe Tübingen 22
7. Unabhängige Patientenberatung Tübingen 23
8. Kirche am Markt – Informationszentrum der Evangelischen Kirche Tübingen 23
9. Sozialdienst bei Krankenkassen 25
10. Sozialverband VdK 25
11. Beratung für Heimbeiräte 25
12. Ehrenamtliche Rechtsberatung 26
13. Ehrenamtliche Mediation 26
14. Ombudsstelle – unabhängige und neutrale Beschwerdestelle 26
15. Beratung für ältere Migranten und ältere Menschen, die aus dem Ausland kommen 26
16. Asylzentrum Tübingen 27
17. Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle 27

■ Gesundheit ist ein hohes Gut 28
1. In Bewegung bleiben 28
2. Selbsthilfegruppen 31
3. Schwerhörigkeit 32
4. Fehlsichtigkeit 32
5. Kliniken 33
6. Sozialdienst der Kliniken und Krankenhäuser 35
7. Gesundheitsvorsorge auf Reisen 35

■ Wohnen im Alter 37
1. Wohnen daheim – altersgerecht und barrierefrei 37
2. Betreutes Wohnen 42
3. Pflegeheime 47
4. Neue Wohnformen 50
5. Miete und Wohngeld 50
6. Umzugshilfen und Möbeldienste 51
7. Essensversorgung 51

■ Ambulante Hilfen, Pflege 52
1. Informationen und Vermittlungen 52
2. Notrufe 52
3. Ambulante Hilfseinrichtungen 53
4. Häusliche Betreuung Schwerkranker 54
5. Tagespflege 54
6. Kurzzeitpflege 55

7. Angebote für pflegende Angehörige 56
8. Versorgung eines Pflegebedürftigen durch selbst angestellte Kräfte 56
9. Nachbarschaftshilfe 57
10. Hospizdienste, Sterbebegleitung 58
11. Essen auf Rädern 58

Vorsorge mit Sorgfalt 59
1. Bankvollmacht 59
2. Patientenverfügung 59
3. Gesetzliche Betreuung und Betreuungsverfügung 61
4. Vorsorgevollmacht 63
5. Testament 64

Geld spielt eine Rolle 65
1. Rente 65
2. Sozialhilfe 65
3. Krankenversicherung 65
4. Pflegeversicherung 65
5. Sonstige Vergünstigungen und finanzielle Hilfen 66

Was tun wenn? 68
1. Reparaturdienst von Senioren für Senioren 68
2. Seniorenfreundliche Handwerksbetriebe 60+ 70
3. BüroAktiv 73
4. Bus und Bahn 74
5. Hausarbeiten 74
6. Bankenservice 76

U = Umschlagseite

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**.

Altbausanierung 69
Altenheime 40, 44, 49
Altenpflege 6
Altenzentrum 46
Ambulante Dienste 43
Ambulante Hilfe 36
Ambulante Pflege 36
Ambulante Pflegedienste 3, 49
Apotheke 24
Augenoptiker 7, 32
Bank 16
Bestattungen 61
Bestattungsunternehmen 63
Betreutes Wohnen 36, 46, 48
Elektro 69
Elektroinstallation 7
Essen auf Rädern 3, 48, U4
Familienpflege 48
Friseur 28
Gardinen 72
Gastronomie 18
Gerüstbau 69
Grabmale 62
Hausgeräte 69
Haushaltsgeräte 7, 71
Häusliche Krankenpflege 40
Hausnotruf 3, U4
Heizungsbau 70
Hörgeräte 7, 32
Innenausbau 36, 71
Jalousien 71
Klinik 33
Krankenhaus 33
Krankenpflege 6
Kurzzeitpflege 38, 45
Maler 68, 69
Markisen 71
Metzgerei 19
Möbel 71
Orthopädie 38
Orthopädieschuhtechnik 24
Orthopädietechnik 5
Partyservice 19
Pflegedienste 36
Pflegeheime 38, 40, 43, 44, 45
Raumausstattung 68, 72
Rechtsanwälte 64
Rehabilitation 36
Restaurant 18
Rollladen 71
Sanitäre Anlagen 70
Sanitätshaus 5
Schreinerei 6, 36, 72
Sicherheitstechnik 7
Solaranlagen 70
Sozialverband VDK 24
Stadtwerke 30
Steuerberater 60
Stuckateurbetriebe 69
Tagespflege 43
Unterhaltungselektronik 71
Verkehrsverbund 75
Volkshochschule U3
Vorsorge 61
Weiterbildung U3

U = Umschlagseite

MHP
MOBILE HAUSKRANKEN PFLEGE GmbH
• Altenpflege
• Krankenpflege
• Kinderkrankenpflege
• Hauswirtschaftliche Versorgung
• Heimbeatmung
• Zuverlässige Terminvereinbarung
Französische Allee 13
72072 Tübingen
07071/9756-0
www.mhp-pflege.de

Schreinerei Rapp
Dorfstraße 54
72074 Tübingen
Telefon (07071) 98 00 13
Fax (07071) 98 00 14
www.rapp-schreinerei.de
Möbel- und Innenausbau

Augenoptik
Kontaktlinsen
vergrößernde Sehhilfen
Hörgeräteakustik

2 x in Tübingen

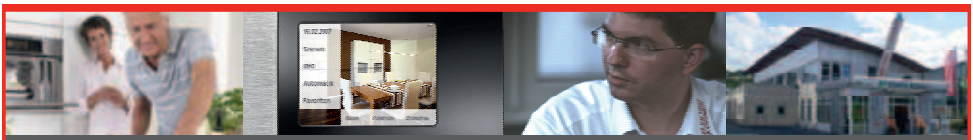
Strebel Hiltwein OPTIK

Strebel-Hiltwein Optik GmbH
Lange Gasse 29-31
72070 Tübingen
Tel. 070 71 / 222 96
Fax 070 71 / 276 35

Strebel-Hiltwein Optik GmbH
Europaplatz 2/1
(Eingang Karlstraße)
72072 Tübingen
Tel. 070 71 / 367 076
Fax 070 71 / 367 257

www.strebel-hiltwein.de

Stets gut beraten



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

- „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 Haushaltsgeräte
- Miele - Kundendienst und 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
- Regenerative Energiequellen Solartechnik, Wärmepumpen, Energieberatung

Elektro Kürner GmbH
Dienstleistungszentrum
Handwerkerpark 9
72070 Tübingen

Tel.: 07071 943800
www.elektro-kuerner.de
Barrierefreier Zugang,
Kostenlose Hausparkplätze

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 9.00 – 13.00 Uhr
und 14.00 – 18.30 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

ELEKTRO KÜRNER
DIENSTLEISTUNGSZENTRUM GMBH

1. Ziele und Aufgaben des Stadtseniorenrats

- Das Büro des Stadtseniorenrats in der Köllestraße 31 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 Kreisseniorenrat Tübingen und im Landesseniorenrat Stuttgart. Darüber hinaus hat er einen Sitz im Sozialausschuss des Tübinger Gemeinderats.

- 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.

- Zur Vermeidung von Isolation und Vereinsamung unterstützt der Stadtseniorenrat die Arbeit der **Altenclubs** und anderer Begegnungsangebote. Mit Fortbildungskursen und Erfahrungsaustausch für Helferinnen und Helfer in der Altenarbeit unterstützt er deren Arbeit. 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.

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 Sammlungs-Bewegung, 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 Angebote „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 Stadtseniorenrats Tübingen e.V.

Vorsitzender: Dr. Uwe Liebe-Harkort
Beirat: NN
1. Stellvertreterin: Silke Risler
Beirat: Dora Ballbach
2. Stellvertreterin: Marianne Boehmer
Beirat: Christa Wachter
3. Stellvertreter: Bernhard Späth
Beirat: Christel Rieger
Schriftführerin: Ursula Hosseinpour

Kassiererin: Hubert Spiegelhalder
Kassenprüfer: Gerhard Dieterle, Heinz Ebert
Präsenz: Emil Fischer
Sekretariat: Ilona Künstle
Beratung: Anne Frommann
Pflege der Website: Gudrun Conradi
Anschrift und Bürozeiten
siehe Seite Umschlagseite 2

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.

