



DEMENZ

mitten unter uns

EIN STARKES NETZ

in Stadt und Landkreis Tübingen

Programm 2020

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser, 6

Wer wir sind 8

Die Partner des Netzwerks DEMENZ
in Stadt und Landkreis Tübingen – Stand 2020 10

1. Dabei sein: Angebote und Unterstützung..... 11

Häusliche Demenzbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger 11

„Demenz – mitten unter uns.“ Kaffeetreff im Hirsch..... 12

Café Augenblick..... 13

„Das schaff ich schon“ (???) 13

Tanzcafé Alois..... 14

Café Zeitlos 15

Nach der Diagnose – Psychosoziale Beratung für
Menschen mit Demenz in der frühen Phase..... 16

Paartreff für Menschen mit Demenz und Partnerin oder Partner 17

Demenzberatung für Angehörige..... 18

Alzheimer-Angehörigengruppe Tübingen e.V.
für Tübingen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt, Dettenhausen 19

Alzheimer-Angehörigengruppe für
Rottenburg, Hirrlingen, Neustetten und Starzach..... 20

Alzheimer-Angehörigengruppe für
Mössingen, Bodelshausen, Dußlingen, Gomaringen, Nehren und Ofterdingen..... 21

Aktiv sein in eigener Sache..... 22

Palliativgeriatrischer Beratungsdienst 23

Neutrale und kostenlose Beratung durch die Geronto-
psychiatrischen Beratungsstellen im Landkreis Tübingen..... 24

Die Seniorenbegleiter 26

Wegweiser Gedächtnisstörung und Demenz 27

„Mit allen Sinnen...“
Der Pflegestützpunkt im Landkreis Tübingen stellt sich vor..... 28

Kinaesthetics-Kurs für pflegende Angehörige –
Sich entlasten und wirksam helfen 29

2. Demenz verstehen und gut damit umgehen..... 30

Schleichendes Vergessen 30

„Apfelsinen im Kleiderschrank“ 31

„Apfelsinen in Omas Kleiderschrank“ 31

Miteinander Leben – über das Sterben sprechen..... 32

Fachbezogene Beratung und Fallbesprechungen 33

„Verwirrte Welt – Vom Umgang mit demenziell
erkrankten älteren Menschen in Berufsalltag und Familie“ 34

„Verwirrte Welt – Menschen mit Demenz im Quartier“ 35

Memory Clinic..... 35

Lesung Sylvia Kern: „Walter W. wird wunderbar“ –
vom guten und schlechten Leben mit Demenz 36

Leben in beschützten, gerontopsychiatrischen Hausgemeinschaften..... 37

Was möchtest du mir sagen?..... 38

3. Was hält Körper und Geist jung und gesund?

Angebote zur Prävention 40

Prävention – ist das überhaupt möglich?..... 40

Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA)..... 41

Gesund und aktiv älter werden – Beratungstelefon..... 42

Ganzheitliches Gedächtnistraining 42

Gymnastik 60plus 43

Gesund und Fit..... 43

Computergestütztes Gehirntraining.....	44
Integratives Hirnleistungstraining (IHT) für Menschen mit Gedächtnisstörungen.....	46
Tanzen	46
„Seelen-Stärken“	47
4. Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise.....	48
Vortragsreihe Demenz „Jour fixe“ 2019	48
sen'FIT – Menschen mitten im Leben.....	49
„Demenz“ – Broschüre in 10 Sprachen.....	49
Update Demenz – Alzheimerkongreß.....	50
30. Gerontopsychiatrische Arbeitstagung.....	50
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	50
Zertifizierung des Einzelhandels	51
Generationsbrücke.....	51
Seelenbalsam: Konzert für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung.....	52
LebensPhasenHaus.....	53
Treffpunkt LebensPhasenHaus: Wie wollen wir in Zukunft leben?	54
Memory Clinic.....	56
Alle Hilfen auf einen Blick.....	58
5. Anhang	59
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.....	59
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen e.V.....	60
Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA).....	60
„die kleine“	61
Kreissenorenrat Tübingen e.V.....	61

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen.....	62
Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.....	64
Familienbüro der Universität Tübingen	64
Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus.....	65
Pflegemobil mit Seniorentreff im Schönblick.....	66
InFö e.V.	67
Landkreis Tübingen.....	67
Samariterstift im Mühlenviertel	68
Tübinger Hospizdienste e.V.	68
Stadtseniorenrat Tübingen e.V.....	69
TüFA – Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.....	70
Volkshochschule Tübingen e.V.....	70
Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen	71
HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.	72
Mitten im Leben - Tübingen e.V.....	73
Das Geriatrie Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen.....	74
Universitätsstadt Tübingen.....	75
Medienbesprechungen	76
Film: „Aus dem Takt – Wenn Demenz den Rhythmus vorgibt“	77
Buch: „Das große Vorlesebuch für Menschen mit Demenz“	77
Buch: „Meine Oma hat Alzheimer“	78
Buch: „Unter Tränen gelacht – Mein Vater, die Demenz und ich“	78
Buch: „Demenz – gelassen betreuen und pflegen“	79
Impressum.....	82

Liebe Leserin, lieber Leser,

zum siebten Mal ist dem Netzwerk DEMENZ im Landkreis Tübingen gelungen, ein vielseitiges Jahresprogramm zu gestalten. Im Anschluss an die landkreisweite Demenzkampagne 2013/2014 hat sich das Netzwerk DEMENZ gebildet, um die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen im Landkreis Tübingen zu verbessern.

Demenz ist ein Thema, welches in den letzten Jahren zunehmend diskutiert wird. Inzwischen haben wir viel über Demenz erfahren. Wir haben gelernt, dass es verschiedene Arten von Demenz gibt, dass wir mit fortschreitend höherem Alter eher betroffen sein können und dass in Zukunft wesentlich mehr Menschen mit demenziellen Veränderungen unter uns leben werden.

Wir haben auch gehört, dass Demenz vielleicht gar nicht immer als Krankheit betrachtet werden sollte, sondern als eine Begleiterscheinung des höheren und hohen Lebensalters.

Wir wissen, dass betroffene Menschen und Fachleute aus Medizin, Soziologie und Politik jeweils unterschiedliche Sichtweisen auf die Demenz haben können; worin aber alle übereinstimmen: Es

gibt – trotz intensiver Forschungs- bis heute keine Therapie, die eine Demenz verhindern oder aufhalten könnte.

Was also können wir tun? Wir vom Netzwerk DEMENZ wollen Sie dabei unterstützen, die für Sie richtige Antwort auf diese oft gestellte Frage zu finden. Zunächst können wir etwas tun, um uns selbst körperlich und geistig gesund zu halten. Anregungen dazu finden Sie in diesem Heft in Kapitel 3.

Dem Netzwerk DEMENZ liegen darüber hinaus ganz besonders Angebote am Herzen, die die Betroffenen und ihre Angehörigen ermutigen, unter die Leute zu gehen und Kontakte zu pflegen. Diese finden Sie in Kapitel 1. Dort stellen wir Ihnen auch unsere Unterstützungsangebote für Betroffene und Angehörige vor.

Wir alle kennen Menschen mit Demenz – in unserer Familie oder in der Nachbarschaft. Sie und ihre Angehörigen bewältigen einen immer komplizierter werdenden Alltag, sie leisten viel und verdienen dafür großen Respekt. Vielleicht brauchen sie eines Tages dabei Hilfe, und dann wäre es schön, sie könnten einfach jemanden darum bitten. Hier können wir alle etwas tun! Allerdings braucht es so-

lide Informationen und gute Rahmenbedingungen, damit wir auf Menschen mit Demenz zugehen und sie, wenn sie das wünschen, praktisch unterstützen können. In Kapitel 2 finden Sie Fortbildungen und Projekte, die helfen, Demenz besser zu verstehen und damit gut umzugehen. Weitere Informationen, neue Entwicklungen und Veranstaltungshinweise finden Sie in Kapitel 4.

Im Anhang können Sie mehr über die Netzwerkpartner erfahren. Außerdem finden Sie dort Buchbesprechungen rund um das Thema Demenz.

Die Netzwerkpartner wollen mit Ihrem Engagement dazu beitragen, die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern.

Bei dem vorliegenden Programmheft handelt es sich um Aktivitäten der Netzwerkpartner. Das Programmheft bietet jedoch keine umfassende Übersicht über alle in Stadt und Landkreis existierenden Angebote. Einen guten Überblick über alle Angebote kann Ihnen Ihre Beratungsstelle vor Ort geben.

Das Netzwerk Demenz wird unterstützt von der Stadt Tübingen und dem Landkreis Tübingen.

Aktuelle Informationen zum Programm können Sie auf der Internetseite des Netzwerks DEMENZ abrufen:
www.netz-demenz.de

Demenz geht uns alle an! Deshalb freut sich das Netzwerk DEMENZ über neue Partner und Unterstützer.

Wer wir sind

Das Netzwerk DEMENZ verbindet Partner aus unterschiedlichen Handlungsfeldern: Beratungsstellen, Vereine, ambulante Dienste, Pflegeheime, Ärztinnen und Ärzte, Bildungsanbieter, Forschung und Verwaltung

Vieles ist nötig, um Demenz zu verstehen und die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern. Dazu wollen die Netzwerkpartner mit ihren Angeboten beitragen. Ein Mehrwert kann durch Kooperationen der Netzwerkpartner entstehen sowie durch die Verteilung der Aufgaben auf viele, durch Bündelung der Aktivitäten und durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Wofür wir uns einsetzen

In Stadt und Landkreis Tübingen existiert ein gutes Angebot an Beratung, medizinischer Diagnostik, häuslicher und stationärer Betreuung für Menschen mit Demenz. Dennoch finden Menschen mit Demenz und Angehörige oft wenig Unterstützung im Alltag; sie fühlen sich allein gelassen, isoliert und überfordert. Weiterhin gibt es einen großen Bedarf an umfassender Information über Demenz sowie die damit verbundenen Verände-

rungen für Betroffene und Angehörige. Immer wieder stellt sich auch die Frage, wie ein selbstverständlicher Umgang mit betroffenen Menschen gelingen kann.

Hier setzt unser Netzwerk an:

- » Wir wollen die Bevölkerung, insbesondere auch Schlüsselpersonen im Gemeinwesen, über Demenz informieren und den Umgang mit Betroffenen erleichtern: Menschen mit demenziellen Veränderungen sollen in der Öffentlichkeit respektvoll behandelt und angemessen unterstützt werden.
- » Menschen mit Demenz sollen die Möglichkeit haben, ihr Leben so lange wie möglich selbst zu gestalten: sich zu informieren und auszutauschen, Vorsorge zu treffen, Wünsche zu äußern, in Bewegung zu bleiben.
- » Wir wollen im Dialog mit Betroffenen lernen, ihre Sicht der Dinge besser zu verstehen.
- » Bei Menschen mit weit fortgeschrittener Demenz setzen wir uns für eine Lebensbegleitung ein, die von Respekt und Würdigung getragen ist.
- » Wir wollen Betroffene, Angehörige und Nachbarn über leicht zugängliche Beratungs- und Unterstützungsangebote informieren.

Information und Kontakt:

Bei Fragen zum Netzwerk oder bei Interesse an einer Mitarbeit können Sie sich gerne an die Sprecherinnen des Netzwerks Demenz wenden:

Barbara Kley
Stadtseniorenrat Tübingen e. V.
Schmiedtorstraße 2/1
72070 Tübingen
E-Mail: kley@stadtseniorenrat-tuebingen.de

Landratsamt Tübingen
Abteilung Soziales
Telefon: 07071- 207 20 03,
E-Mail: soziales@kreis-tuebingen.de

- » Wir wollen niedrigschwellige, wohnortnahe Beratungs- und Unterstützungsangebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige ausbauen.
- » Wir wollen präventive Angebote ausbauen.
- » Wir setzen uns dafür ein, dass Demenz als wichtiges kommunalpolitisches Thema erkannt wird.
- » Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit wollen wir das Thema Demenz in die Mitte der Gesellschaft holen.

Die Partner des Netzwerks DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen – Stand 2020

Neue Netzwerkpartner, die sich mit uns für unsere Ziele einsetzen wollen, sind willkommen!

Altenhilfe Tübingen gGmbH	Landkreis Tübingen
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V. (Unterstützer)	Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung Tübingen e. V.
Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.	Mitten im Leben - Tübingen e.V.
Bündnis für Familie Tübingen (Unterstützer)	Pflegemobil und Tagespflege Seniorentreff im Schönblick
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Tübingen e. V.	Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen
Eberhard Karls Universität Tübingen - HELP-Initiative	Samariterstift im Mühlenviertel
Eberhard Karls Universität - Familienbüro	Stadtseniorenrat Tübingen e. V.
Familienbildungsstätte Tübingen e. V.	Die Seniorenbegleiter
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen	Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus gGmbH
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen	Tübinger Familien- und Altershilfe e. V.
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg	Tübinger Bildungsanbieter
HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e. V.	Tübinger Hospizdienste e. V.
Interkulturelles Mehrgenerationenhaus InFö e. V.	Universitätsklinikum Tübingen - Geriatisches Zentrum
Kreissenorenrat Tübingen e. V.	Universitätsstadt Tübingen
	Volkshochschule Tübingen e. V.
	Württembergische Philharmonie Reutlingen

1. Dabei sein: Angebote und Unterstützung

Häusliche Demenzbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger

Mit diesem Angebot richtet sich die Tübinger Familien- und Altershilfe (TüFA) an demenzkranke Menschen, die im häuslichen Umfeld gepflegt werden. Ehrenamtliche, geschulte Demenzbetreuerinnen oder -betreuer kommen stundenweise ins Haus, betreuen die Kranken liebevoll und qualifiziert und versuchen, vorhandene Fähigkeiten aufrechtzuerhalten und zu aktivieren. Während dieser Zeit haben die Angehörigen die Möglichkeit, einmal durchzuatmen oder eigene Termine wahrzunehmen.

Die Demenzbetreuung der TüFA ist als niedrigschwelliges Angebot nach § 45b Abs.3 SGB XI anerkannt, d.h. die Pflegeversicherung übernimmt ab Pflegegrad 1 einen Teil der Kosten.

Kontakt:
Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.
Ansprechpartnerinnen:
Anke Möck und Julia Stahl
Telefon: 0 70 71 - 98 05 13
www.tuefa-tuebingen.de

„Demenz – mitten unter uns“

Kaffeetreff im HIRSCH für interessierte Bürger*innen

Das Netzwerk Demenz mit seinen zahlreichen Partnern setzt sich für eine demenzfreundliche, inklusive Umgebung ein und möchte die Lebenssituation von Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und Nachbarn verbessern.

Beim Kaffeetreff im HIRSCH kommen Referenten aus Beratung, Pflege und Medizin mit einem Impulsvortrag zu Wort und beantworten anschließend Ihre Fragen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee ist außerdem Gelegenheit für Austausch untereinander und fachliche Beratung. Die Veranstaltungen greifen aktuelle Themen auf, die Betroffene, Angehörige und interessierte Bürger*innen bewegen.

Freitag, 31. Januar 2020:

Langsames Entschwinden. Wir sprechen mit Inge Jens. Walter Jens litt ein Jahrzehnt lang an Demenz. Den langen und auch schwierigen Weg dokumentierte Inge Jens im gleichnamigen Buch.

Freitag, 06. März 2020:

Demenz im Überblick – Formen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten. Vortrag von Dr. Matthias Herrmann, Assistenzarzt in der Memory Klinik der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen.

Freitag, 19. Juni 2020:

Loslassen – zulassen – sich einlassen – nicht allein lassen. Persönliche Erfahrungen im Umgang mit Demenz.

