



DEMENZ

mitten unter uns

EIN STARKES NETZ

in Stadt und Landkreis Tübingen

Programm 2017

Liebe Leserin, lieber Leser,.....	6
Wer wir sind.....	8
Die Partner des Netzwerks DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen – Stand 2017.....	10
1. Dabei sein: Angebote und Unterstützung	11
Häusliche Demenzbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger	11
„Demenz – mitten unter uns“. Kaffeetreff im HIRSCH für Angehörige und interessierte Bürgerinnen und Bürger	12
Café Auguste.....	13
Café Augenblick.....	13
Nach der Diagnose – Psychosoziale Beratung für Menschen mit Demenz in der frühen Phase.....	14
Paartreff für Menschen mit Demenz und Partnerin oder Partner	15
Demenzberatung für Angehörige.....	16
Alzheimer-Angehörigengruppe Tübingen e.V. für Tübingen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt, Dettenhausen.....	17
Alzheimer-Angehörigengruppe für Rottenburg, Hirrlingen, Neustetten und Starzach.....	18
Alzheimer-Angehörigengruppe für Mössingen, Bodelshausen, Dußlingen, Gomaringen, Nehren und Ofterdingen	19
Aktiv sein in eigener Sache – Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Landkreis Tübingen	20
Palliativgeriatrischer Beratungsdienst	21
Neutrale und kostenlose Beratung durch die Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen im Landkreis Tübingen.....	22
Wegweiser Gedächtnis-störung und Demenz	24
„Kleine Auszeit für pflegende Angehörige: Naturerlebnis Südafrika“	24

2. Demenz verstehen und gut damit umgehen..... 25

Schleichendes Vergessen	26
„Apfelsinen im Kleiderschrank“ – Wie gehen Kinder und Jugendliche mit dem Thema Demenz um?	27
Vortrag „Demenz“	28
Demenz – Symptome, Verlauf, Behandlung – Kann man Demenz vorbeugen?.....	29
Vortrag: Demenz- und doch „mitten drin“	30
Filme zum Thema Demenzerkrankung mit anschließendem Gespräch.....	30
Fachbezogene Beratung und Fallbesprechungen	31
„Verwirrte Welt – Vom Umgang mit demenziell erkrankten älteren Menschen in Berufsalltag und Familie“.....	32
Schulung für Beschäftigte in Gemeinden, Verwaltungen von Banken, bei der Polizei, im Einzelhandel usw.	32
„Verwirrte Welt – Menschen mit Demenz im Quartier“	33
Memory Clinic.....	33
Fachvortrag zum Thema Demenz.....	34
Demenz und Depression im Alter	34

3. Was hält Körper und Geist jung und gesund?

Angebote zur Prävention..... 35

Prävention – ist das überhaupt möglich?.....	35
Gesund und aktiv älter werden – Beratungstelefon.....	36
Ganzheitliches Gedächtnistraining	36
Gymnastik 60 plus.....	37
Gesund und Fit.....	37
Hirnleistungstraining	38
Computergestütztes Gehirntraining	39

Inhaltsverzeichnis

Integratives Hirnleistungstraining (IHT) für Menschen mit Gedächtnisstörungen.....	40
„Spielerisch das Gedächtnis trainieren“.....	40
Tanzen.....	40
„Tanzcafé Alois“.....	41
Ein Tanznachmittag für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen sowie für Senioren, die gerne tanzen.....	41
Männer altern anders! Chancen und Krisen des Mannes ab 50.....	42
Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA).....	43
4. Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise.....	44
Vortragsreihe Demenz „Jour fixe“ 2017.....	45
sen'FIT – Menschen mitten im Leben.....	46
„Demenz“ – Broschüre in 10 Sprachen.....	46
Update Demenz – Alzheimerkongreß.....	47
27. Gerontopsychiatrische Arbeitstagung.....	47
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	47
Die Generalvollmacht – Rechte und Pflichten der Bevollmächtigten.....	48
Beschäftigung von ausländischen Haushaltshilfen in Haushalten mit Pflegebedürftigen – wie geht das?.....	48
Aktionstage 2017 der Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen im Landkreis Tübingen zum Weltalzheimerstag.....	49
Teilhabe – auch für Ältere und für Menschen mit Demenz? Wie es in der Kommune gelingen kann.....	50
Vortrag von Peter Wißmann.....	50
10 schwäbische Tipps für d'Xondheit!.....	51
„HeiliXblechle“ – das oberschwäbische Kleinkunst- und Bläserquartett spielt auf!.....	51