	Tel.
Arbeitskreis SPD-Senioren Siglinde Schmidt, Zwehrenbühlstraße 44, 72070 Tübingen	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 Rudolf Dinkel, Keplerstraße 20, 72074 Tübingen	07071-551441
Club St. Michael Ernst Guter, Hechinger Straße 29, 72072 Tübingen	07071-37157
Donnerstagstreff für Senioren Hagelloch Wilhelm Horn, Alte Steige 16, 72070 Tübingen	07071-988900
Gesprächs-Mittwochsrunde Antje Kull, Tannenweg 8, 72076 Tübingen	07071-640136
Höhenclub Waldhäuser-Ost Erika Bölstler, Weißdornweg 14/42, 72076 Tübingen	07071-640287
Liberale Senioren Initiative (LSI) Tübingen Dr. Kurt Sütterlin, Weißdornweg 14/264, 72076 Tübingen	07071-66273
Martinskreis Club für Ältere Renate Fick, Linsenbergstraße 43, 72074 Tübingen	07071-27351
Mittwochsschwanzer Schwäb. Albverein Kilchberg Ingeborg Engel, Fontaneweg 5, 72072 Tübingen	07071-72506

	Tel.
Mittwochstreff für Ältere im Lamm	
Katharina Heuchert, Am Markt 7, 72070 Tübingen	07071-42019
Der Offene Kreis für Ältere Pfrondorf	
Helmut Fritz, Staufenstraße 3/1, 72074 Tübingen	07071-980440
Seniorenkreis der Ev. Kirchengemeinde Unterjesingen	
Elisabeth Schnaidt, Untere Straße 50, 72070 Tübingen	07071-7391
Ökumenischer Seniorenkreis Hirschau	
Ursula Hosseinpour, Blumbergstraße 20, 72070 Tübingen	07071-791353
Elisabeth Piendl, Industriestraße 16, 72070 Tübingen	07071-73734
Ökumenischer Seniorenkreis Lustnau	
Irmgard Walker, Gänsackergässle 4, 72074 Tübingen	07071-81752
Paritätischer Club Unterjesingen	
Anneliese Reichert, Hauptstraße 88, 72076 Tübingen	07071-7308
Scheunentreff Evangelische Jakobuskirche	
Leitung: Katharina Heuchert, Am Markt 7, 72070 Tübingen	07071-42019
Kontakt: Margarete Schlecht, Hohe Steige 9, 72076 Tübingen	07071-21687
Schwäbischer Albverein Derendingen	
Klaus u. Elisabeth Wieczorek	
Lembergstraße 35, 72072 Tübingen	07071-78342
Senioren und Seniorinnen für den Frieden	
Friedhilde Dieterich, Stöcklestraße 8, 72070 Tübingen	07071-942905
Johannestreff	
Maria Köster, Kastanienweg 11, 72076 Tübingen	07071-26382
Seniorenclub Weilheim	
Fritz Ziperer, Wilonstraße 188, 72072 Tübingen	07071-73542
Seniorenkreis Bebenhausen	
Ursula Stöffler, Am Goldersbach 12, 72074 Tübingen	07071-61883
Seniorenkreis Frischlinstraße	
Christel Rieger, Schlachthausstraße 32, 72074 Tübingen	07071-27673

	Tel.
Seniorenkreis „Kirch am Eck“	
Pfarrer Harry Waßmann, Johannesweg 12, 72072 Tübingen	07071-31935
Frau Klett, Königsberger Str. 8, 72070 Tübingen	
Senioren-Nachmittag der Evang.-methodistischen Gemeinde	
Renate Hänisch, Adolf-Kolping-Straße 6, 72108 Rottenburg	07472-22104
Seniorentreff der Evang. Kirchengemeinde Derendingen	
Rudi Adam, Wengertweg 5, 72072 Tübingen	07071-72658
Hildegard Rebstock, Mallestraße 15, 72072 Tübingen	07071-78357
Senioren-Wandergruppe des Schwäbischen Albvereins	
Erwin Koch, Brombergstraße 14, 72070 Tübingen	07071-63452
Ü60-Stiftskirche (LageS)	
Ulrike Renner, Talstraße 15, 72072 Tübingen	07071-23900
Ursula Braun, Karlstraße 4, 72072 Tübingen	07071-31792
Weststadt-Club	
Marianne King, Sindelfinger Straße 44, 72070 Tübingen	07071-45628
Seniorenclub der Adventgemeinde Dußlingen	
Tilli Gelke, Uffhofenstraße 47, 72144 Dußlingen	07072-4324
Betreuungswerk Post Postbank Telekom Seniorenbeirat Tübingen	
Rudolf Kost, Krokusweg 7, 72072 Tübingen	07071-72677

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 115 Euro pro Woche) gehalten werden. Ab Mitte April liegt ein Informationsblatt im Stadtseniorenrat aus und kann abgeholt oder angefordert werden, Tel. 07071-49377.

3. Literaturcafé

An jedem ersten Dienstag eines Monats findet im Café der Kunsthalle Tübingen von 15 bis 16.30 Uhr eine Literaturlesung für Senioren und andere Junggebliebene statt. Informationen sind aus der Presse zu erfahren und über den Stadtseniorenrat erhältlich, Tel. 07071-49377.

4. Hirsch-Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Die HIRSCH-BEGEGNUNGSSTÄTTE FÜR ÄLTERE in der Hirschgasse 9 mit Aufzug in Tübingen ist ein 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 montags bis freitags von

14 bis 18 Uhr geöffnet, Tel. 07071-552043, und barrierefrei zugänglich. Bürozeiten: Mo – Fr 11 – 12 Uhr; weitere Informationen unter Tel. 07071-22688 und www.hirsch-begegnungsstätte.de

5. Das Erzählcafé der Stephanusgemeinde

Am Samstagnachmittag lädt das Erzählcafé der Stephanusgemeinde herzlich ein. Von 14.30 Uhr bis 17 Uhr: vorbeikommen, schwätzen, Kaffee trinken, Kuchen essen, nette Leute treffen, nicht alleine bleiben. **Kontakt: W. Braun**, Tel. 07071-42243, Stephanusgemeinde

6. Lernen im Tandem – LeiTa

Der Stadtseniorenrat bemüht sich darum, den Austausch zwischen den Generationen neu zu beleben. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit Tübinger Schulen, z.B. durch das Projekt „Lernen im Tandem – LeiTa, Paten begleiten Jugendliche in den Beruf". Hauptschüler des 8. und 9. Schuljahres, die Schwierigkeiten haben, einen Ausbildungsplatz zu finden, werden von Paten ebenso unterstützt wie die Schüler einer internationalen Vorbereitungsklasse, die Hilfe beim Lernen erhalten. Es werden ständig neue Patinnen und Paten gesucht. LeiTa ist ein Kooperationsprojekt von Mörikeschule Tübingen (Anke Holzinger, Tel. 07071-973137), Stadt Tübingen, Fachbereich Familie, Schule, Sport und Soziales (Tel. 07071-2041451), Stadtseniorenrat Tübingen (Bernhard Späth, Tel. 07071-24647), Lokales Bündnis für Familie Tel. 07071-2041451 oder -2041489 und wird unterstützt von „IBIS – Initiative Brücken bauen in der Südstadt". **Kontaktadresse: Christa Hagmeyer**, Derendinger Straße 78, 72072 Tübingen, Tel. 07071-791519 oder E-Mail: christahagmeyer@gmx.de

7. Kontiki – mehr Zeit für Kinder

Wollen Sie aktiv Ihre Zeit mit Kindern teilen? Kontiki – eine Weiterentwicklung des Angebots „Leihopa und Leihoma" – begleitet Sie bei dem Abenteuer und bietet Ihnen eine sinnvolle Aufgabe. **Kontakt: Lokales Bündnis für Familie**, Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Tel. 07071-2041451 oder 07071-2041489, Sprechzeiten Fr 10 – 12 Uhr.

8. 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

9. 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 Hella Mohr
Hartmeyerstraße 19, 72076 Tübingen
Tel. 07071-61652

In schwierigen Zeiten sind wir
Ihr starker Partner:

Stabil. Verlässlich. Sicher.

Nachhaltig in der Region.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir stehen mit beiden Beinen fest in der Region
und handeln stets verantwortungsbewusst.
Das macht uns zu Ihrem verlässlichen Partner.
www.volksbank-tuebingen.de

Volksbank Tübingen

10. Volkshochschule Tübingen – Seniorenprogramm

Gesund und aktiv älter werden oder: Sie können besser denken als Sie denken

Die Volkshochschule in Tübingen ist die größte Weiterbildungseinrichtung der Stadt Tübingen. Sie ist als Verein organisiert und eine Non-Profit-Organisation. Das Bildungsangebot umfasst die Bereiche Gesellschaft und Umwelt, Kultur und Kreativität, Gesundheit und Ernährung, Sprachen und Grundbildung, EDV und Berufliche Bildung. Es richtet sich an unterschiedliche Zielgruppen mit ihren verschiedenen Bedürfnissen. Auf Barrierefreiheit wird großen Wert gelegt.

Die vhs liefert Ihnen das nötige Handwerkszeug, um die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern. Ob in Sprachkursen, am Computer oder in einem unserer Kreativkurse. Die qualifizierten Dozentinnen und Dozenten kennen die geeigneten Methoden zum Aufbau einer kooperativen und konzentrationsfördernden Lernatmosphäre – und sie vermitteln den Stoff mit viel Spaß.

Aus dem Gesundheitssport bietet die vhs eine Mischung aus Fitness-Trends und Wellness-Angeboten. Neben Herz- und Kreislauf kann man sich für ein Pilates- oder Yogaprogramm begeistern lassen oder zwischen verschiedenen Bewegungsprogrammen wählen – auch nur für Männer oder nur für Frauen.