Vortrag von Jochen Raecke (em. Prof. für Slawistik an der Uni Tübingen)

Freitag, 25. September 2020:

Kommunikation bei Menschen mit Demenz: Bedürfnisse erkennen – einfühlsam kommunizieren – für sich selbst sorgen. Vortrag von Marie-Anne Ruby (Psychologin/Gerontologin, Mitarbeiterin der Beratungsstelle für Ältere und deren Angehörige e.V.)

Zeit und Ort:

Jeweils um 15.00 Uhr in der HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V., Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Veranstalter:

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V., Hirschgasse 9, 72070 Tübingen, Telefon 0 70 71-2 26 88

Geriatrisches Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen, Oslanderstraße 24, 72076 Tübingen

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

Café Augenblick

Betreuungsgruppe für altersvergessliche Menschen

Als Angehörige oder Angehöriger bietet diese Gruppe Entlastung und freie Zeit und Gelegenheit zur Aussprache und zum Erfahrungsaustausch. Für unsere Gäste bietet die Gruppe Wertschätzung, Zuwendung und Förderung vorhandener Fähigkeiten, Aktivierung und Bewegung im geschützten Rahmen, Aufbau neuer Kontakte und Beziehungen.

Zeit und Ort:

mittwochs von 13:30 bis 16:30 Uhr. Katholisches Gemeindehaus St. Urban, Kirchplatz 11, 72070 Tübingen-Hirschau

Veranstalter:

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Tübingen, Steinlachwasen 23, 72070 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Ursula Stöckle
Telefon 0 70 71-7000-26,
E-Mail: u.stoeckle@drk-tuebingen.de

„Das schaff ich schon“ (???)

Die Unterstützung und Pflege des Ehepartners/der Ehepartnerin oder der Eltern/Schwiegereltern gehören zu einer der größten Herausforderungen im menschlichen Leben und sind alles andere als „selbstverständlich“. Ungelöste Konflikte aus früheren Lebensphasen oder auch demenzielle Beeinträchtigungen führen häufig zu gegenseitiger Überforderung und zu Schuldgefühlen, vor allem dann, wenn keine Hilfe von außen dazukommt!

Ulla Reyle, Gerontologin, Supervisorin (WIT Uni Tübingen), Geistliche Begleiterin, geht in ihrem Vortrag unter dem Titel „Das schaff ich schon“ (???) der Frage nach, wie wir diese Zeit so gestalten können, dass sie für alle Beteiligten zu einem guten Lebensabschnitt wird, in dem die „Liebe bleibt“?

Zeit und Ort:

Donnerstag, 9. Juli 2020 um 18:00 Uhr Katholisches Gemeindehaus Kirchentellinsfurt, Kirchfeldstr. 21, Kirchentellinsfurt

Veranstalter:

Pflegestützpunkt/Härten Kirchentellinsfurt, Fr. Seitz, Telefon 01 70 - 3 73 43 77

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen, Fr. Marstaller
Telefon 0 70 71 - 2 24 98

Tanzcafé Alois

Ein Tanznachmittag für SeniorInnen mit und ohne Einschränkungen, sowie deren Angehörige

Tanzen verlernt man nicht, es regt die Sinne an, ist gesund, steigert die Beweglichkeit, die Merkfähigkeit und die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Und vor allem: Tanzen macht Spaß!

Im Tanzcafé Alois lassen wir alte Zeiten wieder aufleben und tanzen wie früher in gemütlicher Atmosphäre und zu live-Musik nach alten Tanz-Hits! Tanzen Sie mit und lernen Sie Gleichgesinnte bei Kaffee und Gebäck kennen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Tanzcafé Alois ist kostenlos und offen für alle, die gerne tanzen.

Zeit und Ort:

Donnerstag, 27. Februar 2020

Donnerstag, 16. April 2020

Dienstag, 02. Juni 2020

Donnerstag, 30. Juli 2020

Mittwoch, 09. September 2020

Donnerstag, 29. Oktober 2020

Das Tanzcafé findet jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr im TRZ beim TTC Rot-Gold Tübingen e.V. statt (Lilli-Zapf-Str. 14, 72072 Tübingen).

Veranstalter:

Kooperation von Tübinger Familien- und Altershilfe e.V., Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. und TTC Rot-Gold Tübingen e.V.

Das Tanzcafé wird gefördert durch die Universitätsstadt Tübingen, den Landkreis Tübingen und aus Mitteln der gesetzlichen Pflegeversicherung sowie durch die AOK - Gesundheitskasse Neckar-Alb, die Stadtwerke Tübingen, die Kreissparkasse Tübingen und Brillinger GmbH & Co. KG.

Weitere Informationen und Kontakt:

Tübinger Familien- und Altershilfe e.V., Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen

Telefon 070 71-98 05 13

E-Mail: info@tuefa-tuebingen.de

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen, Telefon 070 71-2 24 98

E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Café Zeitlos

Für Gäste bietet diese Gruppe Wertschätzung, Zuwendung und Förderung vorhandener Fähigkeiten, Aktivierung und Bewegung im geschützten Rahmen und den Aufbau neuer Kontakte und Beziehungen.

Für Angehörige bietet diese Gruppe Entlastung, freie Zeit und die Gelegenheit zur Aussprache und zum Erfahrungsaustausch.

Veranstalter:

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen, Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen

Evangelische Kirchengemeinde Kilchberg-Bühl, Tessinstraße 2, 72072 Tübingen-Kilchberg

Katholische Kirchengemeinde St. Pankratius Bühl-Kilchberg, Pfarrhof 8, 72072 Tübingen

Zeit und Ort:

montags von 13:30 bis 16:30 Uhr
Pfarrgebäude der kath. Kirchengemeinde St. Pankratius, Pfarrhof 8, 72072 Tübingen.

Weitere Informationen und Kontakt:

Ursula Stöckle, Telefon 070 71-70 00-26

E-Mail: u.stoeckle@drk-tuebingen.de

Nach der Diagnose – Psychosoziale Beratung für Menschen mit Demenz in der frühen Phase

Beratung für Menschen mit Gedächtnisstörungen, bei Verdacht oder einer diagnostizierten Demenzerkrankung

Gedächtnisprobleme und starke Vergesslichkeit verunsichern. Immer häufiger erhalten Menschen schon in einem frühen Stadium die Diagnose Demenz.

Auch wenn diese Diagnose nicht völlig unerwartet kommt, verändert sie doch vieles. Sie macht vielleicht traurig, ängstlich, wütend oder nachdenklich. Manche Menschen wünschen sich in dieser Situation Gespräche, die sie beispielsweise dabei unterstützen, ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen zu führen. Befragungen zeigen: Menschen mit Demenz wollen eine Beratung, die sich speziell an sie richtet. Eine Beratung, die ihre Situation betrachtet, die gemeinsam mit ihnen Lösungsmöglichkeiten erarbeitet (Quelle: Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, Hrsg., Beratungskonzept „Psychosoziale Beratung für Menschen mit Demenz in der frühen Phase“). Die Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen bieten Menschen in der frühen Phase der Demenz eine solche Beratung an. Die Beratung erfolgt telefonisch, in der Beratungsstelle oder durch Hausbesuche. Die Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und erfolgt neutral und unabhängig von Konfession und Nationalität.

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstellen
Mössingen, Rottenburg, Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Bahnhofstraße 5, 72116
Mössingen, Telefon 0 74 73-91 08 24
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de (für
Mössingen, Bodelshausen, Gomaringen,
Ofterdingen, Dußlingen, Nehren)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Rottenburg, Ehinger Platz 12, 72108
Rottenburg, Telefon 0 74 72-9 88 18 13, E-
Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de
(für Rottenburg, Starzach, Neustetten,
Hirrlingen)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen c/o Beratungsstelle für ältere
Menschen und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28,
72074 Tübingen, Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammer-
buch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

Paartreff für Menschen mit Demenz und Partnerin oder Partner

Paartreff für Menschen mit Demenz im frühen Stadium sowie für deren Partnerin oder Partner.

Dass Menschen die Diagnose Demenz schon in einem frühen Stadium erhalten, kommt immer häufiger vor. Das liegt auch daran, dass die Eigenverantwortung ausgeprägter und die diagnostischen Möglichkeiten besser geworden sind. Eine Demenz-Diagnose als Bestätigung der eigenen Vermutungen zu erhalten, kann den betroffenen Menschen, aber auch die Partnerin oder den Partner in eine Situation bringen, in der sie sich zurückziehen und sich isolieren. Die Scham und die Traurigkeit machen unter Umständen einsam. Ein monatlich stattfindendes Treffen für interessierte Paare gibt es in Mössingen seit 2008. Dieses Treffen bietet:

- » eine Kontaktmöglichkeit zu anderen, von der Krankheit betroffenen Paaren
- » eine Möglichkeit zum Aufbau tragfähiger Beziehungen für spätere Phasen der Erkrankung
- » eine Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen und so der eigenen Isolation nach der Diagnose entgegenzutreten
- » Austausch über Umgangsmöglichkeiten mit der Erkrankung
- » Informationsaustausch zu Begleitthemen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Auf Wunsch der Teilnehmer bleiben die Gesprächsinhalte vertraulich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Termine, Ort und Vermittlung über die Beratungsstelle.

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen (zuständig für die Große
Kreisstadt Mössingen mit Belsen, Bäs-
tenhardt, Öschingen, Talheim und für die
Gemeinden Bodelshausen, Dußlingen,
Gomaringen mit Stockach, Nehren und
Ofterdingen)

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Erika Linzner
Bahnhofstraße 5, 72116 Mössingen
Telefon 0 74 73-91 08 24
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de

Demenzberatung für Angehörige

Beratung für Angehörige von Menschen mit Gedächtnisstörungen, bei Verdacht oder einer diagnostizierten Demenzerkrankung

Informationen zum Krankheitsbild und zum Verlauf der Erkrankung können die veränderten Verhaltensweisen des erkrankten Familienmitglieds für Angehörige besser verständlich machen und so bereits den Umgang mit dem Kranken erleichtern. In Einzelberatung oder Beratung für die ganze Familie werden die Auswirkungen auf das familiäre Umfeld individuell besprochen. Die Familienmitglieder werden dadurch gestärkt für den Umgang mit dem Erkrankten zuhause. Die Grenzen der eigenen Belastbarkeit sowie die Entscheidung zur Übernahme der Pflege können in der Beratung gemeinsam überprüft und geeignete Entlastungsmöglichkeiten gesucht werden. Die ambulante Abklärung und die gerontopsychiatrische Einschätzung, die Begleitung und Betreuung durch Hausbesuche sind weitere mögliche Entlastungsangebote.

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstellen kooperieren mit allen Anbietern in der Region. In enger Zusammenarbeit mit Medizin, Pflege und ambulanten Anbietern werden bei Bedarf und auf Wunsch Hilfen vermittelt, um die Pflege zuhause möglichst gut aufrechterhalten zu können. Beratung zu den erforderlichen und rechtlich zustehenden Hilfen wie z. B. einer Pflegeeinstufung fließen in die psychosoziale Beratung mit ein. In den monatlich stattfindenden Angehörigen-Gruppen gibt es die Möglichkeit zum Kon-

takt und zum Austausch mit anderen Angehörigen, z. B. über den Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied. Die Beratung erfolgt telefonisch, in der Beratungsstelle oder zugehend durch Hausbesuche – als Einzel- oder Familienberatung oder in der Angehörigengruppe. Die Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und erfolgt neutral und unabhängig von Konfession und Nationalität.

Veranstalter:
Gerontopsychiatrische Beratungsstellen
Mössingen, Rottenburg, Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Bahnhofstraße 5
72116 Mössingen,
Telefon 074 73-91 08 24
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Rottenburg, Ehinger Platz 12,
72108 Rottenburg,
Telefon 074 72- 9 88 18 13
E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen c/o Beratungsstelle für ältere
Menschen und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28,
72074 Tübingen, Telefon: 070 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Alzheimer-Angehörigengruppe Tübingen für Tübingen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt, Dettenhausen

Menschen, die einen an Demenz erkrankten Angehörigen pflegen oder betreuen, sind oft körperlich und psychisch sehr belastet. Die Angehörigengruppe bietet die Möglichkeit zu Aussprache und Erfahrungsaustausch, vermittelt Informationen über die Krankheit und zum Umgang mit dem Erkrankten sowie Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort. Die Gruppe wird von einer Mitarbeiterin der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle geleitet, in der Regel nimmt auch ein Arzt des Geriatrischen Zentrums teil.

Die Gruppe trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr in den Räumen der Beratungsstelle für Ältere, Tübingen, Gartenstraße 28. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich.

Zusätzlich zu den Treffen der Gesprächsgruppe finden jährlich Vorträge in der Reihe „Jour fixe“ statt.

Veranstalter:
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
c/o Beratungsstelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28,
72074 Tübingen

in Kooperation mit dem Geriatrischen Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen, Osianderstraße 24, 72076 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
c/o Beratungsstelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28,
72074 Tübingen, Telefon 070 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

Alzheimer-Angehörigengruppe für Rottenburg, Hirrlingen, Neustetten und Starzach

Angehörige, die einen Menschen mit einer Demenzerkrankung betreuen oder pflegen sind häufig Belastungen ausgesetzt. Nicht selten wirft der Alltag viele Fragen auf, etwa zum Krankheitsbild oder zum leichteren Umgang, welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es in der Region und wie kann man diese finanzieren.

In einer kleinen Runde treffen sich Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung einmal im Monat, berichten über ihre Erfahrungen, ihre Schwierigkeiten, tauschen sich mit anderen Betroffenen aus und können das Treffen nutzen, ihre Fragen zu stellen.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Alles was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich.

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg (zuständig für Rottenburg, Hirrlingen, Neustetten und Starzach)

Weitere Informationen:

Es ist nicht erforderlich, sich vorher anmelden. Ausschließlich Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung können an der Gruppe teilnehmen.

Die Treffen finden jeden 2. Dienstag im Monat von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr im Moriz-Gemeindehaus in Rottenburg, Morizplatz 10 statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kontakt:

Gerontopsychiatrische
Beratungsstelle Rottenburg
Barbara Raff
Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg
Telefon 0 74 72 - 9 88 18-13
E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de

Alzheimer-Angehörigengruppe für Mössingen, Bodelshausen, Dußlingen, Gomaringen, Nehren und Ofterdingen

Austausch- und Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Gedächtnisstörungen, bei Verdacht oder einer diagnostizierten Demenzerkrankung

In der monatlich stattfindenden Angehörigengruppe gibt es die Möglichkeit zum Kontakt und zum Austausch mit anderen Angehörigen, z. B. über den Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied.

Die Mitarbeiterin der Beratungsstelle führt durch den Abend und beantwortet Fragen oder gibt Informationen zum Krankheitsbild und zum Verlauf der Erkrankung. So können für Angehörige die veränderten Verhaltensweisen des erkrankten Familienmitglieds besser verständlich werden. Der Austausch mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation kann entlasten und befreiend wirken und so den Umgang mit der Krankheit wesentlich erleichtern. Viele Angehörige fühlen sich dadurch gestärkt für den Alltag mit dem Erkrankten zuhause. Alles was in der Gruppe besprochen wird, wird von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vertraulich behandelt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Bitte kurz telefonisch Kontakt zur Beratungsstelle aufnehmen. Die Angehörigengruppe findet in der Regel am letzten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20:00 Uhr im Alten Rathaus, Rathof 2, 72116 Mössingen statt.

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen (zuständig für die Große Kreisstadt Mössingen mit Belsen, Bässtenhardt, Öschingen, Talheim und für die Gemeinden Bodelshausen, Dußlingen, Gomaringen mit Stockach, Nehren und Ofterdingen)

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische
Beratungsstelle Mössingen
Erika Linzner
Bahnhofstraße 5, 72116 Mössingen
Telefon 0 74 73-91 08 24
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de

Aktiv sein in eigener Sache

Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Landkreis Tübingen

Aktiv sein in eigener Sache – mit einer Demenzerkrankung selbstbewusst und aktiv die Zukunft gestalten!