Übrigens: Viele der Gesundheitskurse sind nach § 20 SGB V so genannte „Maßnahmen der Gesundheitsförderung" und werden deshalb von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Tel. 07071-560329 oder www.vhs-tuebingen.de

ROSENAU

ROSE CATERING

www.rosecatering.de

Landhotel HIRSCH

Restaurant Rosenau
Rosenau 15 · 72076 Tübingen
Tel. 07071 68866
www.restaurant-rosenau.de

Landhotel Hirsch
Schönbuchstr. 28 · 72074 Tübingen
Tel. 07071 60930
www.landhotel-hirsch-bebenhausen.de

Tübinger Wurstküche

Stadtgraben · König

Schwäbische Gastfreundschaft im Herzen von Tübingen

Oifach schwäbisch, naigugga, nahogga!

Am Lustnauer Tor 8 • 72074 Tübingen
Tel. 07071 - 92750 • www.wurstkueche.com

Gepflegte Gastlichkeit – gewußt wo

mediaprint
WEKA info verlag gmbh

Starke Partner für eine starke Zielgruppe.

www.alles-deutschland.de

Die Gasthausbrauerei mit dem selbstgebrauten Bier zum Verlieben

Schwäbische & bierige Genüsse

Tübinger Neckarmüller Weisse Gasthausbrauerei Biergarten

Gasthausbrauerei & Biergarten
Neckarmüller
Gartenstr. 4 • 72074 Tübingen • Tel. 0 70 71 / 27 8 48
info@neckarmueller.de • www.neckarmueller.de
Tägl. von 10 - 1 Uhr geöffnet • Durchgehend warme Küche von 11.30 - 23 Uhr

11. 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 Straße 13, Eingang Eugenstraße, 72072 Tübingen
Tel. 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de

12. 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, das z.B. in Buchläden und anderen Einrichtungen ausliegt.

Delikat essen – bewusst genießen

Diesen Anspruch jeden Tag für Sie aufs Neue zu erfüllen, ist unser Ziel. Daher freuen wir uns, dass unsere Feinkostmetzgerei seit Jahren schon zu den 400 besten Metzgereien in Deutschland zählt.

Für Senioren empfehlen wir unser täglich frisch gekochtes Mittags-Menü von 11.30 – 13.00 Uhr.

Truffner
Feinkost-Metzgerei & Catering

Wilhelmstr. 80 | 72074 Tübingen
Tel.: 07071/927777 | Fax: 927792
info@truffner.de | www.truffner.de

„Gibt es eine Lebenslust beim Älterwerden? Wird das Älterwerden damit leichter?“, überlegt der Philosoph Wilhelm Schmid. Eine erhebliche Erleichterung kann jedoch eintreten, wenn ich weiß, wohin ich mich wenden kann, wenn ich Fragen zu bestimmten Lebensbereichen habe, Informationen benötige. Um die Vielzahl sozialer Leistungen, Dienste und Einrichtungen etwas bekannter und überschaubarer zu machen, haben wir für Sie und Ihre Angehörigen eine Reihe von Angeboten zusammengestellt.

1. Koordinationsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung

Im Zusammenhang mit der Stadtseniorenplanung und auf Anregung des Stadtseniorenrats 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

- **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.

Weitere Angebote

– Die Alzheimer-Angehörigengruppe bietet Aussprachemöglichkeiten, Erfahrungsaustausch, Informationen zu Umgang und Unterstützungsmöglichkeiten. Die Treffen finden jeden 1. Donnerstag im Monat von 18 – 20 Uhr in der Tagesklinik Wielandshöhe, Staufenbergstraße 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
– Besuchsdienst „Zeit für mich“: Entlastungsangebot für Angehörige von gerontopsychiatrisch erkrankten Menschen.
– Gedächtnistraining für Demenzkranke.

- **IAV – Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle**

Die IAV Stelle informiert und berät ältere Menschen und deren Angehörige über örtliche Hilfen und Unterstützungsangebote sowie Themen rund ums Alter. Die Mitarbeiter/Innen suchen mit Ihnen gemeinsam nach sinnvollen Hilfen und entwickeln ein individuelles Versorgungsnetz. Sie unterstützen bei der Entscheidungsfindung und organisieren bei Bedarf die erforderlichen Hilfen.

Die wichtigsten Beratungsthemen lauten:
Pflegebedürftigkeit und Krankheit, Vorsorge fürs Alter, Entscheidungshilfen in Wohnungsfragen, Organisation und Finanzierung von Hilfen in der häuslichen Umgebung, Kontakt und Einsamkeit.

- **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. Betreuungsgruppe für demenziell erkrankte, ältere und pflegebedürftige Menschen

Diakoniestation Tübingen, Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen, Di 14 – 17 Uhr
Tel. 07071-930421, E-Mail: diakoniestation@evk.tuebingen.org

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

Brückenstraße 6, 72074 Tübingen, Tel. 07071-92990.

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

6. Suchtberatungsstelle des Diakonischen Werkes 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

7. 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 – 19 Uhr, Do 10 – 13 Uhr, Tel. 07071-254436
E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de

8. 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. Offen Montag bis Mittwoch 10 – 13 Uhr, 15 – 18 Uhr, Dienstagsnachmittag ist eine Pfarrerin oder ein Pfarrer anwesend, Donnerstag und Freitag 15 – 18 Uhr, Samstag 11 – 14 Uhr

KIRCHE AM MARKT, Am Markt 7, 72070 Tübingen, 07071-6878775
E-Mail: info@kircheammarkt.de; www.kircheammarkt.de

Treffpunkt Kosmetik:
Dauerhafte Haarentfernung
Pigmentstörungen, Couperose-beratung, Hautbildverjüngung, Dermopharmazie, Massagen und insbesondere Aurum Manus, Fußpflege

Neue Apotheke

Apotheker Michael Vogler
Europaplatz 2/1
72072 Tübingen
Telefon (0 70 71) 70 75 51
Telefax (0 70 71) 70 06 20
E-Mail MichaelVogler@t-online.de
geöffnet: Mo. – Fr. 8 – 19 Uhr · Sa. 9 – 14 Uhr

Orthopädie – Schuhtechnik

HARTMEYER

- Orthopädische Schuhe
- Orthopädische Schuhzurichtung
- Maßeinlagen
- Bequemschuh-Fachgeschäft

Calwerstraße 2 · 72076 Tübingen
Telefon (0 70 71) 4 53 09

P direkt vor dem Haus

Benötigen Sie Hilfe in...

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

www.vdk-bawue.de

Kompetenz
Stärke
Service

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

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

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

9. 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!

10. Sozialverband VdK

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

VdK, Eugenstraße 68, 72072 Tübingen, Tel. 07071-91056, Fax 07071-910589
E-Mail: bw-suedwuerttemberg-hohenzollern@vdk.de

11. Beratung für Heimbeiräte

In Alten- und Pflegeheimen sollen Heimbeiräte bzw. Heimfürsprecher die Vertretung von Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner sicherstellen. Der Kreis- und der Stadtseniorenrat Tübingen möchten Heimbeiräte und Heimfürsprecher bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe unterstützen. Der Kreisseniorenrat 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: Kreisseniorenrat, Dr. med. Irmgard Hornef
Wilhelm-Röntgen-Straße 6, 72116 Mössingen, Tel. 07473-924713

12. Ehrenamtliche Rechtsberatung

Zur Vorklärung und zur Beratung bei einfachen Rechtsfällen bietet der Kreisseniorenrat jeden 1. Und 3. Donnerstag im Monat von 14.30 – 15.30 Uhr Beratung an in den Räumen des Stadtseniorenrats, Köllestraße 31, 72070 Tübingen, Tel. 07071-49377.

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, Köllestraße 31, 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: infoe@infoe-tuebingen.de

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 9 – 12 Uhr, Di 14 – 16 Uhr
Begegnung im Café International, Di und Do 16 – 19 Uhr
Neckarhalde 32, 72070 Tübingen, Tel. 07071-44115
E-Mail: asylzentrum.tuebingen@web.de

Internationales Essen 14-täglich mittwochs in der
Hirsch-Begegnungsstätte für Ältere

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-Straße 42, 72072 Tübingen
Tel. 07071-9728171

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“ Norbert Wellhäuser, Bei der Fruchtschranne 1, 72070 Tübingen. Termine nach Vereinbarung. Beratungs-Telefon: 07071-2041703, Di und Do 10 – 12 Uhr.
E-Mail: norbert.wellhaeuser@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

Friseur für die ganze Familie
Perückenspezialist • Hausbesuche • Alcina-Kosmetik
SALON ALBUS KARIN WEISS
der FRISÖR
Einkaufszentrum Waldhäuser-Ost · Berliner Ring 20 · 72076 Tübingen · Tel.: 07071/62 106

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 9 Uhr für Alt und Jung.
Treffpunkt: Sand, Falkenweg, www.post-sv-tuebingen.de

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., Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Tel. 07071-560329, Mo – Do 9 – 18 Uhr, Fr 9 – 13 Uhr
www.vhs-tuebingen.de

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Augentraining, Präventionsgymnastik, Ausgleichs- und Schongymnastik, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Rundumfitness, Nordic Walking, Pilates, Yoga, Körpererfahrung, Tanz.

Familien-Bildungsstätte, Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen
Tel. 07071-930466, Mo – Fr 9 – 11 Uhr, Mo 13 – 16 Uhr, Mi 13 – 17 Uhr
www.fbs-tuebingen.de

DRK-Bewegungsgruppen
Gymnastik, Wassergymnastik, geselliges Tanzen, Yoga, Nordic Walking, Gedächtnistraining.

DRK-Kreisverband Tübingen e.V., Evi Kralewski und Claudia Stöckl
Tel. 07071-700026, Mo – Mi 9 – 12 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.

Tübinger Badespaß

swt. Stadtwerke Tübingen

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

Energie, die uns bewegt!

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
Koordinations- und Informationsstelle der Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich Kreis Tübingen. Auskunft über Selbsthilfegruppen auf regionaler und überregionaler Ebene:
Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen
Tel. 07071-38363
Mo – Mi 9 – 12 Uhr, Do 17 – 19 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
Osianderstraße 24, 72076 Tübingen
Tel. 07071-2982684.

Alzheimer-Angehörigengruppe Tübingen
Tagesklinik Wielandshöhe
Stauffenbergstraße 10
72074 Tübingen
Erfahrungs- und Informationsaustausch.
Treffen jeden 1. Do im Monat um 18 Uhr.
Kontakttelefon: 07071-22498

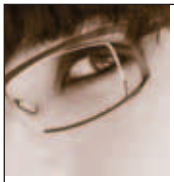
3. Schwerhörigkeit

Bei jedem Menschen nimmt das Hörvermögen allmählich ab. Wichtig ist, dass frühzeitig etwas gegen Altersschwerhörigkeit getan wird. Für die Betroffenen ist die Schwerhörigkeit mehr als nur ein körperliches Leiden. Viele ziehen sich zurück und haben Depressionen. Aufhalten lässt sich die Altersschwerhörigkeit nicht, doch Hörgeräte können das Leben erleichtern.
HNO-Ärzte und Hals-, Nasen- und Ohrenklinik der Universität
Elfriede-Aulhorn-Straße 5, 72076 Tübingen, Tel. 07071-2988088

4. Fehlsichtigkeit

Kurz- oder Weitsichtigkeit lassen sich mit einer Brille oder Kontaktlinsen fast immer gut ausgleichen. Der graue und der grüne Star müssen operativ behandelt werden.

Augenärzte und Universitätsaugenklinik, Schleichstraße 12, 72076 Tübingen
Tel. 07071-2983721



IHR PARTNER IN TÜBINGEN
FÜR SEHEN UND HÖREN

- BRILLEN
- HÖRGERÄTE

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

Optik Maisch
Augenoptik ▪ Contactlinsen ▪ Hörsysteme

5. Kliniken

Die Tropenklinik Paul-Lechner-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.

Paul-Lechner-Straße 24, 72076 Tübingen, Tel. 07071-2060
E-Mail: info@tropenklinik.de, www.tropenklinik.de

Universitätskliniken
Die Universitätsklinik ist ein modernes Zentrum der Medizin und dient gleichzeitig als Kreiskrankenhaus für den Landkreis Tübingen.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Tel. 07071-2982684

Hals-, Nasen- und Ohrenklinik
Tel. 07071-2988088

Hautklinik
Tel. 07071-2983751
Zentrale Terminvergabe: 2983754

Frauenklinik
Tel. 07071-2982211

Augenklinik
Tel. 07071-2983721

Medizinische Klinik
Tel. 07071-2982711

Neurochirurgische Klinik
Tel. 07071-2982141

Neurologische Klinik
Tel. 07071-2982141

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.uniklinkum-tuebingen.de/patiententag/

Orthopädische Klinik, Tel. 07071-2982141

Klinik für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie, Tel. 07071-2986618

Urologische Klinik, Tel. 07071-2986618

Zahn- und Kieferklinik, Tel. 07071-2982152

Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik (BG)
Schnarrenbergstraße 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 Straße 26, 72116 Mössingen
Tel. 07473-3783423
www.bad-sebastiansweiler.de

Tagesklinik Wielandshöhe
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Stauffenbergstraße 10, 72074 Tübingen
Tel. 07071-2987128.

6. 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.

7. 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 Beratung und Impfsprechstunde im Institut für Tropenmedizin, Wilhelmstraße 27, Tübingen Mo – Fr 13 – 14 Uhr

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

MeTraVit

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

www.buehler-innenausbau.de

BÜHLER
INNENAUSBAU

Bühler Innenausbau
GmbH & Co.KG
August-Bebel-Straße 18
72072 Tübingen
Tel.: 07071-1500-0

Pflegeteam Kutz

- ambulante Krankenpflege (Alten-Pflege)
- ambulante Nachtpflege
- Hauswirtschaft
- Essen auf Räder
- Vertragspartner aller Kassen
- Kostenlose Beratung

Luppach Str. 32 · 72147 Nehren
Tel.: 0 74 73 / 92 05 46
Fax 0 74 73 / 27 15 39
Mobil 01 71 / 5 44 67 56

PFLEGETEAM KUTZ
PFLEGEN MIT HERZ

Am Kleinen Ämmerle 19
72070 Tübingen
Tel.: 01 71 / 5 44 67 56

Robert-Koch-Str. 4
72766 Reutlingen
Tel.: 0 71 21 / 47 84 56

1. Wohnen daheim – altersgerecht und barrierefrei

Am liebsten bleiben viele ältere Menschen in ihrer gewohnten Umgebung, unabhängig und selbstständig.
Vorsorglich und möglichst frühzeitig – nicht erst unter dem Zwang einer Verschlechterung der Lebensumstände – sollten Sie sich deshalb Gedanken machen, ob die eigene Wohnung ohne Veränderungen auch dann noch geeignet ist, wenn die Kräfte nachlassen oder Krankheit und Behinderung das gewohnte Leben einschränken oder unmöglich machen. Oft helfen kleine Veränderungen, um die eigene Wohnung aufs Älterwerden vorzubereiten.

Wohnen in der eigenen Wohnung muss selbstständig organisiert werden, was für Ältere oft schwierig ist. 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, Mi und Fr 10 – 12 Uhr, Do 16 – 18 Uhr

Ambulante Pflege- und Hilfsdienste können Aufgaben übernehmen, die nicht mehr selbst geleistet werden können.

Medizinische Hilfsmittel (z.B. Rollator und Pflegebett) kann der Hausarzt verschreiben, sofern die Einstufung in eine Pflegestufe vorliegt

Wohnberatung des Kreisseniorenrats
Die Wohnberatung des Kreisseniorenrats kommt gerne zu einem Beratungsgespräch ins Haus und informiert über bauliche Anpassungsmaßnahmen: z.B. Umbau von

Liebenau – Leben im Alter gGmbH

Stiftung Liebenau

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

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

Lebensräume

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

Brillinger.
Orthopädie
Das Gesundheitshaus

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

Weitere Info unter: www.brillinger.de

Handwerkerpark 25, 72070 Tübingen-West, Tel.(07071)4104-0
Großer Kundenparkplatz – direkt an der B 28, Richtung Unterjesingen
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr · Sa. 9 – 13 Uhr

Karlstraße 6 · Fachärztezentrum · 72070 Tübingen
Tel. (0 70 71) 40 03 10
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.30 – 13 Uhr u. 14.30 – 18 Uhr
Sa. 10 – 13 Uhr

72770 Reutlingen · Ind.-West · F.-W.-Raiffeisenstr. 10
Tel. (0 71 21) 95 78-0
Großer Kundenparkplatz – direkt vor dem Haus
Mo. – Fr. 8 – 17.30 Uhr

72116 Mössingen · Karl-Jaggy-Str. 45 · Tel. (0 74 73) 13 21
Großer Kundenparkplatz – direkt vor dem Haus
Mo. – Fr. 9.00 – 12.30 u. 14.30 – 18.30 Uhr · Sa. 9 – 12.30 Uhr

72108 Rottenburg · Eugen-Bolz-Platz 3 · Tel. (0 74 72) 9 37 91 51
– direkt vor dem Haus
Mo. – Fr. 8.30 – 13 u. 14 – 18 Uhr · Sa. 9.30 – 13 Uhr

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 Kreisseniorenrat und der Kreishandwerkerschaft siehe Seite 70).