Zu bemerken, dass geistige Fähigkeiten verloren gehen, ist sehr belastend. Manchen Menschen hilft es in solchen Situationen, mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, zu sprechen oder gemeinsam etwas zu unternehmen.

Das Angebot richtet sich an Menschen im Landkreis Tübingen, die eine beginnende Demenzerkrankung haben oder mit Gedächtnisstörungen bzw. kognitiven Beeinträchtigungen leben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen die Bereitschaft mitbringen, sich über ihre Erkrankung mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Die Inhalte bestimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst.

Sich austauschen, zusammen wandern, Rad fahren, spielen, all das ist beispielsweise möglich.

Veranstalter:
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Rottenburg, Barbara Raff

Weitere Informationen:
Die Teilnahme ist kostenlos und jede Anfrage wird vertraulich behandelt.

Die Mitarbeiterin der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle unterstützt die Selbsthilfegruppe dort, wo sie es wünscht (z.B.: bei der Organisation, der Erinnerung an die Termine usw.)

Kontakt:
Gerontopsychiatrische
Beratungsstelle Rottenburg
Barbara Raff
Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg
Telefon 0 74 72- 9 88 18-13
E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de

Palliativgeriatrischer Beratungsdienst

Mit dem Angebot des palliativgeriatrischen Dienstes wollen die Tübinger Hospizdienste Menschen unterstützen, die Vorsorge für die Zeit einer Entscheidungsunfähigkeit am Lebensende treffen wollen. Außer um eine Beratung zur persönlichen Vorsorge geht es vor allem um eine Beratung von Angehörigen zur Vorsorgeplanung bei Schwerstkranken, die sich selbst nicht mehr äußern können. Dabei haben wir insbesondere Menschen im Blick, die an einer Demenz erkrankt sind. Die Hospizdienste wollen auf diese Weise ihren Beitrag dazu leisten, dass der Wille der Betroffenen am Lebensende respektiert und erfüllt wird.

Unsere Beratungsschwerpunkte:

- » Persönliche Vorsorge: medizinisch/ethische Aspekte einer Patientenverfügung
- » Unterstützung bei der Erstellung eines Notfallplanes für einen Ihnen anvertrauten Menschen, der nicht mehr entscheidungsfähig ist
- » Unterstützung für Sie als Angehörige oder als gesetzliche Betreuer in Fragen der Behandlungsentscheidungen am Lebensende der Ihnen anvertrauten Personen (z. B. künstliche Ernährung)

Veranstalter:
Tübinger Hospizdienste e.V.

Kontakt:
Paul-Lechler-Straße 20
72076 Tübingen
Ansprechpartnerinnen:
Tanja Frank
Hospizbüro 0 70 71-76 09 40
E-Mail:
info@tuebinger-hospizdienste.de

oder Direktkontakt 0177-1 73 71 72
E-Mail: tanja.frank@tuebinger-hospizdienste.de

Weitere Informationen:
www.tuebinger-hospizdienste.de

Neutrale und kostenlose Beratung durch die Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

Ziel der drei Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen (GPB) im Landkreis Tübingen ist es, ältere Menschen zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen, die an psychiatrischen Veränderungen leiden.

Zielgruppen sind:

- » Menschen mit Demenzerkrankungen, z.B. Alzheimer Krankheit
- » Menschen mit gerontopsychiatrischen Erkrankungen ab 65 Jahren, z.B. Depressionen, Wahnerkrankungen, Verhaltensänderungen und Ängsten
- » Angehörige von Menschen mit Demenz und gerontopsychiatrischen Erkrankungen.

In enger Zusammenarbeit mit Medizin, Pflege und allen ambulanten Anbietern bauen die Mitarbeiterinnen der GPB-Stellen Hilfenetzwerke auf, um die Selbstständigkeit der erkrankten alten Menschen zuhause – trotz Einschränkungen und Krankheit – so lange wie möglich zu erhalten.

Angehörige werden durch psychosoziale Beratung in der Pflege und Betreuung der Kranken unterstützt und gestärkt.

Darüber hinaus bieten die Mitarbeiterinnen Fortbildungen, Schulungen und Vorträge für Fachleute, ehrenamtlich Tätige, Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit an.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Beratung durch die GPB ist, dass entweder die erkrankte Person oder die Angehörigen im Landkreis Tübingen wohnen.

Die Beratung erfolgt telefonisch, in der Beratungsstelle oder durch Hausbesuche – als Einzel- oder Familienberatung oder in der Angehörigengruppe.

Die Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und erfolgt neutral und unabhängig von Konfession und Nationalität.

Kontaktdaten auf der nächsten Seite

Kontakt:

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen,
Bahnhofstraße 5, 72116 Mössingen
Telefon 0 74 73 - 91 08 24
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de
(für Mössingen, Bodelshausen, Gomaringen, Ofterdingen, Dußlingen, Nehren)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg,
Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg
Telefon 0 74 72 - 9 88 18 13
E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de
(für Rottenburg, Starzach, Neustetten, Hirrlingen)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen
c/o Beratungsstelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen,
Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

Die Seniorenbegleiter

Regelmäßige häusliche Betreuung Demenzkranker und Entlastung ihrer Angehörigen

Die Seniorenbegleiter sind ein kassenzugelassener ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst. Sie haben sich auf die stundenweise Betreuung von Senioren in deren Zuhause spezialisiert. Zu ihrem Aufgabenspektrum gehören neben der Betreuung auch die hauswirtschaftliche Versorgung einschließlich Putzen, Einkaufen, Kochen etc. sowie die Begleitung außer Haus.

Die Seniorenbegleiter erbringen ihre Leistungen regelmäßig ab 2 Stunden pro Woche zu festen Zeiten mit denselben Personen.

Während ihrer Anwesenheit können pflegende Angehörige ihrem Beruf nachgehen oder sich eine Auszeit nehmen, um wieder Kraft zu schöpfen.

Alle Seniorenbegleiter verfügen über Erfahrung in der Betreuung älterer Menschen und werden regelmäßig geschult. Sie kommen hier aus der Region, sind festangestellt und somit auch sozial- und haftpflichtversichert.

Sämtliche Leistungen der Seniorenbegleiter können mit allen Kranken- und Pflegekassen abgerechnet werden. Hierfür stehen die Budgets der Pflegesachleistungen, der Verhinderungspflege und des Entlastungsbetrags zur Verfügung.

Die Qualität wird jährlich durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen geprüft.

Kontakt:

Die Seniorenbegleiter GmbH & Co. KG
Michaela Schramm
Düsseldorfer Str. 10, 72072 Tübingen
Tel.: 070 71 - 13 56 808
Fax: 070 71 - 13 56 809
E-Mail: info@die-seniorenbegleiter.com
www.die-seniorenbegleiter.com

Wegweiser Gedächtnisstörung und Demenz

Ein Leitfaden für Angehörige und Betroffene

Erstellt von der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V. und der Tübinger Familien- und Altershilfe Tübingen e. V.

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen, Koordinationsstelle für Seniorenarbeit und Inklusion

Der Wegweiser stellt Angebote in Tübingen vor und informiert über folgende Themen:

- » Diagnose
- » Medizinische Behandlung
- » Beratung
- » Hilfen für zu Hause
- » Betreuung außer Haus
- » Pflegeheime
- » Betreuung am Lebensende
- » Finanzierungsmöglichkeiten

Der Wegweiser ist erhältlich bei der Stadtverwaltung Tübingen, Münzgasse 20 (Erdgeschoss), 72070 Tübingen.

Der Wegweiser ist im Internet verfügbar unter www.tuebingen.de/Dateien/wegweiser_demenz.pdf

„Mit allen Sinnen....“

Der Pflegestützpunkt im Landkreis Tübingen stellt sich vor

Kann ein Leben aus der Fülle mit Hilfe der Sinne auch in einer Pflegesituation gelingen?
Aspekte und Impulse in sechs Veranstaltungen

Dienstag, 3. März 2020, 18:30 Uhr
„Älterwerden zwischen Wachstum und Verletzlichkeit“ - Auftaktveranstaltung im Landratsamt Tübingen, Wilhelm-Keil-Str. 50, Referentin: Frau Ulla Reyle

Montag, 9. März 2020, 18:30 Uhr
Der Sinn für Humor - „Lachen ist gesund - Humor in der Pflege; Anderen entspannt, mit Humor und Leichtigkeit begegnen“, PSP Tübingen, Referent: Ludger Hoffkamp, kath. Seelsorger und Pastoralreferent, Klinikclown
Veranstaltungsort: Nonnenmacher Haus, Gartenstr. 28, Tübingen

Dienstag, 17. März 2020, 18:30 Uhr
Der Gleichgewichtssinn- Sport und Bewegung im Alter, PSP Härten, Referent: Prof. Thiel, Institut für Sportwissenschaft Universität Tübingen
Veranstaltungsort: Klosterhof Kusterdingen, Tübingerstr. 5, Kusterdingen

Dienstag, 24. März 2020, 18:30 Uhr
Der Hörsinn- „Hören, hinhören, weghören, zuhören... Was hat unser Hörsinn mit der Pflege zu tun?“
PSP Mössingen,
Referentin: Frau Feeßer, Schwerhörigenverbund LV Baden-Württemberg
Veranstaltungsort: Pausa Tonnenhalle, Löwensteinplatz 1, Mössingen

Dienstag, 31. März 2020, 18:30 Uhr
Der Sinn für Fühlen und Wahrnehmen- „Berühren und Bewegen leicht gemacht“, PSP-Rottenburg, Referentin: Kinästhetik-Trainerin Fr. S. Markgraf
Veranstaltungsort: Ev. Gemeindezentrum, Kirchgasse 18, Rottenburg

Samstag, 4. April 2020, 10:00 - 12:00 Uhr
Der Geruchssinn- Workshop zur Aromapflege, PSP Ammerbuch, Referentin: Frau Egeler-Huber
Veranstaltungsort: Zehntscheuer, Kirchstr. 9, Ammerbuch-Entringen

Weitere Informationen und Kontakt:
Die Veranstaltungen sind kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich (außer für den Workshop am 4. April 2020).

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Pflegestützpunkten vor Ort.
Kontaktdaten unserer Ansprechpartner finden Sie auf Seite 71.

Kinaesthetics-Kurs für pflegende Angehörige – Sich entlasten und wirksam helfen

Menschen im häuslichen Umfeld zu pflegen, sie bei Alltagsaktivitäten und bei Bewegungen zu unterstützen, bedeutet für viele Familienmitglieder oder ehrenamtlich Pflegenden eine große Herausforderung. Mehr Wissen über die Art der Berührung und Bewegung kann für die Pflege und Betreuung von Menschen, sei es mit körperlichen Einschränkungen oder mit Demenz, eine große Erleichterung bringen. Im Kurs wird das Konzept vorgestellt und die praktische Anwendung geübt.

Der Kurs findet im Haus am Hospitalgarten statt, Königstr. 57/1, 72108 Rottenburg (Veranstaltungsraum Casino)

Dienstag, 5. Mai 2020, 17:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 6. Mai 2020, 17:00 - 20:30 Uhr

Freitag, 15. Mai 2020, 17:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 16. Mai 2020, 9:00 - 14:30 Uhr

Kursmaterial:
25,- Euro. Eine Anmeldung beim Pflegestützpunkt ist erforderlich

Eine kostenlose Informationsveranstaltung findet am 31.3.2020 um 18:30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum statt, Kirchgasse 14, 72108 Rottenburg

Referentin:
Sybille Markgraf, Kinaesthetics-Trainerin

Veranstalter:
Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen, Standort Rottenburg. In Kooperation mit der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle und der VHS Rottenburg

Weitere Informationen und Kontakt:
Pflegestützpunkt Rottenburg
Telefon 0 74 72-9 88 18 12
Email: c.kitsch-derin@kreis-tuebingen.de

2. Demenz verstehen und gut damit umgehen

Schleichendes Vergessen

Vortrag mit ausführlichen Informationen zu den bekannten Ursachen, den verschiedenen Formen und zu den Symptomen von Demenzerkrankungen. Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten werden beleuchtet und möglichst günstige Umgangsmöglichkeiten vorgestellt.

- » Warum verhalten sich Demenzkranke so merkwürdig?
- » Warum erkennen sie irgendwann ihre Angehörigen nicht mehr?
- » Warum scheinen sie manches zu wissen und anderes haben sie vergessen?

Diese und andere Fragen werden in dem Vortrag beantwortet.

Insbesondere geht es darum, zu verstehen, was bei einer Demenzerkrankung geschieht, um damit auch die Verhaltensweisen der betroffenen Erkrankten besser verstehen zu können. Für den Umgang im Alltag kann das eine große Erleichterung werden, diese Ursachen und Hinter-

gründe besser zu kennen. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit der Referentin ins Gespräch zu kommen.

Dieser Vortrag kann auf Wunsch auch gebucht werden. Termine in Absprache mit der Mitarbeiterin der Beratungsstelle.

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen (zuständig für die Große Kreisstadt Mössingen und für die Gemeinden Bodelshausen, Dußlingen, Gomaringen, Nehren und Ofterdingen)

Zeit und Ort:

standen bei Drucklegung noch nicht fest und werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Erika Linzner, Löwensteinplatz 1, 72116 Mössingen, Telefon: 0 74 73-91 08 24 gpb-moessingen@gmx.de

„Apfelsinen im Kleiderschrank“

Wie gehen Kinder und Jugendliche mit dem Thema Demenz um?

Das Angebot richtet sich an weiterführende Schulen. Anhand verschiedener Bausteine (Filmvorführung, anschließendes Gespräch, Übungen etc.) sollen Kinder und Jugendliche altersgerecht mit dem Thema konfrontiert werden, ihre Erfahrungen einbringen können und zu einem positiven Umgang mit erkrankten älteren Menschen angeleitet werden.

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen und Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen c/o Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V., Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen, Telefon 0 70 71-2 24 98 E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de www.altenberatung-tuebingen.de

„Apfelsinen in Omas Kleiderschrank“

Filmvorführung und Information

Gedreht wurde der Film 2004/05 bei einer Familie in der Umgebung von Rottenburg. Einfühlsam und respektvoll wird das familiäre Zusammenleben mit einer an Demenz erkrankten Frau gezeigt. Der damals 16-jährige Enkel erzählt lebendig von seinem Alltag mit der erkrankten Großmutter. Im Anschluss an den Film gibt es eine kurze Einführung zu Demenzerkrankungen und Zeit für Fragen.

Zeit und Ort:

werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

Weitere Informationen:

Film und Vortrag können auf Wunsch auch gebucht werden. Termine in Absprache mit der Mitarbeiterin der Beratungsstelle.

Veranstalter und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Erika Linzner Bahnhofstraße 5, 72116 Mössingen Telefon 0 74 73-91 08 24 E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg, Barbara Raff Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg Telefon: 0 74 72 - 988 18 13 E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de

Miteinander Leben – über das Sterben sprechen

Tübinger Letzte Hilfe-Kurs

Sterben ist Teil des Lebens. Doch das Sterben ist in unserem Familienalltag fast unsichtbar geworden. Gespräche über das Sterben werden meist „auf später“ verschoben. Was geschieht beim Sterben? Was bedeutet Abschied-nehmen-müssen für den Schwerstkranken und seine Familie? Welche besonderen Bedürfnisse haben Menschen mit Demenz in dieser Lebensphase? Welche körperlichen und psychischen Veränderungen treten beim Sterbenden auf? Wie können Angehörige den Kranken unterstützen? Wie gehen wir mit unserer eigenen Trauer um? Mitarbeiterinnen der Tübinger Hospizdienste möchten durch Vermittlung von Fachwissen und Erzählungen aus dem eigenen Alltag Ihre Fragen klären und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Der Kurs umfasst vier Module und wird geleitet von den Hospizmitarbeiterinnen Birgit Endres, Koordinatorin der Tübinger Hospizdienste, Tanja Frank, Palliative Care Pflegekraft und Ethikberaterin, Eva Mörike, Fachärztin für Allgemein- und Palliativmedizin.

Modul und Zeit:

Modul 1: Sterben gehört zum Leben: Abschiede im eigenen Leben
Mi., 15.01.2020, 18:30–20:30 Uhr

Modul 2: Symptome lindern, Behandlungsentscheidungen treffen, für Krisensituationen vorsorgen
Sa., 18.01.2020, 14.00–17:00 Uhr

Modul 3: Trauer – Umgang mit meiner Trauer und der Trauer anderer
Mo., 27.01.2020, 18.30–20:30 Uhr

Modul 4: Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten
Mo., 03.02.2020, 18:30–20:30 Uhr

In der zweiten Jahreshälfte wird ein zweiter Durchlauf des Letzte Hilfe Kurse stattfinden. Bitte entnehmen Sie diese Termine dem Programm der VHS für das Wintersemester 2020.

Veranstalter:
vhs Tübingen e.V. mit den Tübinger Hospizdiensten e.V.

Ort:
vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Patricia Ober, vhs Tübingen e.V.
Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen
Telefon: 0 70 71–56 03 31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de

Informationen gibt es auch bei der Einsatzleitung der Tübinger Hospizdienste e.V. unter der Telefonnummer 0 70 71–760 949 oder per Mail: info@tuebinger-hospizdienste.de oder direkt bei der VHS.

Anmeldung:
www.vhs-tuebingen.de

Fachbezogene Beratung und Fallbesprechungen

für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ambulanten, teilstationären und stationären Einrichtungen sowie für ehrenamtlich Tätige

Beschäftigte bei ambulanten Diensten, bei teilstationären oder stationären Einrichtungen erleben in ihrem Berufsalltag immer wieder belastende Situationen. Hilfreich kann es sein, diese in einem Fachgespräch oder einer Fallbesprechung mit einer Mitarbeiterin der Beratungsstelle zu beleuchten.

Auch ehrenamtlich Tätige können diese fachliche Unterstützung erhalten.

Veranstalter:
Mitarbeiterinnen der Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen Mössingen, Rottenburg, Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Bahnhofstraße 5
72116 Mössingen
Telefon 0 74 73–91 08 24
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de
(für Mössingen, Bodelshausen, Gomaringen, Ofterdingen, Dußlingen, Nehren)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Rottenburg, Ehinger Platz 12,
72108 Rottenburg,
Telefon 0 74 72– 9 88 18 13,
E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de
(für Rottenburg, Starzach, Neustetten, Hirrlingen)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen c/o Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28,
72074 Tübingen, Telefon 0 70 71–2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

„Verwirrte Welt – Vom Umgang mit demenziell erkrankten älteren Menschen in Berufsalltag und Familie“

Schulung für Beschäftigte in Gemeinden, Verwaltungen von Banken, bei der Polizei, im Einzelhandel usw.

Die Mitarbeiterin der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle bietet bei Bedarf Schulungen an für Beschäftigte in Gemeindeverwaltungen, bei Banken, bei der Polizei, im Handwerk, im Einzelhandel usw.

Es werden grundlegende Informationen über die Erkrankung Demenz gegeben, die Auswirkungen für die Erkrankten und ihre Umwelt beleuchtet, sowie Fälle besprochen, anhand konkreter Situationen aus dem jeweiligen Arbeitsalltag der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Ziel ist es, den Beschäftigten durch das erworbene Wissen den Umgang mit Menschen mit einer Demenzerkrankung zu erleichtern. Ebenso soll ein Überblick über die Arbeit der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle und die weiteren Angebote in der Region die Beschäftigten befähigen, bei Bedarf weiterzuvormitteln.

Die Schulung kann in einer ganz- oder einer halbtägigen Veranstaltung durchgeführt werden. Es können darauf aufbauend als Fortbildung weitere Einheiten gebucht werden.

Veranstalter:

Mitarbeiterinnen der Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen Mössingen, Rottenburg, Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Bahnhofstraße 5,
72116 Mössingen
Telefon 074 73-91 08 24,
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de
(für Mössingen, Bodelshausen, Gomarinen, Ofterdingen, Dußlingen, Nehren)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Rottenburg, Ehinger Platz 12,
72108 Rottenburg
Telefon 07472-988 18 13
E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de
(für Rottenburg, Starzach, Neustetten, Hirrlingen)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen c/o Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28,
72074 Tübingen, Telefon 070 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

„Verwirrte Welt – Menschen mit Demenz im Quartier“

Eine Schulung für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtteiltreffs

Eine steigende Zahl an Demenz erkrankter Menschen lebt alleine, z.T. ohne Angehörige. Der Stadtteiltreff ist für sie eine wichtige – und oft einzige – Anlaufstelle für Kontakt und Gespräch. Die Voraussetzung für eine gelungene Begegnung mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, ist ein Verständnis für die Erkrankung, ein „Sich-hinein-Versetzen“ in die betroffenen Menschen. An zwei halben Tagen soll Wissen vermittelt werden über das Krankheitsbild Demenz, das Erleben der Kranken und ihre Bedürfnisse sowie die Grundhaltung in der Begegnung und Begleitung des erkrankten Menschen. Auch wird ein Überblick über regionale Unterstützungsangebote und Anlaufstellen gegeben.

Veranstalter und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen c/o Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28,
72074 Tübingen, Telefon 070 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

Dieses Angebot wird unterstützt von der Universitätsstadt Tübingen.

Memory Clinic

Gedächtnisstörungen können bei verschiedenen Krankheiten auftreten. Die Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic dient der (Früh-) Erkennung, differenzialdiagnostischen Abklärung und Behandlung von Gedächtnisstörungen, sowie der Beratung von betroffenen Patienten und Angehörigen.

Wann wende ich mich an die Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic?

Wenn Sie oder Ihre Familie bemerken, dass Sie sich schlechter an Namen und Ereignisse erinnern oder sich weniger konzentrieren können, ist es sinnvoll, sich an unsere Sprechstunde zu wenden.

Bei Gedächtnisproblemen ist es wichtig, so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Möglicherweise liegt eine Erkrankung zugrunde, die durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten bzw. verlangsamt werden kann.

Weitere Informationen und Kontakt:

Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic,
Calwerstraße 14, 72076 Tübingen
Anmeldung/Ambulanzsekretariat Frau A. Weiss, Telefon 070 71-298 71 26

Lesung Sylvia Kern: „Walter W. wird wunderbar“ – vom guten und schlechten Leben mit Demenz

„Walter W. wird wunderbar“ – die fiktive Geschichte von Walter W. und seiner Frau Erna beschreibt in zwei Varianten, wie unterschiedlich ein Leben mit einer Demenz verlaufen kann. Oft nicht weit entfernt von der heutigen Realität ist die erste Variante.

Hier haben beide mit allen erdenklichen Hürden zu kämpfen, die eine Demenzerkrankung mit sich bringt – sowohl innerhalb der Familie als auch außerhalb. Aber die Autorin Sylvia Kern lässt die Zuhörerschaft nicht im Regen stehen:

Nach einem ausführlichen Blick auf die aktuellen Herausforderungen, die eine Demenz für alle Beteiligten in der Familie, aber auch in der Kommune bedeutet, endet die Veranstaltung mit einem weit aus positiveren Blick. Walter W. und Erna leben in der zweiten Variante ein lebenswertes und gut unterstütztes Leben trotz Walters Demenz – nicht schöngefärbt, aber sehr wohl machbar.

Referentin:
Sylvia Kern, 2. Vorsitzende der Dt.
Alzheimer-Gesellschaft

Zeit und Ort:
Montag, 25. Mai 2020, 18:30 Uhr
Nonnenmacher-Haus, Veranstaltungsraum, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen

Veranstalter:
Die Lesung ist Teil der Veranstaltungsreihe „Vortragsreihe im Nonnenmacher-Haus“ der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. und des Pflegestützpunkts Landkreis Tübingen, Standort Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.
Telefon 0 70 71 - 22 498
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Pflegestützpunkt Tübingen,
Standort Tübingen
Telefon: 0 70 71 - 9 64 66 46
E-Mail: psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

Leben in beschützten, gerontopsychiatrischen Hausgemeinschaften

Frau Anja Meslin, Sozialdienst im Samariterstift im Mühlenviertel, berichtet über das Leben in beschützten, gerontopsychiatrischen Hausgemeinschaften. Für welchen Personenkreis ist dieses Angebot gedacht? Welche Bedeutung haben „Alltag“ und „Beschäftigung“? Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen und gemeinsamen Austausch und einen kleinen Rundgang durch eine Hausgemeinschaft.

Zeit und Ort:
Dienstag, 19. Mai 2020 um 15:00 Uhr
Samariterstift im Mühlenviertel,
Begegnungsstätte im Erdgeschoss
(das Café-Stüble in der Begegnungsstätte ist zu dieser Zeit geöffnet), Kählerweg 2,
72072 Tübingen-Derendingen

Veranstalter:
Samariterstift im Mühlenviertel
Kählerweg 2
72072 Tübingen-Derendingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Anja Meslin, Sozialdienst im
Samariterstift im Mühlenviertel
Telefon: 07071- 7 50 69 11
E-Mail: anja.meslin@samariterstiftung.de

Was möchtest du mir sagen?

Wertschätzende Kommunikation mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind

Die Tübinger Hospizdienste e.V. haben immer schon Menschen mit Demenz begleitet. Dabei geht es nicht nur um die Begleitung im Sterben, sondern ebenso um die Begleitung in Krisensituationen, mit denen ein Mensch mit Demenz konfrontiert ist. Der Verlust von Selbständigkeit, von Fähigkeiten, von sozialem Eingebundensein, von Beziehungen, von der eigenen Wohnung stürzt den Kranken immer wieder in psychosoziale Krisen, zu deren Bewältigung ihm krankheitsbedingt zudem immer weniger Ressourcen zur Verfügung stehen.

Die Tübinger Hospizdienste möchten durch den angebotenen Kurs ihre Erfahrungen in der Begleitung Demenzkranker an interessierte Personen weitergeben,

- » an Ehrenamtliche bereits existierender Besuchsdienste von Heimen und Kliniken und Ehrenamtliche der Tübinger Hospizdienste, die sich zum Thema Demenz weiterbilden möchten
- » an Menschen, die sich vorstellen können, zukünftig einen Menschen mit Demenz zu begleiten
- » an Angehörige, Freunde von Menschen mit Demenz

Der Kurs umfasst fünf Einheiten à 3 Stunden.

1. Kurstag

- » Vorstellung der Kursleiterinnen und der TeilnehmerInnen
- » Motivation zur Kursteilnahme?
- » Einstieg in die Thematik anhand eines Films zum Thema
- » Krankheitsbild „Demenz“

2. Kurstag

- » Symptomatik und Verlauf von Demenzerkrankungen
- » Möglichkeiten zur Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen
- » Subjektiv erfahrene Auswirkungen einer Demenzerkrankung auf den Betroffenen, das „Erleben“ einer Demenzerkrankung
- » Welche Bedürfnisse hat ein Mensch mit Demenz? Unterscheiden sich diese Bedürfnisse von denen „orientierter“ Menschen?

3. Kurstag – Kommunikation mit Menschen mit Demenz I

- » Kommunikation mit Menschen mit Wahrnehmungseinschränkungen
- » Kommunikation über verschiedene Sinneskanäle (Körpersinne, Umweltsinne)
- » Basale Stimulation (kurzer Überblick)

4. Kurstag – Kommunikation mit Menschen mit Demenz II

- » Wertschätzender Umgang
- » Der lange Abschied. Wie stirbt ein Mensch mit Demenz und woran erkenne ich seinen mutmaßlichen Willen?

5. Kurstag – Ethische Entscheidungen am Lebensende

- » Was ist ein gutes Leben/Sterben?
- » Diskrepanz Fürsorge - Autonomie
- » Kursrückblick und Reflektion

Im Anschluss an den Vorbereitungskurs werden regelmäßige Treffen zusammen mit den TeilnehmerInnen der vorgehenden Kurse angeboten, in denen Impulsreferate, Fortbildungen, Fallgespräche und Erfahrungsaustausch stattfinden.

Veranstalter:
Tübinger Hospizdienste e.V.

Zeit und Ort:
Genauere Termine stehen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Bitte erfragen Sie diese im Hospizbüro.

Weitere Informationen und Kontakt:
Birgit Endres, Kathrin Sahlmüller,
Hospizbüro: 0 70 71-76 09 40, E-Mail:
info@tuebinger-hospizdienste.de,
www.tuebinger-hospizdienste.de

3. Was hält Körper und Geist jung und gesund? Angebote zur Prävention

Prävention – ist das überhaupt möglich?

„Was hält Körper und Geist jung und gesund?“ Diese Frage stellen sich viele Menschen, sobald sie in die zweite Lebenshälfte kommen oder demenzielle Erkrankungen in der Familie und im Bekanntenkreis erleben. Es gibt leider noch keine Impfung oder andere Medikamente, um eine Demenz zu stoppen oder aufzuhalten. Umso wichtiger ist es, das Gehirn zu schützen, die Gefäße jung zu halten, den Zuckerstoffwechsel zu regulieren, das Gewicht und die Fitness in einem mittleren Bereich zu halten. Präventionsstrategien sind: gesunde Ernährung, viel Bewegung, aber auch geistige Hobbys wie Spiele, Sprachen und soziale Kontakte.

Große Studien konnten den positiven Effekt dieser vier Säulen nachweisen. Vitamineinnahmen dagegen hatten keinen Effekt, mediterrane Küche mit viel Fisch und Gemüse scheint hilfreich zu sein.

Diese Aktivitäten sind vielfältig und sollen Spaß machen, dann hilft es doppelt!

*Prof. Dr. med. Gerhard W. Eschweiler,
Oberarzt der Universitätsklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie
Leiter der Geschäftsstelle des
Geriatrischen Zentrums am
Universitätsklinikum Tübingen*

Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA)

Die Menschen werden immer älter, die Lebensspanne Alter war noch nie so lang wie heute – eine große Chance für uns alle. Aber die Lebensphase Alter ist auch eine Zeit großer und einschneidender Veränderungen, Verluste müssen verarbeitet, der eigene Altersprozess akzeptiert und ins Leben integriert werden. Nicht alle älteren Menschen haben Angehörige, gute Freunde oder vertrauensvolle Ansprechpartner, mit denen man diese Probleme besprechen kann.

Auch für Angehörige ist der Umgang mit dem Thema Alter nicht immer einfach: die Eltern oder der Partner verändern sich, gesundheitliche Einschränkungen können zu Pflegebedürftigkeit führen, eine große Herausforderung für Familienangehörige und oftmals auch eine Belastung.

Hier bieten die Mitarbeiterinnen für ältere Menschen und deren Angehörige Beratung und Gespräche an, um psychischer Erkrankung im Alter vorzubeugen und Angehörige zu entlasten.

Veranstalter:

Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige
c/o Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Die Beratung erfolgt telefonisch, in der Beratungsstelle oder durch Hausbesuche – als Einzel-, Paar- oder Familienberatung.

Die Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und erfolgt neutral und unabhängig von Konfession und Nationalität.

Nähere Informationen bei der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Telefon 070 71 – 2 24 98

E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Gesund und aktiv älter werden – Beratungstelefon

Suchen Sie eine bestimmte Sportart? Bieten Sie in Ihrem Verein etwas an, das der Zielgruppe noch gar nicht bekannt ist? Oder möchten Sie sich über Sportmöglichkeiten für Ältere informieren? Für solche und andere Fragen rund um das Thema Sport und Gesundheit ab 50 gibt es ein Beratungstelefon der Universitätsstadt Tübingen. Die telefonische Sprechstunde ist immer dienstags und donnerstags von 10:00 bis 12:00 Uhr.