Kreisseniorenrat e.V., Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen, Tel. 07071-9208867
Wohnberatung des Kreisseniorenrats, Herr Briese, Tel. 07071-72539

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

Wohnungsvermittlung, Wohnberechtigungsscheine
Stadtverwaltung Tübingen, Service-Center Bauen, Technisches Rathaus
Brunnenstraße 3, 72074 Tübingen, Tel. 07071-2042461

SELMA (**SE**lbstständig **L**eben i**M** **A**lter)
Das Projekt SELMA hilft, mit geringen Kosten eine eigenständige Lebensführung in Ihrer vertrauten Wohnung zu sichern und alle dazu notwendigen Hilfen von einer zentralen Fachstelle koordinieren zu lassen, einschließlich Hausnotruf. Das alles muss selbstständig organisiert werden. Weil dies oft für Ältere zu schwierig ist, gibt es in Tübingen das Angebot der Beratungsstelle für ältere Menschen für das Wohnen daheim, das sich SELMA nennt. SELMA kommt damit dem Wunsch nach selbstbestimmter Lebensweise im Alter in besonderer Weise entgegen. SELMA bietet älteren Menschen Kontakt, Sicherheit und das Dazugehören zu einem Kreis Gleichgesinnter.

Auskünfte hierzu erteilt die **„Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. Tübingen“,** Tel. 07071-22498.

Behinderte Menschen
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 Behinderungen bei der Stadt Tübingen, Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Tel. 07071-2041444
E-Mail: barbara.Kley@tuebingen.de

HKP
Häusliche Krankenpflege
Pflegehilfe
Pflegeberatung

07073/913684
www.hkp-wegenast.de

24h-Rufbereitschaft
- für ein gutes, sicheres Gefühl.

Persönliche Betreuung
Beratung, u.v.m.

Nagolder Straße 1 | 72119 Ammerbuch

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

in Würde alt werden
CORE Senioren Wohnen+Pflege
Ein gelungenes Wohnmodell mit familiärer Atmosphäre und intensiver Betreuung.
Für hohe Lebensqualität im Alter.

mehr Informationen:
07071/975915
www.core-pflege.de

CORE
CORE CENTRUM GmbH • Bahnhofstr. 8 • Tübingen-Kilchberg • core@core-pflege.de

Beauftragter für barrierefreies Bauen
Technisches Rathaus – Projektentwicklung Andreas Stein, Tel. 07071-2042625
E-Mail: andreas.stein@tuebingen.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Baden-Württemberg
Haussmannstrasse 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

Seniorenwohnungen in Tübingen
Die IAV-Stelle hat die Möglichkeit, Mieter für die untenstehenden Seniorenwohnungen der GWG zu benennen. Es handelt sich vorwiegend um sozial geförderte Wohnungen, für die ein Wohnberechtigungsschein erforderlich ist. Die IAV-Stelle berät Sie individuell in Wohnungsfragen und informiert über die verschiedenen Formen des Wohnens im Alter.

IAV-Stelle (Informations- und Vermittlungsstelle)
Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel. 07071-22498

2. 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 koordinieren alle angebotenen Grund- und Wahlleistungen.

Im „Wegweiser" des Kreisseniorenrats sind die Betreuten Seniorenwohnungen im Landkreis mit Anschrift und Telefon aufgeführt (siehe dort Seiten 28–35). 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.

Adressen in Tübingen:

Altenwohnungen am Philosophenweg
Philosophenweg 73 – 77, 72076 Tübingen
Informationen: lAV-Stelle Tübingen, Tel. 07071-22498

Betreutes Wohnen beim Pauline-Krone-Heim
Frischlinstraße 30, 72074 Tübingen
Informationen: Altenhilfe Tübingen gGmbH, Tel. 07071-565140

Haus am Rammert
Sieben-Höfe-Straße 109 – 111, 72072 Tübingen
Informationen: lAV-Stelle Tübingen, Tel. 07071-22498

Haus Steinlachpark
Memminger Straße 15, 72072 Tübingen
Informationen: BäM-Abteilung, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen
Tel. 07071-22498

Mömpelgarder Weg 4
72072 Tübingen
barrierefrei – für Rollstuhlfahrer, Behinderte und Senioren
9 Wohnungen, Betreuung, KBF im Haus.
BäM-Abteilung, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen,
Tel. 07071-22498, Vermieter: GWG Tübingen mbH

Altenhilfe Tübingen gGmbH
Kontakt 07071 / 56514-0
Wilhelmstr. 87 - 72074 Tübingen
Telefax 07071/56514-12
info@ah-tuebingen.de
www.altenhilfe-tuebingen.de

Altenhilfe
Tübingen · AHT

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 Wahlessen, 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

- ✓ Sinn stiftende 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 zahlreiche 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 Zivildienstleistende und für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ).

Qualitätssiegel für Pflegeheime

Qualitätssiegel für ambulante Dienste

Irene-Preuner-Haus
Wilhelmstraße 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 Straße 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
Brunsstraße 25, 72074 Tübingen
Informationen: IAV-Stelle Tübingen, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen
Tel. 07071-22498

Seniorenwohnungen Herrenberger Straße
Herrenberger Straße 78 – 80, 72070 Tübingen
Informationen: IAV-Stelle Tübingen, Tel. 07071-22498

Seniorenwohnungen Huberstraße 10/12
für Behinderte und Senioren, Tel. 07071-82721
Gebäudeeigentümer/Vermieter: KBF, Tel. 07071-920221

Zwei erste Adressen
für das Leben im Alter

SAMARITER STIFTUNG

HAUS IM PARK

Einsiedelstraße 1
72135 Dettenhausen
Telefon 0 7 1 57 / 66 97-0
Telefax 0 71 57 / 66 97-150
haus-im-park@samariterstiftung.de

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

SAMARITER STIFTUNG

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

Samariterstift im Mühlenviertel

- stationäre Altenpflege nach dem Hausgemeinschaftskonzept
- Hausgemeinschaft mit geronto-psychiatrischem Schwerpunkt
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

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

Christiane-von-Kölle-Stift

- stationäre Altenpflege nach dem Hausgemeinschaftskonzept
- Hausgemeinschaft mit geronto-psychiatrischem 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

DAS LUISE-POLONI-HEIM ENTSTEHT NEU

Neueröffnung Anfang 2011 in **Lustnau** mit 60 Plätzen nach modernem Wohngruppenkonzept.

Luise-Poloni-Heim • Neuhaldenstr. 16 • 72074 Tübingen-Lustnau
Telefon 07 071 98 70-0 • Telefax -50
E-Mail luise-poloni-heim.tue@stiftung-st-franziskus.de

stiftung st.franziskus heiligenbronn

> GUT UND SICHER WOHNEN

Unverbindliches Entwurfsmodell

Unser aktuelles Projekt an der Neuen Ammer

Sicherheit **bedeutet für Sie:**

- Zentrumsnahe Lage
- Individuelles Angebot von 2- bis 4-Zimmerwohnungen
- Keine Schwellen und Stufen
- Umfangreiches Service- und Betreuungsangebot
- Wohnen in direkter Nachbarschaft zur Pflegeresidenz Vinzenz von Paul

Fragen Sie nach unseren Angeboten in Tübingen.

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gern Tel. 07571 / 724-0

GSW GESELLSCHAFT FÜR SIEDLUNGS- UND WOHNUNGSBAU BADEN-WÜRTTEMBERG MBH

GSW

BAUTRÄGERUNTERNEHMEN DES VdK

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

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

---

3. 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. Doch nur wer die Voraussetzungen für Pflegebedürftigkeit erfüllt, hat einen Anspruch auf **Leistungen aus der Pflegeversicherung**.

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.

Information und Beratung bei der

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.
Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel. 07071-22498
Mo, Mi und Fr 10 – 12 Uhr, Do 16 – 18 Uhr

Pflegeheime in Tübingen

Bürgerheim, Schmiedtorstraße 2,72070 Tübingen
Tel. 07071-565141

Christiane-von-Kölle-Stift, Gösstr. 18, 72072 Tübingen
Tel. 07071-407830

Core-Centrum GmbH, Bahnhofstraße 8, 72072 Tübingen-Kilchberg
Tel. 07071-975915

Karolinenstift, Melanchthonstraße 35, 72074 Tübingen
Tel. 07071-92680

Luise-Poloni-Heim, (z.Zt. im Bau), Pfrondorfer Straße 26, 72074 Tübingen
Tel. 07071-98700

KBF ..... Ihre Partner im Alter ASB

Mobile Soziale und Pflegerische Dienste
Schmiedtorstr. 2/1 Fürststr. 125
72070 Tübingen 72072 Tübingen
Tel.: 07071- Tel.: 07071-
82721 **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/ 377-195 • E-Mail: kbf@kbf.de

Wir sind eine anerkannte Zivildienststelle und Träger des Freiwilligen Sozialen Jahres

Luise-Wetzel-Stift, Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen
Tel. 07071-6040

Pauline-Krone-Heim, Wilhelmstraße 87, 72074 Tübingen
Tel. 07071-565140

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

Pflegeresidenz Vinzenz v. Paul, Schwärzlocher Straße 10, 72070 Tübingen
Tel. 07071-565530

Samariterstift im Mühlenviertel, Kähnerweg 2, 72072 Tübingen
Tel. 07071-750690

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 · Essen auf Rädern · Familienpflege · Entlastung für Angehörige · Tagespflege · Demenzbetreuung · Betreutes Wohnen · Dauer- und Kurzzeitpflege · Hausgemeinschaft. Wir sind für Sie da!

KATHOLISCHE SOZIALSTATION
Schwärzlocher Str. 10
72070 Tübingen
Tel.: (0 70 71) 20 37-0

PFLEGERESIDENZ VINZENZ VON PAUL
Schwärzlocher Str. 10
72070 Tübingen
Tel.: (0 70 71) 5 65 53-0

4. Neue Wohnformen

Generationenhäuser, Seniorengenossenschaften u.a.
Über diese Wohnformen wird viel berichtet, aber bisher gibt es nur wenige verwirklichte Projekte. Sie erfordern ein großes Maß an Eigeninitiative und die Berücksichtigung rechtlicher Aspekte (Vertragsrecht, Baurecht, Heimgesetz, Finanzierung, Trägerschaft). Wohndörfer, Wohnhausgruppen, Hausgemeinschaften und Wohnungsgemeinschaften als „Neue Wohnformen" verlangen oft ein hohes Maß an privater Initiative. Außerdem müssen vielfältige rechtliche Aspekte berücksichtigt werden (Vertragsrecht, Baurecht, Heimgesetz, Finanzierung, Trägerschaft u.a.).

Nach Bewohnern unterschieden gibt es:
- Alt und Jung gemischt (Mehrgenerationenhaus)
- Gemeinschaftliches Wohnen von Männern und Frauen
- getrenntes Wohnen von Männern und Frauen
- Wohngemeinschaften von Menschen mit bestimmten Krankheitsbildern – meist zusammen mit Gesunden, die dann bestimmte Hilfeleistungen übernehmen

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.

5. 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.

Fachabteilung Soziale Angebote – Stadtverwaltung Tübingen Wohngeldstelle
Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen,
Tel. 07071-204 1441 – Antragsannahme
1257 – Anfangsbuchstaben A – K
1659 – Anfangsbuchstaben L – R
1528 – Anfangsbuchstaben S – Z

6. Umzugshilfen und Möbeldienste

siehe in der Rubrik „Was tun wenn?“ unter „Hausarbeiten“, Seite 74.

7. Essensversorgung

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

Gemeinsamer Mittagstisch
Essen kann neben „satt werden“ auch Kontaktpflege und Kommunikation sein. Gut geeignet sind Mittagstische, wie sie von einigen Pflegeheimen (z. B. Pauline-Krone-Heim, Bürgerheim, Vinzenz von Paul, Luise-Wetzel-Stift) angeboten werden, oder das Angebot der Hirsch-Begegnungsstätte.

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.
Köllestraße 31, 72070 Tübingen, Tel. 07071-49377, Fax 07071-45070

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige
Kirchgasse 1, 72070 Tübingen, Tel. 07071-22498

Informationsstelle zum Thema Alter und Krankenhaus
Geriatrisches Zentrum am Universitätsklinikum für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen, Tel. 07071-2986528

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

---

2. Notrufe

Polizei 110
Feuerwehr 112
Notruf 112
Telefonseelsorge 0800-1110111
Nachtrufbereitschaft der Diakonie- und Sozialstationen für pflegerische Notfälle, die keinen Aufschub dulden, 21 – 7 Uhr, Tel. 07071-206114.

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.

DRK Deutsches Rotes Kreuz
Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen, Tel. 07071-700039

Die Johanniter
Hegelstraße 1/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071-98985512

ASB – Arbeiter-Samariter-Bund
Im Rosenbenz 12, 72116 Mössingen, Tel. 07473-377161

3. Ambulante Hilfseinrichtungen

Sozialstationen in kirchlicher oder gemeinnütziger Trägerschaft

Evangelische Diakoniestation
Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-930421

Katholische Sozialstation
Schwärzlocherstr. 10, 72070 Tübingen, Tel. 07071-20370

Ambulanter Dienst – Altenhilfe Tübingen gGmbH
Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen, Tel. 07071-5651550

Tübinger Familien- und Altershilfe e. V.
Schmiedtorstraße 2/1, Tel. 07071-980513

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

Körperbehindertenförderung Neckar-Alb (KBF)
Huberstraße 10/12, 72072 Tübingen, Tel. 07071-916815
und Mömpelgarder Weg 4, Tel. 07071-369361

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

belvita Pflegedienst, Heinlenstraße 14, 72074 Tübingen, Tel. 07071-709975

AstEr, Hirschauer Straße 3, 72070 Tübingen, Tel. 07071-44884

pflegemobil, Derendinger Straße 41, 72072 Tübingen, Tel. 07071-62036

HKP Häusliche Krankenpflege Wegenast
Nagolder Straße 1, 72119 Ammerbuch, Tel. 07073-913684

MHP Mobile Hauskrankenpflege GmbH
Französische Allee 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-97560

Pflegedienst Riethmüller, Berliner Ring 71, 72076 Tübingen, Tel. 07071-66066

4. Häusliche Betreuung Schwerkranker

Die Johanniter
Hegelstraße 1/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071-98985572

P.I.U.S.
Im Winkelrain 56, 72076 Tübingen, Tel. 07071-640064

Tübinger Projekt: Häusliche Betreuung Schwerkranker
Paul-Lechler-Straße 24, 72076 Tübingen, Tel. 07071-206111

Katholische Sozialstation
Schwärzlocherstr. 10, 72070 Tübingen, Tel. 07071-20370

Altenhilfe Tübingen
Bürgerheim, Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen, Tel. 07071-5651545

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.

Samariterstift im Mühlenviertel,
Kähnerweg 2, 72072 Tübingen, Tel. 07071-750690

Christiane-von-Kölle-Stift, Gösstr. 18, 72070 Tübingen, Tel. 07071-407830

KBF und ASB, Huberstraße 10, 72072 Tübingen, Tel. 07071-916810

CORE-Centrum, Bahnhofstraße 8, 72072 Tübingen, Tel. 07071-975915

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

Bürgerheim, Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen, Tel. 07071-5651545

Pflegemobil
Tagespflege, Seniorentreff Schönblick, Gottlieb-Olpp-Str. 22-24
72076 Tübingen, Tel. 07071-709896

Ambulanter Pflegedienst, Derendinger Straße 41, 72072 Tübingen
Tel. 07071-62036, Fax 07071-369492

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.

Samariterstift im Mühlenviertel,
Kähnerweg 2, 72072 Tübingen, Tel. 07071-750690

Christiane-von-Kölle-Stift, Gösstr. 18, 72070 Tübingen, Tel. 07071-407830

Service-Zentrum Bürgerheim, Schmiedtorstraße 2
72070 Tübingen, Tel. 07071-5651545

Pauline-Krone-Heim, Wilhelmstraße 87
72074 Tübingen, Tel. 07071-565140

Luise-Wetzel-Stift, Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen, Tel. 07071-6040

CORE-Centrum, Bahnhofstraße 8, 72072 Tübingen, Tel. 07071-975915

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

Luise-Poloni-Heim (z. Zt. im Bau),
Pfrondorfer Straße 26, 72074 Tübingen, Tel. 07071-98700

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.
Pflegekurse werden angeboten von
- der Evangelischen Diakoniestation
- der Caritas
- den Freundeskreisen der Heime
- der Alzheimer-Angehörigen-Gruppe, Erfahrungs- und Informationsaustausch, Kontakt über Tel. 07071-22498.

Besuchsdienste:
- Kirchliche Einrichtungen
- IBIS (Initiative Brücken bauen in der Südstadt) Kontakt über die Eberhardgemeinde, Eugenstr. 21, 72072 Tübingen, Tel. 07071-3659368
- SELMA, Kirchgasse, 72070 Tübingen, Tel. 07071-22498
- Tübinger Hospizdienste, Offene Gesprächsgruppe für Menschen in Trauer, Tel. 07071-760949
- Schulung von Angehörigen in Kursen und zu Hause, Bürgerheim, Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen, Tel. 07071-5651553

8. Versorgung eines Pflegebedürftigen durch selbst angestellte Kräfte

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

Geringfügig und kurzfristig Beschäftigte:
- Eine geringfügige Beschäftigung im Haushalt liegt vor, wenn das Entgelt 400 Euro monatlich nicht übersteigt.
- Eine kurzfristige Beschäftigung ist vertraglich auf zwei Monate oder 50 Arbeitstage begrenzt.

Zusätzlich zum Entgelt sind für geringfügige Beschäftigungen pauschal 12 Prozent des Arbeitsentgelts an Sozialversicherungsbeiträgen und Steuern zu entrichten. Bei kurzfristigen Beschäftigungen muss die Lohnsteuer entrichtet werden. Der Privathaushalt meldet das Arbeitsverhältnis bei der Minijob-Zentrale an.

Auskunft: Minijob-Zentrale bei der Deutschen Rentenversicherung, Knappschaft-Bahn-See, 45115 Essen, Tel. 01801-200504.

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

Über die Anmeldepflicht informiert die Deutsche Rentenversicherung (Kostenloses Servicetelefon 0800-1013538).