Veranstalter:
Universitätsstadt Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Fachabteilung Schule und Sport
Bei der Fruchtschranne 1,
72070 Tübingen

Luisa Dettmer
Telefon 0 70 71-204-1603
E-Mail: luisa.dettmer@tuebingen.de

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Die Wahrnehmung wird geschult- denn wir brauchen alle Sinne. Die Konzentration wird geübt – dann funktioniert sie im Alltag besser. Die Merkfähigkeit wird gesteigert – davon profitiert unser Kurzzeitgedächtnis. Die Wortfindung wird gefördert – dann können wir auch mehr Namen behalten. Das logische Denken wird geschult- nur Mut, das macht richtig Spaß!

Zeit und Ort:
Wöchentlich stattfindende Gruppen
im Landkreis Tübingen

Veranstalter:
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband
Tübingen e.V.

Weitere Informationen und Kontakt:
Ursula Stöckle DRK-Kreisverband
Tübingen, Telefon 0 70 71- 7000-26
E-Mail: bewegungsprogramm@drk-tuebingen.de

Gesund und Fit

Werfen Sie einen Blick auf das Angebot von Gesund und Fit! An fünf Tagen der Woche bieten wir vormittags, nachmittags und abends ein vielfältiges Gesundheitsprogramm an verschiedenen Orten in Tübingen an.

Nutzen Sie die verschiedenen Angebote und stellen Sie sich Ihr ganz individuelles Bewegungsangebot zusammen. Sie können sich zu einem Preis die ganze Woche bewegen.

Themen: Gesunde Fitness, Entspannung, Sanfte Gymnastik, Rhythmus, Bewegung und vieles mehr. Neu sind unsere Gelenkkurse am Donnerstag.

Veranstalter:
Volkshochschule Tübingen

Zeit und Ort:
Genaue Daten zu Ort und Zeitpunkt entnehmen Sie bitte dem aktuellen vhs- Programm

Weitere Informationen und Kontakt:
Irmhild Zwiener, vhs Tübingen e.V.
Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen
Telefon: 0 70 71-56 03 41 (dienstags
14:00-15:30Uhr)
www.vhs-tuebingen.de
gesundundfit@vhs-tuebingen.de

Gymnastik 60plus

Ziel dieses Kurses ist, mit Hilfe von Klein-geräten und mit Unterstützung der Musik die Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Schnellkraft zu fördern und zu trainieren. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

Veranstalter:
Volkshochschule Tübingen

Zeit und Ort:
Genaue Daten zu Ort und Zeitpunkt entnehmen Sie bitte dem aktuellen vhs- Programm

Weitere Informationen und Kontakt:
vhs Tübingen e.V.
Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen
Telefon: 0 70 71-56 03 38
www.vhs-tuebingen.de
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Computergestütztes Gehirntraining

Mit Unterstützung innovativer Techniken sollen die Lernfähigkeit und die geistige Fitness im Alter erhalten und verbessert werden. Durch die Kombination von geistiger und körperlicher Aktivität sollen u.a. Gedächtnis, Reaktionsfähigkeit und Konzentration trainiert werden. Dazu können Tablet Computer, Notebooks / Laptops, ein Cortex Trainer (ein neu entwickeltes Trainingsgerät, das zusätzlich u.a. Balanceübungen ermöglicht) und ein Sitzergometer verwendet werden. Die Übungen können zu Hause über das Internet fortgeführt werden. Die Aktivitäten werden nach Bedarf angepasst, um Freude und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Das gleichzeitige körperliche und geistige Training soll laut neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse besonders gut Gedächtnis, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit trainieren." Dazu werden weder eigene Geräte, noch Erfahrungen oder Kenntnisse mit der eingesetzten Technik vorausgesetzt.

Teilnahme:

Teilnahme ab dem 50. Lebensjahr nach einem Vorgespräch. Es sollte die Diagnose einer leichten kognitiven Störung oder beginnenden Demenz vorliegen.

Kosten:

Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Fahrtkosten können leider nicht erstattet werden.

Zeit und Ort:

Dienstags 15:30 bis 16:30 Uhr
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Calwerstraße 14,
72076 Tübingen, Raum 3.203,
Westflügel Altbau

Veranstalter:

Geriatrisches Zentrum am UK Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Frau M. Kaiser, Geschäftsstelle des Geriatrischen Zentrums am UKT
Telefon 0 70 71-2 98 75 17
E-Mail:
Gehirntraining@med.uni-tuebingen.de



Integratives Hirnleistungs- training (IHT) für Menschen mit Gedächtnisstörungen

„Spielerisch das Gedächtnis trainieren“

Mit ganzheitlichen Übungen werden Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Sprachkompetenz, Durchhaltevermögen und motorische Fähigkeiten trainiert.

Die Übungen werden ganz individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der einzelnen Person abgestimmt. Damit wird vermieden, dass Leistungsdruck entsteht. Im Vordergrund stehen vielmehr die Freude und der Spaß am Üben. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und können auch gemeinsam mit Angehörigen ausprobiert werden.

Das Training kann als Einzel- oder Gruppentraining stattfinden.

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen c/o Beratungsstelle für ältere
Menschen und deren Angehörige e.V.,
Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle
Tübingen, Adelheid Schnepf
Telefon 07071-2 24 98,
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Tanzen

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Einzelanmeldung möglich – (Tanz)-Partner/in nicht erforderlich.

Veranstalter:

Volkshochschule Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Caroline Minner, FB Kreativität,
Volkshochschule Tübingen,
Telefon: 07071-5603-34,
E-Mail: kreativ@vhs-tuebingen.de

„Seelen-Stärken“

Gedanken und Anregungen zum Thema
„Psychisch gesund bleiben im Alter“

Ein Vortrag von Gabriele Schaal, Dipl. Päd., systemische Familientherapeutin (DGSF), systemische Supervisorin (DGSF), Mitarbeiterin der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. Tübingen.

Der Vortrag setzt sich u.a. mit folgenden Fragestellungen auseinander:

- » Was kann ich tun, damit es mir auch im Alter gut geht?
- » Welche Risiken birgt das Alter für die seelische Gesundheit?
- » Wie kann ich, trotz der Erfahrung von Verlusten (etwa, wenn Menschen sterben, die mir lieb waren oder mir Veränderungen meines Körpers zu schaffen machen) – immer wieder in Balance kommen?
- » Wie kann ich meine Stärken und Ressourcen nutzen und sie immer wieder neu finden?

Zeit und Ort:

Mittwoch, 1. Juli 2020, 18:30 Uhr
Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28,
72074 Tübingen

Veranstalter:

Die Lesung ist Teil der Veranstaltungsreihe „Vortragsreihe im Nonnenmacher-Haus“ der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. und des Pflegestützpunkts Landkreis Tübingen, Standort Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Beratungsstelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.
Telefon 07071 - 22 498
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Pflegestützpunkt Tübingen,

Standort Tübingen:

Telefon 07071 - 9 64 66 46

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

4. Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise

Vortragsreihe Demenz „Jour fixe“ 2020

Erkrankt ein Angehöriger an einer Demenz, so stellen sich viele Fragen. Informationen zu Themen rund um die Erkrankung sind gerade für Angehörige sehr wichtig, um die Betreuung und Pflege des Kranken zuhause ermöglichen zu können und selbst bei Kräften zu bleiben. Die Vortragsreihe richtet sich auch an interessierte Bürgerinnen und Bürger und Fachkräfte.

Auch für das Jahr 2020 sind wieder Vorträge geplant: die aktuellen Themen und Termine erfahren Sie jeweils telefonisch, in der Tagespresse oder über die Homepage der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. bzw. des Geriatrischen Zentrums.

Zeit und Ort:

Vorträge jeweils montags ab 19:00 Uhr. Weitere Vorträge sind geplant. Alzheimer-Auditorium der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Calwerstraße 14, 72076 Tübingen (R. 104). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Vortragsreihe wird in Kooperation folgender Institutionen angeboten:

Geriatrisches Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen / Tübinger Familien- und Altershilfe e.V. / Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen, Claudia Braun, im Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen, Telefon 070 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
www.altenberatung-tuebingen.de

sen'FIT – Menschen mitten im Leben

Auf der Seniorenmesse sen'FIT bekommen die Besucher zahlreiche Tipps und Anregungen rund um die Themen Altersvorsorge, Gesundheit, Reisen und Wohnen.

Das breite Spektrum der Aussteller reicht von Handwerkern und Sanitätshäusern über Rechtsberater und therapeutische Einrichtungen bis zu Reiseveranstaltern und mobilen Pflegediensten. Ein spannendes Rahmenprogramm mit Podiumsdiskussion, Vorführungen und Referaten rundet das vielfältige Angebot für Senioren und ihre Angehörigen ab.

Veranstalter:
Schwäbisches Tagblatt

Zeit und Ort:
Samstag, 07. November 2020, 10:00 bis 17:00 Uhr, Sparkassen Carré Tübingen, Mühlbachackerstraße 2, 72072 Tübingen.

Informationen:
www.messe.tagblatt.de

„Demenz“ – Broschüre in 10 Sprachen

Die Broschüre enthält eine Einführung in das Thema Demenz, übersetzt in 10 Sprachen, um Menschen aus anderen Kulturen den Begriff „Demenz“ sowie Informationen über die vorhandenen Anlaufstellen für Angehörige vor Ort näher zu bringen. Zusätzlich gibt es die neue Broschüre mit dem Thema „Patientenverfügung, ebenfalls in 10 Sprachen.

Die Broschüre kann telefonisch oder per E-Mail angefordert werden.

Anbieter:
InFö e.V., interkulturelles Mehrgenerationenhaus, Mauerstraße 2, 72070 Tübingen
Telefon 070 71-3 30 05
E-Mail: infoe@infoe-tuebingen.de
www.infoe-tuebingen.de

Update Demenz – Alzheimerkongreß

Am 23. September 2020 von 15:00 bis 18:00 Uhr lädt das Geriatrie Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen zum Alzheimerkongress anlässlich des Weltalzheimerntages.

Veranstalter:
Geriatrie Zentrum am UK Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Marina Kaiser
Sekretariat der Geschäftsstelle
Telefon 0 70 71-29-8 75 17

30. Gerontopsychiatrische Arbeitstagung

Am 24. Juni 2020 lädt das Geriatrie Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen von 14.00 bis 18.00 Uhr zur 30. Gerontopsychiatrischen Arbeitstagung ein. Es finden verschiedene Vorträge und Workshops statt.

Veranstalter:
Geriatrie Zentrum am UK Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Marina Kaiser
Sekretariat der Geschäftsstelle
Telefon 0 70 71-29-8 75 17

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

„Ich habe eine Frage zu: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

Kein Problem. Wir helfen Ihnen, eine Antwort zu finden. Informationen zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung werden anhand von verständlichen Beispielen vorgestellt. Ein erfahrener Geriater, eine Sozialarbeiterin und ein Patientenfürsprecher stehen für Fragen zur Verfügung. Ein kostenloses regelmäßiges Angebot des Geriatrie Zentrums am Universitätsklinikum Tübingen, des Paul-Lechler-Krankenhauses und der Unabhängigen Patientenberatung Tübingen e.V.

Zeit und Ort:
jeden 1. Do. im Monat, 17:00 - 18:00 Uhr,
Crona, Klinikum Berg, Hoppe-Seyler-Str. 3,
72076 Tübingen, Ebene 4, Raum 224
In den Ferien und an Feiertagen finden keine Beratungen statt.

Veranstalter:
Universitätsklinikum Tübingen, Geriatrie Zentrum am UKT, Paul-Lechler-Krankenhaus, Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

Weitere Informationen und Kontakt:
Frau M. Kaiser, Geschäftsstelle des Geriatrie Zentrums am UKT
Telefon 0 70 71-2 98 75 17
marina.kaiser@med.uni-tuebingen.de
oder
patientenberatung-tuebingen@gmx.de

Zertifizierung des Einzelhandels

Im Rahmen der Zertifizierung des Einzelhandels für „generationengerechtes Einkaufen“ wollen wir die speziellen Anforderungen von Menschen mit Demenz berücksichtigen und durchsetzen helfen.

Das Projekt überprüft die Service-Qualität von Einzelhandels-Betrieben verschiedener Branchen und testiert die Fähigkeit, generationenübergreifend zufriedenstellend organisiert zu sein. Neben den Anforderungen von jungen Familien und von Senioren soll auch überprüft werden, inwieweit Bedürfnisse dementer Menschen berücksichtigt sind. Entsprechende Kriterien-Entwicklung sowie Schulungen sind geplant.

Ein weiterer, übergreifender Aspekt ist die Möglichkeit der wohnortnahen Versorgung im Alltag, die besonders für Menschen mit Demenz von Bedeutung ist. Hier soll eng mit den städtischen Funktionen zur Stadtplanung zusammengearbeitet werden.

Veranstalter:
Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Weitere Informationen und Kontakt:
Stadtseniorenrat Tübingen e. V.
Andreas Moser, Schmiedtorstraße 2/1
Telefon 0 70 71-4 93 77

Generationsbrücke

Seit dem Jahr 2015 gibt es auch in Tübingen das Projekt Generationsbrücke. Kinder aus Kindergärten oder Grundschulen besuchen Menschen im Pflegeheim. Kinder und Bewohnerinnen und Bewohner der Heime kommen ins Gespräch und lernen sich immer besser kennen. Der Kontakt gelingt gut, weil die Kinder regelmäßig kommen und mit den alten Leuten gemeinsam die Besuchszeit gestalten. Das können Basteleien oder Spiele sein, man kann zusammen Bilder anschauen, etwas erzählen, malen oder kleine gymnastische Übungen mit einem Ball oder einem anderen Gerät machen.

Kontakt:
Universitätsstadt Tübingen
Beauftragter für Seniorenarbeit und Inklusion, Uwe Seid
Telefon 0 70 71-204 14 44
E-Mail: uwe.seid@tuebingen.de

Seelenbalsam: Konzert für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung

„Ist's nicht, des Menschen Seele zu erfrischen?“, wird in Shakespeares „Der Widerspenstigen Zähmung“ die Frage nach dem Zweck der Musik beantwortet. Während sich der gesunde Mensch „nach erstem Studium und der Arbeit Müh“, wie es dort weiter heißt, beim Konzertbesuch entspannen oder gar selbst musikalisch aktiv werden kann, so ist Menschen mit fortgeschrittener Demenz dies zumeist verwehrt: Die Sorge der Angehörigen, der/die Betroffene könne mit unkalkulierbarem Verhalten aus dem Rahmen fallen, lässt sie vor einem gemeinsamen Konzertbesuch zurückschrecken. Doch ist Musik als Seelenbalsam nicht gerade dann umso dringlicher, wenn der Mensch zunehmend nurmehr über seine Gefühlswelt erreichbar ist? Musik weckt Gefühle und ist auch intuitiv erfahrbar, berührt also den Menschen unabhängig von einer etwaigen Demenz. Musik kann zudem Erinnerungen wecken und damit kleine wertvolle Fenster in die Vergangenheit öffnen. Sie kann beruhigen oder beleben und in jedem Falle ein schönes Erlebnis bereiten. Als Orchester sehen wir uns im Dienst an der Gesellschaft, und es ist uns somit eine Herzensangelegenheit, musikalische Erlebnisse mit möglichst vielen zu teilen. So möchten wir künftig von Demenz betroffenen Menschen und ihren Begleitern dauerhaft die Möglichkeit bieten, in entsprechendem Rahmen

und familiärer Atmosphäre Musik zu genießen und somit weiter am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzuhaben. Es musiziert ein Kammermusikensemble der Württembergischen Philharmonie Reutlingen.