9. Nachbarschaftshilfe

Die Nachbarschaftshilfe leistet Hilfe bei der Haushaltsführung, beim Einkaufen, Kochen, der Entlastung von pflegenden Angehörigen, der Begleitung.

Evangelische Diakoniestation, Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen
Tel. 07071-930421

Katholische Sozialstation, Schwärzlocher Str. 10, 72070 Tübingen
Tel. 07071-20370

Die Johanniter, Hegelstraße 1/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071-98985572

Tübinger Familien- und Altershilfe e. V.,
Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen, Tel. 07071-980513

Nachbarschaftshilfe Hirschau (Einsatzbereich Hirschau), Tel. 07071-791241

---

10. 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

11. Essen auf Rädern

KBF und Arbeiter-Samariterbund
Fürststraße 125, 72072 Tübingen, Tel. 07071-920220

Deutsches Rotes Kreuz
Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen, Tel. 07071-700022

Diakoniestation Tübingen
Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-930421

Katholische Sozialstation
Schwärzlocher Str. 10, 72070 Tübingen, Tel. 07071-20370

Neues Tübinger Sozialwerk NTS
Hindenburgstraße 41, 72127 Kusterdingen, Tel. 07071-3659351

Die Johanniter
Hegelstraße 1/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071-98985530

Altenhilfe Tübingen
Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen, Tel. 07071-5651550

Pflegeteam Kutz
Am Kleinen Ämmerle 19 , 72070 Tübingen, Tel. 07121-470202

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 wesentliche Entscheidungshilfe. Für die Angehörigen gibt es die Möglichkeit, 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. Vorteilhaft ist es, die Patientenverfügung zusammen mit einer Vorsorgevollmacht auszustellen.

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. Außerdem ist es wichtig, dass Sie etwa alle zwei Jahre durch Ihre Unterschrift bestätigen, dass die Verfügung noch immer Ihrem derzeitigen Willen entspricht.

Weitere Informationen geben:

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.
Köllestraße 31, 72070 Tübingen, Tel. 07071-49377, Fax 07071-45070
Mo – Fr 9 – 12 Uhr, 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 – 19 Uhr, Do 10 – 13 Uhr
Tel. 07071-254436, E-Mail: patientenberatung-tue@gmx.de

Notariate Anschriften siehe Telefonbuch/Branchenverzeichnis

Kirchen

Laufer-Stark & Maluck
Steuerberatungsgesellschaft mbH

LS&M

- Vermögensplanung
- Gestaltung Vermögensnachfolge
- Vorsorgeverfügungen
- Patientenverfügungen
- Einkommensteuer-Erklärungen

Mehr Info?
- www.LSuM.de

Konrad-Adenauer-Str. 9 · 72072 Tübingen
Fon 07071 920 400 · info@LSuM.de

Bild: fotolia.de | Gestaltung: hemmerich.de

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.

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 Schrift-

Seit 1978
Flunkert
Bestattungen
Haus des Abschieds und der Trauerhilfe
Belthlestraße 4 · 72070 Tübingen
Tel. 0 70 71/44 02 77
www.flunkert-bestattungen.de

form vorliegen. Eine notariell beglaubigte Unterschrift erhöht im Bedarfsfall die Akzeptanz.

Weitere Informationen über:

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.
Köllestraße 31, 72070 Tübingen, Mo – Fr. 9 – 12 Uhr, Tel. 07071-49377
Fax 07071-45070, E-Mail: postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de

---

Betreuungsverein Landkreis Tübingen e.V.,
Gesetzliche Betreuung,Schleifmühleweg 3b, 72070 Tübingen
Tel. 07071-9798200, 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-Straße 50
72072 Tübingen, Tel. 07071-2072015 und 07071-2072014
E-Mail: fauser@kreis-tuebingen.de oder sassin@kreis-tuebingen.de
www.landkreis-tuebingen.de

Notariate

Amtsgericht

KRAUSS
NATURSTEINE · GRABMALE

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.

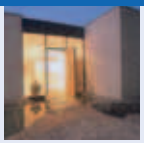
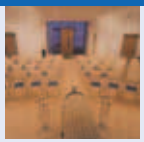
Fa. Krauss Grabmal & Naturstein GmbH · Bergfriedhof 8 · Tel. 07071 / 32745

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 sich 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.



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

Weitere Informationen über

Stadtseniorenrat Tübingen e.V., Köllestraße 31, 72070 Tübingen
Tel. 07071-49377, Fax 07071-45070, Mo – Fr 9 – 12 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

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.

JÜRGEN
PHILIPP
FACHANWALT
FÜR ERBRECHT

GARTENSTRASSE 5
TELEFON:
07071 5699-11
WWW.DACHS-
PARTNER.DE

DACHS · BARTLING · SPOHN & PARTNER
RECHTSANWÄLTE

1. Rente

Auskünfte und Beratung über Leistungen in der Rentenversicherung erteilt:

Deutsche Rentenversicherung,
Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen, Mo – Do 8.30 – 12 Uhr und 13 – 16 Uhr, Do 13 – 18 Uhr, Fr 8.30 – 12 Uhr. Terminvereinbarung: Tel. 07121-20370 (Deutsche Rentenversicherung, Regionalzentrum Reutlingen, Ringelbachstraße 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 Hilfen benötigen. Die Leistungen der Pflegeversicherung können in Form von Pflegegeld oder Pflegesachleistungen beansprucht werden.

Das Pflegegeld wird ausgezahlt, wenn die pflegebedürftige Person von Angehörigen oder anderen privaten Personen gepflegt wird. Die Pflegesachleistung kann von einem Pflegedienst direkt mit der jeweiligen Kasse abgerechnet werden.

Anträge erhalten und stellen Sie bei Ihrer Krankenkasse. Behilflich ist dabei der Hausarzt.

5. Sonstige Vergünstigungen und finanzielle Hilfen

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

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

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

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

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

Die BonusCard ist erhältlich:
für Sozialhilfeempfänger bei der Stadtverwaltung Tübingen, Fachabteilung Soziale Angebote, Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen; für andere Berechtigte beim Bürgeramt, Schmiedtorstraße 4, 72070 Tübingen.

Ausweis für Schwerbehinderte
Den Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis senden Sie an das **Landratsamt Tübingen**, Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen, Tel. 07071-2072050.

Das Antragsformular erhalten Sie beim **Bürgeramt**, Schmiedtorstraße 4, 72070 Tübingen.

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

Schuldnerberatung
Sind Sie in eine Situation geraten, in der Ihnen die Schulden über den Kopf gewachsen sind, kann Ihnen die Schuldnerberatung in der Villa Metz, Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen, weiterhelfen. Terminvereinbarung unter Tel. 07071-9304871, Mo – Do 10 – 12 Uhr.

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 – 12 Uhr, telefonisch durchgegeben werden, Tel. 07071-22688.

Um das Angebot weiterführen zu können, werden dringend weitere Mitarbeiter gesucht.

HIRSCH-Begegnungsstätte für Ältere e.V.,
Hirschgasse 9, 72070 Tübingen, www.hirsch-begegnungsstaette.de

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

IHR VIELSEITIGSTER PROFI!
• Telekommunikation • TV und Heimkino
• Nokia-Shop • Computer • Elektrogeräte
• eigene Meisterwerkstatt • Elektroinstallationen

Öffnungszeiten:
Mo-Mi: 9-12.30 Uhr & 14-18.30 Uhr
Do+Fr: 9-12.30 Uhr & 14-19 Uhr
Sa: 9-13 Uhr und nach Vereinbarung

EURONICS
best of electronics!

Service-Hotline:
07071 - 93240

Elektro BETZ
Eberhardstrasse 21 • 72072 Tübingen
Tel.: 07071/9 32 40 • www.elektrobetz.de

HORST SAUR
Stukkateurgeschäft
Grabenstr. 44/2 · 72116 Mössingen
Telefon 0 74 73/86 83 · Fax 2 12 07
www.stukkateur-saur.de

- Innen- und Außenputzarbeiten
- Trockenbau
- Gerüstbau
- Altbaurenovierung
- Wärmedämmsysteme

post
MALERWERKSTÄTTE
60+
QUALITÄT IN FARBE

Malerwerkstätte Klaus Post GmbH
Alte Landstraße 5 • 72072 Tübingen-Weilheim
Tel. 0 70 71/79 10 11 • Fax 0 70 71/76 01 68
info@maler-post.de • www.maler-post.de

– Malerarbeiten – Bodenbeläge
– Alles um die Fassade
– Vollwärmeschutz – Betonsanierung
– Schimmelsanierung
– zertifiziert für seniorenfreundliche Leistungen
– wir koordinieren alle Handwerker
– wir räumen aus und ein

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 Kreisseniorenrat oder bei der Kreishandwerkerschaft Tübingen erhältlich.

Kreisseniorenrat, Schmiedtorstraße 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.