Zeit und Ort:

20. März 2020 um 15:00 Uhr
in der Jakobuskirche, Jakobskasse 12
72070 Tübingen

23. März 2020 um 15.00 Uhr
im Studio der Württembergischen
Philharmonie Reutlingen,
Marie-Curie-Str. 8, 72760 Reutlingen

Veranstalter:

Württembergische Philharmonie
Reutlingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Karten für einheitlich 8,- EUR bei der
WPR (0 71 21 - 820 12-26) sowie an der
Tageskasse. Ansprechpartnerin für wei-
tere Informationen ist Gerlinde Dippon,
Telefon 0 71 21-820 12-16
E-Mail: dippon@wuerttembergische-philharmonie.de
www.wuerttembergische-philharmonie.de

LebensPhasenHaus

Das Verbundforschungsprojekt LebensPhasenHaus (LPH) ist ein Ort für Forschung, Demonstration und Wissenstransfer. In Kooperation und Abstimmung zwischen Wissenschaftlern der Universität und des Universitätsklinikums Tübingen, der Industrie- und Handelskammer Reutlingen, Wirtschaftsunternehmen der Region, Interessensverbänden sowie Experten aus dem Gesundheits- und Pflegebereich sollen barrierefreie Wohn- und Freiraumkonzepte, lebensphasengerechte Assistenzsysteme und die damit einhergehenden Dienstleistungen, digitale Informations- und Kommunikationstechnologien mit einfacher Steuerungsoberfläche sowie die intelligente Vernetzung der Systeme untereinander getestet, validiert, demonstriert und letztendlich erlebbar gemacht werden. Im Rahmen des Projekts wird untersucht, wie intelligente Technik erfolgreich im Alltag eingesetzt werden kann, um älteren und pflegebedürftigen Menschen – darunter auch Menschen mit Demenz – ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben im eigenen Haus und der eigenen Wohnung zu ermöglichen. Aus Einzelteilen unterschiedlichster Kooperationspartner entsteht so ein flexibles Gesamtkonzept für selbstbestimmtes Wohnen, das sich modular an spezifische Anforderungen individuell anpassen lässt. Auf diese Weise können die zent-

ralen Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft ganzheitlich und nachhaltig behandelt werden.

Gerne können Sie sich im LebensPhasenHaus zu diesen Themen informieren und diverse Assistenzsysteme in einer wohnlichen Umgebung ausprobieren. Wir freuen uns auf Sie!

Zeit und Ort:

Freitags von 13:00 bis 17:00 Uhr
LebensPhasenHaus, Rosenau 9,
72076 Tübingen
www.lebensphasenhaus.de

Informationen und Kontakt:

Team LebensPhasenHaus
Universität Tübingen, Auf der
Morgenstelle 15, 72076 Tübingen
Telefon 0 70 71-29-7 20 58
Sekretariat 0 70 71-29-7 76 36
E-Mail: info@lebensphasenhaus.de

Treffpunkt LebensPhasenHaus: Wie wollen wir in Zukunft leben?

Die Veranstaltungsreihe im LebensPhasenHaus stellt die Frage „Wie wollen wir in Zukunft leben?“. Die meisten Menschen wollen in ihrer vertrauten Wohnumgebung älter werden. So lange wie möglich selbstbestimmt, sicher und mobil. Wie aber kann das gelingen? Was können wir heute schon bedenken? Wie können wir und körperlich und geistig gesund halten? Welche Alltagshilfen können wir nutzen? Und wer sorgt im Zweifelsfall für Unterstützung und Pflege?

Diesen Fragen widmet sich die Veranstaltungsreihe des Netzwerks DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen. Erfahrene Fachleute informieren über altbewährte und neue Konzepte und Unterstützungsangebote. Gern wollen wir bei diesen Veranstaltungen mit Ihnen ins Gespräch kommen! Darüber hinaus können Sie im LebensPhasenHaus einen Blick in die Zukunft werfen und sich inspirieren lassen

Vor den Veranstaltungen kann das LebensPhasenHaus besichtigt werden. Die Technik-Begleiter des Kreissenorenrats Tübingen bieten von 13:00 bis 17:00 Uhr Führungen an.

Zeiten und Veranstaltungen:

Freitag, 7. Februar 2020, 17:00 Uhr
Artenvielfalt erhalten – was wir tun können

Dr. Manuel Haus, Netzwerk Blühende Landschaft, Regionalgruppe Tübingen

Freitag, 6. März 2020, 17:00 Uhr
Pflege im Landkreis Tübingen – Fakten und Vorhaben im Rahmen der Kreispflegeplanung / Nathalie Küster, Landkreis Tübingen

Freitag, 6. März, 17:00 Uhr
Bürgerprojekt Zukunft Tübingen – neu denken, anders handeln
Dr. Sybille Hartmann, Bürgerprojekt Zukunft Tübingen.

Freitag, 3. April 2020, 17:00 Uhr
Pflege im Landkreis Tübingen – Fakten und Vorhaben im Rahmen der Kreispflegeplanung / Nathalie Küster, Landkreis Tübingen

Sondertermin
Freitag, 15. Mai 2020, 17:00 Uhr
Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern und Mobilität ermöglichen / Sanitäts-haus Brillinger, Tübingen

Freitag, 5. Juni 2020, 17:00 Uhr
Pflege für Deine und meine Zukunft
Prof. Dr. Cornelia Mahler M.A. RN
Direktorin Abteilung Pflegewissenschaft
Institut für Gesundheitswissenschaften
Medizinische Fakultät, Eberhard Karls Universität Tübingen

Freitag, 3. Juli 2020, 17:00 Uhr
Die Technologieparks Tübingen- Reutlingen – aktuelle Entwicklungen
Thorsten Flink, TF RT Technologieförderung Reutlingen Tübingen GmbH

Freitag, 4. September 2020, 17:00 Uhr
Alexa, Cortana, Siri & Co. – was man über digitale Assistenten wissen sollte
Prof. Werner Walser, Hochschule für Polizei Baden-Württemberg

Freitag, 2. Oktober 2020, 17:00 Uhr
Geragogik im Kontext von sozialer Vielfalt / Prof. Dr. Mechthild Kiegelmann, Dipl.-Psych., Dipl.-Theol., Professorin für Sozialpsychologie und Sozialpädagogik, Studiengangsleiterin MA Geragogik, Institut für Psychologie, Pädagogische Hochschule Karlsruhe

Freitag, 6. November 2020, 17:00 Uhr
Forever young? Die Ziele der Bio - gerontologie aus Perspektive der Ethik
Dr. Uta Müller, Internationales Zentrum für Ethik in den Wissenschaften der Universität Tübingen

Freitag, 4. Dezember 2020, 17:00 Uhr
Wohnraumverkleinerung als ein Weg für das Wohnen im Alter – Möglichkeiten und Beispiele
Hannah Kindler, Projekt OptiwohN der Universitätsstadt Tübingen

Veranstalter:
Netzwerk Demenz

Zeit und Ort:
Jeder 1. Freitag im Monat
Der Eintritt ist frei.
Im LebensPhasenHaus
Rosenau 9 (neben dem Gasthaus Rosenau), 72076 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Barbara Kley, Stadtseniorenrat
Tübingen e. V., Schmiedtorstraße 2/1,
72070 Tübingen
E-Mail: kley@stadtseniorenrat-tuebingen.de

Memory Clinic

Gedächtnisstörungen können bei verschiedenen Krankheiten auftreten. Die Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic dient der (Früh-) Erkennung, differentialdiagnostischen Abklärung und Behandlung von Gedächtnisstörungen, sowie der Beratung von betroffenen Patienten und Angehörigen.

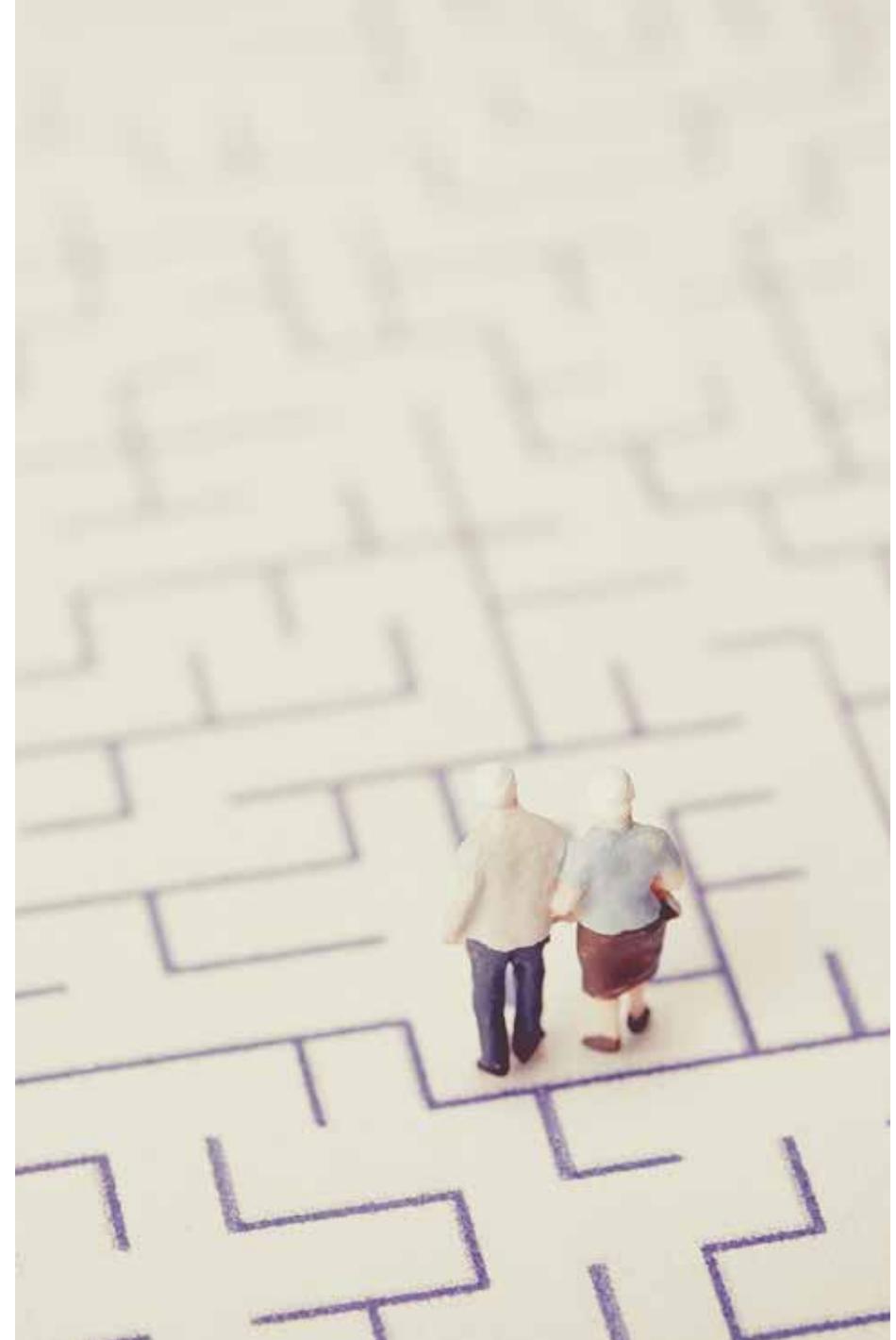
Wann wende ich mich an die Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic?

Wenn Sie oder Ihre Familie bemerken, dass Sie sich schlechter an Namen und Ereignisse erinnern oder sich weniger konzentrieren können, ist es sinnvoll, sich an unsere Sprechstunde zu wenden.

Bei Gedächtnisproblemen ist es wichtig, so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Möglicherweise liegt eine Erkrankung zugrunde, die durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten bzw. verlangsamt werden kann.

Weitere Informationen und Kontakt:

Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic, Calwerstraße 14, 72076 Tübingen
Anmeldung/Ambulanzsekretariat Frau A. Weiss, Telefon 0 70 71-29-8 71 26





Alle Hilfen auf einen Blick

bietet die Datenbank
www.werhilftweiter.de

Rund um die Uhr können Sie sich auch an das
 Soziale Hilfetelefon wenden:
 07071 - 700077

5. Anhang

Wo Sie Information, Rat und Hilfe bekommen:
 Die Partner des Netzwerks DEMENZ in Stadt und Landkreis
 Tübingen stellen sich vor.

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. wurde 1994 als Selbsthilfverband gegründet und ist heute der zentrale Ansprechpartner zum Thema Demenz im Land. In unserer Geschäftsstelle in Stuttgart arbeitet ein engagiertes Team, das sich für die Interessen und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in Baden-Württemberg einsetzt. Eine Demenzerkrankung macht Angst und verändert den Alltag. Wir helfen gegen Angst und Überforderung durch Information, Beratung und die Vermittlung von Hilfsangeboten: im Internet unter

www.alzheimer-bw.de, am Beratungstelefon (0711-248496-63) und mit zahlreichen Infobroschüren, die wir kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr versenden.

Menschen mit Demenz und ihre Familien dürfen nicht alleingelassen werden: Sie brauchen Beratung und Begleitung, besonders auch Hilfe und Unterstützung „vor der Haustür“. Und sie brauchen Verständnis für ihre schwierige Situation. Deshalb setzen wir uns in der Politik und vielen Gremien für ihre Belange ein und tragen mit einer lebendigen Öffentlichkeitsarbeit dazu bei, das Bild der Demenz zu verändern.

Demenz ist kein Einzelschicksal –
 Demenz geht uns alle an!

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen e.V.

DRK-Kreisverband Tübingen e. V. ist der Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Rote Kreuz und seine Angebote. Das DRK versteht sich als eine Organisation, die sich stets an den aktuellen Herausforderungen der gesellschaftlichen Entwicklungen orientiert und sich für das Leben, die Würde, die Gesundheit, das Wohlergehen und die Rechte aller Menschen einsetzt. Das DRK nimmt die Interessen derjenigen wahr, die der Hilfe und Unterstützung bedürfen, um soziale Benachteiligungen, Not und menschenunwürdige Situationen zu beseitigen sowie auf die Verbesserung der individuellen, familiären und sozialen Lebensbedingungen hinzuwirken. Im Kreis Tübingen gibt es etwa 800 Ehrenamtliche und rund 170 hauptamtliche Mitarbeiter, die Aufgaben im medizinisch-pflegerischen Bereich, im Bevölkerungsschutz und in der sozialen Arbeit übernehmen.

Kontakt:
Steinlachwasen 26, 72072 Tübingen
Telefon 0 70 71-7000-0
www.drk-tuebingen.de

Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA)

Eine Demenz entwickelt sich langsam und schleichend. Noch bevor Symptome deutlich sichtbar werden und im Alltag auffallen, können sich Menschen verändern, für ihre Umgebung „wunderlich“ werden. So können Konflikte in Partnerschaft und Familie sowie Ängste entstehen und Lebenskrisen ausgelöst werden. Die Lebensberatung für ältere Menschen und Angehörige bietet Beratung und Begleitung für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen an. Dies kann dazu beitragen, einer psychischen Erkrankung vorzubeugen, zu stabilisieren und so wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Auch für Angehörige, die einen älteren Menschen betreuen oder pflegen, bieten die Mitarbeiterinnen Gespräche an. Die Beratung erfolgt telefonisch, in der Beratungsstelle oder durch Hausbesuche – als Einzel-, Paar- oder Familienberatung. Die Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und erfolgt neutral und unabhängig von Konfession und Nationalität.

Kontakt:
Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige
c/o Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V., Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen, Telefon 0 70 71-2 24 98, E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

„die kleine“

Lebenshilfe steht im Zentrum des TAG-BLATT-Magazins „die kleine“. Seit mehr als 20 Jahren greift „die kleine“ aktuelle Themen rund um Gesundheit, Pflege und aktive Lebensgestaltung in der Region auf. Mit Experten-Interviews, Reportagen aus Altenheimen und Porträts ehrenamtlich Engagierter. Daneben berichtet das Magazin aus dem kulturellen Leben und veröffentlicht Ausflugs- und Reisetipps. Und hält seine Leser über die Entwicklungen im Netzwerk DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen auf dem Laufenden.

Die „Zeitschrift für die besten Lebensjahre“ erscheint zur Mitte jedes ungeraden Monats neu und liegt in mehr als 400 Arztpraxen, Beratungsstellen, Pflegeheimen oder Gaststätten kostenlos aus.