33 000 Einwohner des Landkreises Tübingen haben ein Lebensalter von mehr als 65 Jahren. Das entspricht ca. 15 % der Kreisbevölkerung. Der Kreis Tübingen ist der Kreis mit der höchsten Lebenserwartung (Frauen 83,7 Jahre; Männer 79,2 Jahre; Tendenz: steigend) aller Stadt- und Landkreise der Bundesrepublik Deutschland.

Ältere Menschen wünschen, möglich lange selbstständig und selbst bestimmt in ihrer bisherigen Wohnung und in der heimischen Wohnumgebung zu leben.

Individualität und Qualität!

Muske Haustechnik
Stockbrunnenstraße 8
Pfäffingen
72119 Ammerbuch
Tel.: 0 70 73/91 74 54
Fax: 0 70 73/91 74 52
info@muske-haustechnik.de
www.muske-haustechnik.de

Individualität und Qualität für Ihr Zuhause!

Unser Ziel ist es, Lösungen zu schaffen, in denen Sie sich wohlfühlen, um noch lange selbstständig und sicher in Ihren eigenen vier Wänden leben zu können.

Unsere Spezialität: Sonderlösungen rund ums Haus. Fragen Sie unverbindlich bei uns an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **07073 917454.**

- Sanitäre Anlagen
- Barrierefreie Bäder
- Badsanierungen komplett aus einer Hand
- Heizungsbau
- Solaranlagen
- Altbausanierung
- Blechtechnik
- Kundendienst

Muske HausTechnik

DITTUS

Winzerstraße 14 · 72070 Tübingen

PRODUKTION:
Lehmstraße 4 / Hagen
72119 Ammerbuch-Altingen

Tel. 0 70 32 – 9 19 96-0
Fax 0 70 32 – 9 19 96-20

info@schreinerei-dittus.de
www.schreinerei-dittus.de

INNENAUSBAU · MÖBEL · OBJEKTEINRICHTUNG

EURONICS
best of electronics!

SPEZIALIST FÜR SENIOREN-TECHNIK:
- Unterhaltungselektronik
- Haustechnik • SAT-/Kabeltechnik
- Telekommunikation/Mobilfunk

Kunzelmann

Jesinger Hauptstr. 20 • 72070 TÜ-Unterjesingen • Tel.: 0 70 73/85 25 25
Fax: 85 25 26 • E-Mail: kontakt@kunzelmann.de

Rollladen
Jalousien
Markisen
Rolltore
Steuerungen

Deckenlauftore
Fachpartner für
Somfy Antriebs- und
Steuerungssysteme
Garagentorantriebe
Reparaturservice
Insektenschutz

KEHRER

Rollladen- und
Sonnenschutztechnik GmbH

Werner Kehrer GmbH
Friedrich-Schaal Straße 73
72074 Tübingen-Pfrondorf

Tel. 07071/8 78 91
Fax 07071/8 24 78
werner-kehrer@t-online.de

Insbesondere bei abnehmender Mobilität wird die Wohnung mehr und mehr zum alleinigen Mittelpunkt ihrer Lebensgestaltung.

Zu einem selbstständigen Leben älterer Menschen in einer ihren Bedürfnissen angepassten eigenen Wohnung und dem dazu gehörenden Wohnumfeld können örtliche Handwerksbetriebe beitragen. Sie sind mit ihrem Service vor Ort präsent und damit schnell und zuverlässig erreichbar, wenn handwerkliche Dienstleistungen benötigt werden. So kommen sie den Bedürfnissen älterer Menschen sehr entgegen.

Es lag deshalb nahe, auf die Tübinger Kreishandwerkerschaft zuzugehen und mit ihr zusammen zu überlegen, wie Betriebe des örtlichen Handwerks mehr über die Lebenssituation älterer Menschen erfahren und was diese Betriebe im Umgang mit älteren Menschen verbessern können.

Der Kreisseniorenrat hat in der Kreishandwerkerschaft einen aufgeschlossenen und kooperativen Partner gefunden. Aus dem guten partnerschaftlichen Kontakt ist das Projekt „Fachbetrieb für seniorenfreundliche Handwerksleistungen“ mit seinen Elementen Zertifizierung, Qualitätskontrolle, Qualitätssicherung und Fortbildung entstanden. Bei der Umsetzung des Projekts hat sich die Zusammenarbeit mit den Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstellen für ältere Menschen (IAVStellen) sowie der Innungskrankenkasse sehr bewährt. Wir sehen in dem Projekt einen Beitrag zur Lebensqualität älterer Menschen im Kreis Tübingen.

reusch
BODEN·GARDINEN
SONNENSCHUTZ
Unter dem Holz 27 · 72072 Tübingen
Tel. 0 70 71/3 19 13
info@reusch-tuebingen.de
www.reusch-tuebingen.de

Qualität hat Zukunft
SCHREINEREI KLINK
Albert Klink GmbH
Vor dem Kreuzberg 16
72070 Tübingen
Telefon 0 70 71 – 4 53 41
Fax 0 70 71 – 4 44 14
E-Mail: klink.gmbh@t-online.de
www.schreinerei-klink.de

3. BüroAktiv e.V.

Das BüroAktiv ist Anlaufstelle und Treffpunkt für jede Art bürgerschaftlichen Engagements in Tübingen. Dort erfahren Interessierte, wo ihre Unterstützung gebraucht wird und wo sie anderen Menschen Freude bringen können.

Engagierte, die ein Projekt zur Verschönerung der Stadt oder zur Verbesserung des Zusammenlebens ins Leben rufen, werden vom BüroAktiv unterstützt und beraten. Gleichzeitig ist das BüroAktiv aber auch Wegweiser, wenn es darum geht, in verschiedenen Lebenssituationen 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. Öffnungszeiten: Di 10 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr,
Do 10 – 13 Uhr oder info@bueroaktiv-tuebingen.de

4. Bus und Bahn

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 Sehbehinderung 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-Straße 50, 72072 Tübingen) angefordert werden:
E-Mail an das Bürgerbüro des Landratsamtes
(buergerbuero@kreis-tuebingen.de) oder Anruf unter 07071-2074305.
Das Bürgerbüro hat folgende Öffnungszeiten:

Montag – Mittwoch	7.30 – 16.00 Uhr
Donnerstag	7.30 – 17.30 Uhr
Freitag	7.30 – 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

Die Bruderhaus Diakonie und die Neue Arbeit Zollern-Achalm e.V. bieten mit ihrem Projekt „Tübinger Haushaltsperlen“ Dienstleistungen und Hilfen rund um den Haushalt an. Dabei handelt es sich um Reinigungsarbeiten, Haus- und Gartenarbeit, handwerkliche Tätigkeiten, Hol- und Bringdienste, Kehrwoche, Wäscheservice, Transporte, Kleinumzüge und Entrümpelungen. Eine Arbeitsstunde kostet zur Zeit 13,50 Euro, inklusive Anfahrt, Arbeitslohn, Lohnsteuer, Krankenversicherung, Arbeitslosenversicherung, Mehrwertsteuer und Unfallversicherung. Steuerlich absetzbar sind 20 Prozent des Aufwandes (bis 600 Euro im Jahr). Informationen und ein Informationsblatt sind zu erhalten bei:

Bruderhaus Diakonie, Lilli-Zapf-Straße 3, 72072 Tübingen, Tel. 07071-360924,
E-Mail: haushaltsperlen@bruderhausdiakonie.de oder

Senioren bleiben mit naldo preiswert mobil

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 Straße 14
72379 Hechingen
Tel.: 07471-93019696
Fax: 07471-93019620
E-Mail: verkehrsverbund@naldo.de
Internet: www.naldo.de

naldo®
Verkehrsverbund
Neckar-Alb-Donau GmbH

Besuchen Sie uns auch unter www.naldoland.de

*Stand 01.01.2010

Das Abo 63 plus:

Die aktive Dauerkarte für aktive Senioren!

Für monatlich nur 36,70* 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**

Neue Arbeit Zollern-Achalm, Mistralweg 2, 72072 Tübingen, Tel. 07071-9975755, E-Mail: haushaltsperlen@neuearbeit.com

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. Auch ein Basispaket wird angeboten. Spezielle Wünsche, wie z. B. Kühlschrank- oder Backofenreinigung können ebenfalls erfüllt werden.

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.
SERVICE – we work for you
72072 Tübingen, Hechingerstraße 51,
Tel. 07071-9208800 oder 0151-21211402 (24 Stunden)
www.service-work.eu, E-Mail: info@service-work.eu

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
E-Mail: gerlinde.digel@juh-bw.de

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.

Gesund & Fit

aktiv werden - gesund bleiben

volkshochschule
tübingen e.v.

www.vhs-tuebingen.de / Tel.: 07071 5603-29

DRK Kreisverband Tübingen

Wir sind für SIE da...

- Hausnotruf & Menüservice
- Bewegungsprogramm/ Aktivierender Hausbesuch
- Erste Hilfe Ausbildung
- Krankentransport
- Soziale Kleiderausgabe

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

Fon **07071 7000 - 0**
Mail **info@DRK-tuebingen.de**