Weitere Informationen und Kontakt:
Stefan Zibulla
Telefon 0 70 71-934-371
E-Mail: zibulla@tagblatt.de
www.die-kleine-zeitschrift.de

Kreissenorenrat Tübingen e.V.

Der Kreissenorenrat ist ein Verein für allgemeine, fachübergreifende und selbstorganisierte Seniorenarbeit im Kreis Tübingen. Er will die demographischen Veränderungen im Kreis Tübingen konstruktiv begleiten. Dabei ist er dort aktiv, wo Fragen und Probleme zu klären sind, die über die örtliche Ebene einer Stadt bzw. einer Gemeinde hinausgreifen oder wo es sich anbietet, zu Gunsten älterer Bürgerinnen und Bürger des Kreises von seiner Seite aus tätig zu werden.

Der Kreissenorenrat setzt sich für ältere Menschen ein, wenn sie Beistand und Fürsorge benötigen, hilft mit, ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten in das gesellschaftliche Geschehen einzubringen und greift Fragen zum Älterwerden auf. Hierzu ist er insbesondere in folgenden Handlungsfeldern tätig: Interessenvertretung, Seniorenpolitik, Hilfe und Unterstützung, Bürger-schaftliches Seniorenengagement, Information und Aufklärung.

Kontakt:
Kreissenorenrat Tübingen e.V.
Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen
Telefon 0 70 71-9 20 88 67
E-Mail: info@kreissenorenrat-tuebingen.de

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

Ziel der drei Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen (GPB) im Landkreis Tübingen ist es, ältere Menschen zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen, die an psychiatrischen Veränderungen leiden.

Zielgruppen sind:

- » Menschen mit Demenzerkrankungen, z.B. Alzheimer Krankheit
- » Menschen mit gerontopsychiatrischen Erkrankungen ab 65 Jahren, z.B. Depressionen, Wahnerkrankungen, Verhaltensänderungen und Ängsten
- » Angehörige von Menschen mit Demenz und gerontopsychiatrischen Erkrankungen.

In enger Zusammenarbeit mit Medizin, Pflege und allen ambulanten Anbietern bauen die Mitarbeiterinnen der GPB-Stellen Hilfenetzwerke auf, um die Selbstständigkeit der erkrankten alten Menschen zuhause – trotz Einschränkungen und Krankheit – so lange wie möglich zu erhalten.

Angehörige werden durch psychosoziale Beratung in der Pflege und Betreuung der Kranken unterstützt und gestärkt.

Darüber hinaus bieten die Mitarbeiterinnen Fortbildungen, Schulungen und Vorträge für Fachleute, ehrenamtlich Tätige, Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit an.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Beratung durch die GPB ist, dass entweder die erkrankte Person oder die Angehörigen im Landkreis Tübingen wohnen.

Die Beratung erfolgt telefonisch, in der Beratungsstelle oder durch Hausbesuche – als Einzel- oder Familienberatung oder in der Angehörigengruppe.

Die Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und erfolgt neutral und unabhängig von Konfession und Nationalität.

Kontaktdaten auf der nächsten Seite

Kontakt:

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen
Bahnhofstraße 5, 72116 Mössingen
Telefon 0 74 73-91 08 24
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de
(für Mössingen, Bodelshausen, Gomaringen, Ofterdingen, Dußlingen, Nehren)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg
Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg
Telefon 0 74 72- 9 88 18 13
E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de
(für Rottenburg, Starzach, Neustetten, Hirrlingen)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen
c/o Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V., Im Nonnenmacher-Haus,
Gartenstr. 28, 72074 Tübingen, Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

Wir bieten Bildungs- und Begegnungsmöglichkeiten für Frauen und Männer aller Altersstufen sowie für Kinder und Jugendliche. Unser Ziel ist es, Menschen in jeder Lebensphase Lernerfahrung und persönliche Entwicklung zu ermöglichen. In unseren Kursen, Seminaren und Vorträgen geben wir Impulse zur Lebensgestaltung. Unser Angebot soll dazu anregen, Sinnerfahrungen zu machen, tragende Werte zu finden und Sie darin unterstützen, rundum fit zu werden oder zu bleiben.

Weitere Informationen und Programm:
www.fbs-tuebingen.de

Familienbüro der Universität Tübingen

Seit März 2014 trägt die Universität Tübingen das Zertifikat „audit familiengerechte hochschule“. Damit hat sich die Universität Tübingen dazu verpflichtet, in den nächsten drei Jahren die Rahmenbedingungen für familiengerechte Studien- und Arbeitsbedingungen zu optimieren, um eine familienfreundliche Hochschulkultur zu verankern. Im Familienbüro der Universität finden Beschäftigte wie Studierende gleichermaßen Unterstützung und Beratung bei Fragen rund um das Thema Vereinbarkeit. Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie umfasst neben dem Bereich Kinder auch den Bereich Pflege von Angehörigen.

Weitere Informationen und Kontakt:
Familienbüro der Universität Tübingen
Wilhelmstraße 26, Zi. 208, 2. Stock
72074 Tübingen

Telefon 070 71-29-7 49 61
E-Mail: familienbuero@uni-tuebingen.de
www.uni-tuebingen.de/familienbuero

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

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

Als Tropengenesungsheim 1916 durch das Deutsche Institut für Ärztliche Mission – Difäm e. V. Tübingen gegründet, blickt die Klinik auf eine über 100jährige Tradition verbunden mit hoher Kompetenz zurück. Unser Klinikneubau bietet mit moderner Diagnostik und großzügig angelegten Stationen eine deutlich erhöhte Betreuungsqualität für die Patienten.

Die medizinische Spezialdisziplin Geriatrie bildet seit langem einen Behandlungsschwerpunkt in der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus. Begleitend zur medizinischen Behandlung der Akuterkrankung können in unserer Klinik von Beginn an aktivierende und rehabilitative Maßnahmen angewendet werden. Gezielt werden die Stärkung der individuellen Fähigkeiten, eine größtmögliche Selbstständigkeit sowie der Erhalt der Lebensqualität durch die geriatrische Frührehabilitation unterstützt und gefördert. Auf unserer interdisziplinären Demenzab-

teilung (IDA) können Menschen mit der Nebendiagnose Demenz im Team mit den Alltagsbegleiterinnen besser individuell betreut werden. Patienten mit schweren, unheilbaren Krankheiten erhalten sowohl stationär auf der mit 10 Betten ausgestatteten Palliativstation, als auch ambulant durch den Palliativdienst Tübinger Projekt eine kompetente und würdevolle Versorgung.

Als Hauptkooperationspartner unterstützen wir die Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik Tübingen im Bereich der Alterstraumatologie mit unserer internistisch-geriatrischen Kompetenz. Unsere Klinik ist Mitglied im Geriatrischen Zentrum des Universitätsklinikums Tübingen sowie Mitglied im Bundesverband Geriatrie. Als erstes Akutkrankenhaus in Baden-Württemberg wurde die Klinik mit dem „Qualitätssiegel Geriatrie“ ausgezeichnet.

Weitere Informationen und Kontakt:
Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus
gGmbH, Paul-Lechler-Straße 26, 72076
Tübingen, Telefon 0 70 71-206-0
E-Mail: info@tropenlinik.de
www.tropenlinik.de

Pflegemobil mit Seniorentreff im Schönblick

Wir sind ein ambulanter Pflegedienst in der Region Tübingen, Rottenburg und Mössingen mit dem zusätzlichen Angebot einer Tagespflege.

Wir möchten Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeiten aufzeigen, die im Rahmen der häuslichen Versorgung machbar und möglich sind.

Ein Baustein unseres Angebots ist die Betreuung in der Tagespflegeeinrichtung „Seniorentreff im Schönblick“. Demenziell erkrankte Menschen bedürfen einer besonderen Pflege und Fürsorge. Oftmals rund um die Uhr. Eine kleine Verschnaufpause bietet im Rahmen der gemeinsamen Betreuung unsere Tagespflege. Angehörige können ganz beruhigt mal Atem holen in der Gewissheit, dass der Vater oder die Mutter liebevoll betreut und umsorgt werden. Gleichzeitig empfinden die Demenzkranken die Zeit in einer Tagespflege fast immer als sehr abwechslungsreich und beschützend. Gerontologisch geschulte Mitarbeiterinnen fördern die vorhandenen Fähigkeiten.

Sollten Sie Fragen zum Thema Tagespflege haben, scheuen Sie sich nicht, auch ohne Voranmeldung, in die bestehenden Einrichtungen zu gehen. Holen Sie sich fachkundigen Rat zu den Informationen die Sie brauchen, um für sich eine Entlastung und für den Demenzkranken eine Abwechslung herbeizuführen.

Weitere Informationen und Kontakt:

Seniorentreff im Schönblick
Gottlieb-Olpp-Straße 22 - 24
72076 Tübingen
Telefon 070 71-709896

Pflegemobil
Derendingerstraße 41
72072 Tübingen
Telefon 070 71-62036

InFö e.V.

InFö e.V. ist ein Bildungs- und Migrationszentrum in Tübingen. Seit 2008 sind wir ein Interkulturelles Mehrgenerationenhaus und fördern mit Angeboten den Austausch der Generationen und der Kulturen miteinander. 2014 wurden wir zusammen mit dem Beginenhaus „Anlaufstelle für ältere Menschen“ mit Angeboten zur Wohnberatung im Alter und für haushaltsnahe Dienstleistungen von Migrantinnen und Migranten für ältere Menschen im Quartier. Als Migrationszentrum sehen wir unsere Aufgabe darin, die vorhandenen Angebote für ältere Menschen in Tübingen auch Migrantinnen und Migranten zugänglich zu machen.

Kontakt:

InFö e.V.
interkulturelles Mehrgenerationenhaus,
Mauerstraße 2, 72070 Tübingen
Telefon 070 71-3 30 05
E-Mail: infoe@infoe-tuebingen.de
www.infoe-tuebingen.de

Landkreis Tübingen

Der Landkreis unterstützt auf vielfältige Weise die Selbständigkeit und die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz und das wichtige Engagement ihrer Angehörigen.

Im Rahmen des Förderprogramms „Projekte im Vor- und Umfeld der Pflege“ werden ehrenamtliche Betreuungsgruppen oder Besuchsdienste für Menschen mit Demenz oder Pflegebedürftigkeit finanziell gefördert. Mit Hilfe der Online-Freiwilligenbörse www.engagiert-im-kreis-tuebingen.de können alle Personen, die sich für Demenzkranke und deren Angehörigen ehrenamtlich engagieren wollen, eine passende Tätigkeit finden.

Kontakt:

Landratsamt Tübingen
Abteilung Soziales
Wilhelm-Keil-Straße 50, 72072 Tübingen
Telefon 070 71-207 2064

Samariterstift im Mühlenviertel

Das Samariterstift im Mühlenviertel bietet Dauer-, Kurzzeit- und Tagespflegeplätze in sechs Hausgemeinschaften an und liegt mitten im neu entwickelten Mühlenviertel im Stadtteil Derendingen.

In Kooperation mit dem Derendinger Bürgerverein e.V. gibt es in der Begegnungsstätte im Erdgeschoss eine Vielzahl von öffentlichen Angeboten wie das Café-Stüble, Spiel- und Stricknachmittag, vielfältige Infoveranstaltungen und ein Internetcafé für ältere Menschen „Kaffeeklatsch.de“ (in Kooperation mit der Schüllerfirma der Walter-Erbe-Realschule).

Der Bahnhof in Derendingen ist zu Fuß in drei Minuten erreichbar, außerdem fahren regelmäßig Busse (Linien 3, 5 und 16) in die Innenstadt und in andere Stadtteile Tübingens.

Kontakt:
Kählerweg 2, 72072 Tübingen
Telefon 0 70 71-75 06 90

Tübinger Hospizdienste e.V.

Die Tübinger Hospizdienste e.V. bieten schwer kranken, sterbenden Menschen und deren Angehörigen Beratung und Begleitung an. Unser Wirkungsbereich ist das Stadtgebiet Tübingen und die nähere Umgebung – in Pflegeheimen, in Krankenhäusern und bei den Familien zuhause. Auch nach dem Verlust eines Angehörigen oder Zugehörigen unterstützen wir in Einzelgesprächen und Trauergruppen den Trauerprozess. Dies kann ebenfalls von Pflegemitarbeitern in Anspruch genommen werden. Wir möchten mithelfen, dass die letzte Lebensphase nach Möglichkeit in der vertrauten Umgebung gelebt werden kann – zu Hause oder im Heim. Wir möchten dazu beitragen, dass sich kein Schwerkranker oder Sterbender verlassen fühlen muss. Wir möchten das Bewusstsein vermitteln, dass Sterben ein Teil des Lebens ist. Die Begleitung der Hospizdienste wird von qualifizierten Ehrenamtlichen geleistet und ist kostenfrei. Darüber hinaus bieten wir Fortbildungen zu den Themen Lebensbegleitung in schwerer Erkrankung, Sterben, Tod und Trauer an.

Kontakt:
Sie erreichen uns Montag – Freitag
9:00 – 12:00 Uhr und tägl. bis 18:30 Uhr
über die Bereitschaft.
Telefon 0 70 71-76 09 49
E-Mail: info@tuebinger-hospizdienste.de
www.tuebinger-hopizdienste.de

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Der Stadtseniorenrat Tübingen stellt eine Anlauf- und Vermittlungsstelle für Rat und Hilfe suchende ältere Menschen und deren Angehörige in der Stadt Tübingen dar. Er berät die Rat Suchenden oder vermittelt sie weiter an zuständige Stellen.

Der Stadtseniorenrat ist Mitglied des Kreis seniorenrates und des Landesseniorenrates.

Er hat im Tübinger Gemeinderat je einen beratenden Sitz im Ausschuss für Kultur, Bildung und Soziales, im Ausschuss für Planung, Verkehr und Stadtentwicklung, sowie im Verwaltungsausschuss. Außerdem ist der Stadtseniorenrat mit beratender Stimme im Aufsichtsrat der Altenhilfe Tübingen vertreten.

Aufgaben sind:

- » Beratung bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- » die Begleitung der über 30 Tübinger Seniorenclubs
- » Fortbildung und koordinierende Maßnahmen
- » Organisation von Naherholungsfreizeiten im Sommer
- » Förderung des Dialogs zwischen den Generationen
- » Organisation von Autorenlesungen in „Literatur am Nachmittag“

Die Ziele der Arbeit des Stadtseniorenrates sind:

- » Serviceleistungen für Ratsuchende
- » Interessenvertretung für die Tübinger Senioren
- » Information der Öffentlichkeit in Tübingen
- » Organisation und Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen
- » Organisation und Durchführung eigener Angebote für ältere Mitbürger

Kontakt:
Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71-493 77
E-Mail:
info@stadtseniorenrat-tuebingen.de
www.stadtseniorenrat-tuebingen.de
Montag – Freitag 9:00 – 12:00 Uhr

TüFA – Tübinger Familien- und Altershilfe e.V

Wenn jeder dem anderen helfen würde, wäre allen geholfen! – so sagt ein altes Sprichwort. Da in unserer schnelllebigen Zeit aber viele Familienmitglieder und Nachbarn berufstätig sind oder in einer anderen Stadt leben, müssen andere helfen – zum Beispiel die TüFA.

Die TüFA ist ein gemeinnütziger Verein, der 1956 mit dem Ziel gegründet wurde, älteren und kranken Menschen zu helfen, damit sie so lange wie möglich in den eigenen 4 Wänden leben können. Wir sind gemeinnützig, partei- und konfessionslos und bieten Ihnen mit jährlich über 300 ehrenamtlichen HelferInnen zu einem bezahlbaren Preis: Nachbarschaftshilfe (für SeniorInnen mit kleiner Rente zum Sonderpreis), kurzfristige Kinderbetreuung und häusliche stundenweise Demenzbetreuung.

Kontakt:
Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.
Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen
Telefon 070 71-98 05 13
E-Mail: info@tuefa-tuebingen.de
www.tuefa-tuebingen.de

Volkshochschule Tübingen e.V.

Ziel der Volkshochschule ist es, allen Menschen die Möglichkeit einer kostengünstigen Weiterbildung und Persönlichkeitsentwicklung zu bieten. Dazu wird ein umfassendes Angebot aus verschiedenen Bereichen bereitgehalten:

- » Kursangebote zu den Themen Kunst und Gestalten
- » Kursangebote zu den Themen Bewegung und Tanz als Prävention
- » Kursangebote zu Stressmanagement und Entspannung für Angehörige
- » Vortragsangebote

Kontakt:
Telefon 070 71-560338
E-Mail: gesundheit@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de

Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen

Der Pflegestützpunkt im Landkreis Tübingen ist eine Anlauf- und Beratungsstelle für alle Fragen rund um das Thema Pflege.

Krankheit oder Pflegebedürftigkeit können unterschiedliche Fragen und Probleme aufwerfen.

Wer hilft bei häuslicher Pflege? Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es für pflegende Angehörige? Wie finde ich ein geeignetes Pflegeheim? Wie treffe ich Vorsorge für den Fall, dass ich oder mein Angehöriger keine Entscheidungen mehr treffen kann? Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes geben Auskunft und Beratung zu diesen und weiteren Fragen. Auch zur Finanzierung von Hilfen können Möglichkeiten aufgezeigt werden. Die Beratung und Begleitung von pflege- und hilfsbedürftigen sowie chronisch kranken Menschen und deren Angehörigen erfolgt neutral, kostenlos und unabhängig.

Soweit erforderlich, erfolgt eine Unterstützung bei der Organisation und Koordination der notwendigen Hilfe.

Kontakt:
Standort Tübingen
Gartenstraße 28
72074 Tübingen
Telefon 070 71-9 646 646
E-Mail: psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

Standort Rottenburg
Ehinger Platz 12
72108 Rottenburg
Telefon 074 72-988 18 12
E-Mail: psp-rottenburg@kreis-tuebingen.de

Außenstelle Ammerbuch-Entringen:
Telefon 01 70-716 30 45
E-Mail: psp-rottenburg@kreis-tuebingen.de

Standort Mössingen
Bahnhofstraße 5
72116 Mössingen
Telefon 070 71-207 63 41

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

Außensprechstunde für den Bereich Härten und Kirchentellinsfurt
Telefon 01 70-373 43 77
E-Mail: psp-moessingen@kreis-tuebingen.de

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Begegnung – Bildung – Engagement

Die HIRSCH Begegnungsstätte in der Hirschgasse 9 in Tübingen ist ein barrierefreier Treffpunkt (nicht nur) für Ältere und bietet ein vielseitiges Programm:

- » Vorträge und Lesungen
- » Computer- und Internetkurse
- » Gesprächskreise, Diskussionsrunden und Spielrunden
- » Gymnastik und Sport
- » Malen, Stricken, Singen, Flötenkreis, Gitarrengruppe
- » Sprachkurse
- » Ausflüge zu Fuß, per Rad oder per Bahn

Eine Übersicht gibt das jeweilige Monatsprogramm.

Die Cafeteria im 2. Stock des Hauses – bei schönem Wetter mit der Möglichkeit im Lammhof zu sitzen – ist montags bis freitags von 14–18 Uhr geöffnet. Sie ist bequem erreichbar mit dem Aufzug oder vom Marktplatz her über den Lammhof.

Weitere Angebote in der Cafeteria sind

- » freitags vegetarischer Mittagstisch
- » Frühstück am 1. Samstag im Monat (9:30 – 13:00 Uhr)
- » monatliches Solidaessen für unsere Partnerorganisation Los Martincitos in Villa El Salvador, Peru (am 2. Dienstag im Monat)

Ehrenamtlich engagieren... können Sie sich in der Cafeteria, als Leiter/-in von Kursen oder Gruppen, als Referent/-in, in einzelnen Projekten oder bei Flohmärkten und Festen.

Kontakt und Öffnungszeiten
Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Büro:
Montag-Freitag 11:00 – 12:00 Uhr
Telefon 070 71-2 26 88
Anrufbeantworter: 07071-552042
E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de
www.hirsch-begegnungsstaette.de

Cafeteria:
Montag - Freitag 14:00 – 18:00 Uhr
Telefon 070 71-55 20 43

Mitten im Leben - Tübingen e.V.

Elf Tübingerinnen und Tübinger haben 2015 einen Verein zur Förderung von Wohn- und Betreuungsformen für versorgungs-, betreuungs- und pflegebedürftige Menschen gegründet. Der Verein will die Planung und Realisierung von Pflegewohngemeinschaften unterstützen und interessierte Bürgerinnen und Bürger, Angehörige und Organisationen informieren.

Die neue Pflegewohngemeinschaft Alter Güterbahnhof ist seit Oktober 2019 bewohnt. Die Wohngemeinschaft (WG) wird von den 8 Bewohnerinnen und Bewohnern selbst verwaltet und ambulant betreut.

Die Wohngemeinschaft befindet sich im 1. OG des Hauses Eisenbahnstraße 47 und ist mit dem Aufzug barrierefrei erreichbar. Die Wohnung umfasst 8 Einzelzimmer für alle Bewohner einen großen Wohn- und Essbereich mit Küche, seniorengerechten Bädern und einem großen Gemeinschaftsbalkon. Das Konzept und die Ausstattung sind besonders am Bedarf für demenzerkrankte Bewohner ausgerichtet.

Der Verein ‚Mitten im Leben – Tübingen‘ begleitet das Projekt und informiert Interessierte über die Konzeption und stellt bei Einzugsinteresse den Kontakt zum Bewohnergremium her. Der Verein ist auch Ansprechpartner für interessierte Ehrenamtliche.

Bei Fragen und Anregungen zu unserer Arbeit wenden Sie sich an

Mitten im Leben – Tübingen e.V.
Vorstand

Kontakt:
Mitten im Leben e.V.
Nürtinger Straße 32
72074 Tübingen
www.mittenimleben-tuebingen.de

Ulrich Ahlert
Telefon 070 71-5 49 41 94
E-Mail:
u.ahlert@mittenimleben-tuebingen.de

Ralf Deininger
Telefon 01 76-10 31 00 35
E-Mail:
r.deininger@mittenimleben-tuebingen.de

Das Geriatrie Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen

Das Geriatrie Zentrum (GZ) wird seit 1994 durch eine Kooperation aus fünf Einrichtungen gebildet.

Drei davon gehören zum Universitätsklinikum Tübingen: Medizinische Universitätsklinik, Abt. III, Neurologische Universitätsklinik und die Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Zum Verbund gehören außerdem die Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus und die Rehabilitationsklinik Bad Sebastiansweiler.

Zu den Aufgaben des Geriatrie Zentrums zählen die Optimierung der interdisziplinären therapeutischen und medizinischen Versorgung älterer Menschen, die Durchführung regionaler und überregionaler geriatrischer Fortbildungen und versorgungswissenschaftliche Aktivitäten sowie die Entwicklung von Präventionsmaßnahmen.

In allen Einrichtungen wurden geriatrische Teams geschaffen, die die Versorgung geriatrischer Patienten sicherstellen. Das Geriatrie Zentrum hat große Kenntnisse in der Versorgung von älteren Menschen mit Demenz und Depression und wirkt aktiv im LebensPhasenHaus.

Weitere Informationen und Kontakt:
Geschäftsstelle des Geriatrie Zentrums am UKT, Marina Kaiser
Telefon 0 70 71-298 75 17
E-Mail: marina.kaiser@med.uni-tuebingen.de

Universitätsstadt Tübingen

Die Universitätsstadt Tübingen unterstützt in vielfacher Hinsicht den Wunsch der meisten Menschen möglichst lange zu Hause und im eigenen Stadtteil leben zu können. Tübingen soll auch für ältere Menschen ein lebenswerter Ort mit einer guten Versorgungslage sein. Mit der Tübinger Pflegestrategie 2018 bis 2030 hat sich die Universitätsstadt Tübingen zum Ziel gesetzt, die Hilfen und Ressourcen in den Quartieren zu stärken. Zugleich soll die vollstationäre Pflege gesichert werden.

Die Leitlinien dafür wurden mit dem Projekt Seniorenleben und Pflege auf den Weg gebracht. Schwerpunkt der Stadtverwaltung im Bereich der Senioren stellen die Entwicklung von Konzepten und Projekten und die Vernetzung zu den Themen Pflege und Wohnen im Alter.

Auf der Homepage sind vielfältige Informationen zu Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten für ältere Menschen in Tübingen zu finden.

Wer selbst ein Angebot für Ältere plant, kann bei der Stadtverwaltung eine mobile drahtlose Signalübertragungsanlage für Menschen mit Hörgerät ausleihen. Außerdem gibt es Zuschüsse für Projekte, die zur Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen in Tübingen beitragen.

Weitere Informationen und Kontakt:
Universitätsstadt Tübingen
Münzgasse 20, 72070 Tübingen

Beauftragter für Senioren und Inklusion
Uwe Seid
Telefon 0 70 71-204-14 44
E-Mail: uwe.seid@tuebingen.de
www.tuebingen.de

Medienbesprechungen

Alle hier vorgestellten Bücher und Medien können in der Stadtbibliothek Rottenburg am Neckar ausgeliehen werden.

Stadtbibliothek Rottenburg, Königstraße 2, 72108 Rottenburg am Neckar
Telefon 07472 / 165 165
www.stadtbibliothek-rottenburg.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

*Wir bedanken uns bei Frau Flaig
von der Stadtbibliothek Rottenburg
für die Buchbesprechungen!*

Aus dem Takt – Wenn Demenz den Rhythmus vorgibt

Arsenal Filmverleih GmbH, Tübingen,
FSK 0, 2017, Laufzeit ca. 84 Minuten

In diesem Dokumentarfilm kommen vier Menschen mit Demenz zu Wort. Aus einer persönlichen Perspektive wird das „Tabu-Thema“ Demenz beleuchtet und der Fokus auf die Menschen gerichtet, die mit dieser Krankheit leben.

Es hilft, die Krankheit zu verstehen und die Menschen nicht zu vergessen, die davon betroffen sind. Ein sehr einfühlsamer Film, der zum Nachdenken über die eigene Haltung und den Umgang mit Menschen mit Demenz anregt.

Der Film begleitet zudem die Konzertreihe „Seelenbalsam“ der Württembergischen Philharmonie Reutlingen, die sich speziell an Menschen mit Demenz und deren Angehörige richtet.

Karin Hermanns:

Das große Vorlesebuch für Menschen mit Demenz

Verlag Ernst Kaufmann, Lahr, 2. Auflage,
2018, 192 Seiten

Menschen mit Demenz suchen nach Geborgenheit, Heimat und Vertrautem. Das Vorlesebuch soll Menschen mit Demenz durch vielfältige Geschichten, Gedichte, Rätsel und Bilder aktivieren und in ihnen positive Erinnerungen und Gefühle hervorrufen.

Das Buch lädt dazu ein, ins Gespräch zu kommen, Erinnerungen zu wecken und zu teilen. Es ist ein Buch, das durch das ganze Jahr begleitet, da es vom Aufbau her in die vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter gegliedert ist. Bereichert wird das Buch durch Tipps für Anschauungsmaterial zur sinnlichen Unterstützung und Gesprächsimpulse zu den Geschichten. So kann ein aktiver Dialog mit Demenzkranken erzeugt werden, der den Betroffenen Sicherheit vermittelt.

Das Buch kann sowohl im institutionellen wie auch im privaten Rahmen Gebrauch finden.

Van den Abeele, Veronique
Illustrationen: Dubois, Claude K.:
Meine Oma hat Alzheimer

Brunnen Verlag, Gießen, 2006,
32 Seiten

Das Bilderbuch „Meine Oma hat Alzheimer“ führt Kinder an das Thema Demenz beziehungsweise Alzheimer heran.

Paula merkt, dass mit ihrer Oma etwas nicht stimmt. Früher hat Oma mit Paula Fotoalben angeschaut, sie gingen zusammen einkaufen, haben zusammen gekocht und gebacken und noch viele andere tolle Sachen. Oma hat auch immer viele Geschichten erzählt. Doch dann kommt der Tag, als Oma Paulas Namen verwechselt. Da merkt Paula, dass etwas nicht stimmt. Immer mehr Dinge vergisst Oma oder macht komische Sachen, die Paula nicht versteht. Der Arzt erklärt, dass Paulas Oma Alzheimer hat. Paula erkennt: auch wenn Oma sich verändert, Sie ist immer noch MEINE Oma.

Das Bilderbuch ist sehr schön und kindgerecht geschrieben und mit anschaulichen Illustrationen gestaltet. Es ist eine gute Hilfe, Kinder mit der „Krankheit des Vergessens“ vertraut zu machen und ihnen Verständnis dafür zu geben.

Bettina Tietjen:
Unter Tränen gelacht – Mein Vater, die Demenz und ich

Piper Verlag GmbH, München/Berlin,
2016, 303 Seiten

Die Diagnose Demenz wirft die meisten Menschen erst einmal aus der Bahn. Dass Demenz aber „nicht nur zum Heulen“ ist, zeigt Bettina Tietjen in ihrem sehr persönlich geschriebenen Buch über ihre eigene Erfahrung mit ihrem an Demenz erkranktem Vater.

Es ist ein authentischer Erfahrungsbericht und macht Mut, an Demenz erkrankte Personen nicht aufzugeben oder Berührungängste zu haben, sondern sich aktiv und liebevoll um sie zu kümmern. Bettina Tietjen schreibt über Schmerz, Trauer, aber auch Lachen und Freude, die in der letzten gemeinsamen Zeit mit ihrem Vater nicht zu kurz gekommen sind und das Glück, dass sie dadurch erleben durfte, ihrem Vater ganz nahe zu sein. Vielleicht auf eine andere Weise als früher, aber doch mit einer ganz besonderen Verbindung.

Elisabeth Lange:
Demenz – gelassen betreuen und pflegen

Gräfe und Unzer Verlag GmbH,
München, 2017, 176 Seiten

Dieses Buch bietet Angehörigen oder Helfern, die an Demenz erkrankte Personen zu Hause pflegen, eine gute Hilfestellung. Zum Anfang des Buches werden Hintergründe zu der Erkrankung aufgezeigt, die helfen sollen, die Krankheit besser zu verstehen und sich in die betreffende Person hineinversetzen zu können.

Ein Kapitel bietet Hilfen zum Einstieg in die häusliche Pflege mit Kernthemen wie beispielsweise vertraute Abläufe zu schaffen, aktivierende Pflege und Förderung der körperlichen Beweglichkeit, aber auch Erinnerungen zu wecken und Vertrautheit herzustellen. Herausfordernde Verhaltensweisen bei Demenz werden angesprochen. Hierfür werden Hilfestellungen und Tipps aufgezeigt, mit solchen Situation richtig umzugehen. Aber auch das Thema Überforderung der Pflegenden wird behandelt und dazu aufgefordert, sich selbst nicht zu überlasten, sondern sich Ruhepausen und Entspannungsmomente zu gönnen.

Im Großen und Ganzen ein Buch, das einen ersten Überblick für Betroffene Angehörige bietet und somit ein guter Einstieg und eine erste Auseinandersetzung mit dem Thema Demenz möglich macht.

Netzwerk DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen
www.netz-demenz.de

Verantwortlich für die Herausgabe:

Landkreis Tübingen, Koordinationsstelle für Seniorenarbeit und
Bürgerschaftliches Engagement, Nathalie Küster
2020

Titelbild: Heike Schäfer, Künstlerin der Lebenshilfe Tübingen

Buchbesprechungen und Filmtipps: Stadtbibliothek Rottenburg

Layout und Druck: Uhland2 GmbH, Tübingen