Demenz – Symptome, Verlauf, Behandlung – Kann man Demenz vorbeugen?	52
Fachvortrag zum Thema Demenz.....	53
Vortrag Dr. Metzger, Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Tübingen.....	53
Das Vergessen verstehen	53
Zertifizierung des Einzelhandels	54
Generationsbrücke.....	54
Seelenbalsam: Konzert für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung.....	55
LebensPhasenHaus.....	56
Memory Clinic.....	57
Ein Haufen Liebe	57
Von der Pflegestufe zum Pflegegrad – Was ändert sich in der Pflegeversicherung ab 2017?	58
Treffpunkt LebensPhasenHaus: Wie wollen wir in Zukunft leben?.....	59
Rechtzeitig Vorsorge treffen	61
Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht.....	61
Alle Hilfen auf einen Blick.....	62
5. Anhang	63
Wo Sie Informationen, Rat und Hilfe bekommen: Die Partner des NETZWERKS DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen.	63
Zum Weiterlesen: Buchbesprechungen	78
Impressum	83

Liebe Leserin, lieber Leser,

zum vierten 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 Forschung– 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

solide 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.

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 Veränderungen 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.
- » 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.

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
Universitätsstadt Tübingen
Beauftragte für Seniorenarbeit
und Inklusion
Telefon: 0 70 71- 204 14 44
E-Mail: barbara.kley@tuebingen.de

Nathalie Küster
Landratsamt Tübingen
Kordinatorin für Seniorenarbeit
und Bürgerschaftliches Engagement
Telefon: 0 70 71 - 207 20 64
E-Mail: n.kuester@kreis-tuebingen.de

Dieses Programm wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

Die Partner des Netzwerks DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen – Stand 2017

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

Altenhilfe Tübingen gGmbH

Alzheimer Gesellschaft Baden-
Württemberg e. V. (Unterstützer)

Beratungsstelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e. V.

Bündnis für Familie Tübingen
(Unterstützer)

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband
Tübingen e. V.

Eberhard Karls Universität Tübingen -
HELP-Initiative

Eberhard Karls Universität -
Familienbüro

Familienbildungsstätte Tübingen e. V.

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Rottenburg

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere
e. V.

Interkulturelles Mehrgenerationenhaus
Infö e. V.

Kreissenioresrat Tübingen e. V.

Landkreis Tübingen

Lebenshilfe für Menschen mit
Behinderung Tübingen e. V.

Mitten im Leben - Tübingen e.V.

Pflegemobil und Tagespflege Senioren-
treff im Schönblick

Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen

Samariterstift im Mühlenviertel

Stadtseniorenrat Tübingen e. V.

Stadtteiltreff Derendingen
(Bürgerverein Derendingen e. V.
und Samariterstift im Mühlenviertel)

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus
gGmbH

Tübinger Familien- und Altershilfe e. V.

Tübinger Bildungsanbieter

Tübinger Hospizdienste e. V.

Universitätsklinikum Tübingen -
Geriatrisches Zentrum

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 Angehörige und interessierte Bürgerinnen und Bürger

Eine demenzielle Erkrankung wirft für Angehörige viele Fragen auf: Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wer hilft mir bei Fragen weiter? Wie kann ich die häusliche Betreuung und Pflege gut bewältigen und wie bekommen trotz aller Belastung auch meine Bedürfnisse Raum? Diese und ähnliche Fragen können Sie einmal im Quartal bei einer guten Tasse Kaffee in angenehmer Atmosphäre in der HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V. unterschiedlichen Fachleuten stellen und sich mit anderen Angehörigen austauschen: An 4 Nachmittagen sind Referenten aus Beratung, Pflege und Medizin dabei, berichten zu Beginn jeweils kurz zu einem bestimmten Thema und beantworten anschließend Ihre Fragen.

Termine: Jeweils um 15:00 Uhr

Freitag, 7. April 2017:
Heike Kuhn (Pflegestützpunkt Tübingen): Die Neuerungen der Pflegeversicherung ab 2017

Freitag, 23. Juni 2017:
Ralf Deininger, Ulrich Ahlert:
Planung einer Demenz-WG im Güterbahnhofsareal

Freitag, 15. September 2017:
Prof. Dr. Christoph Laske
(Memory Clinic): Neues aus der Demenzforschung

Freitag, 17. November 2017:
Tanja Frank (Tübinger Hospizdienste):
Vorsorge für die letzte Lebensphase

Veranstalter:

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V., Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Geriatrisches Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen, Osianderstraße 24, 72076 Tübingen

Altenhilfe Tübingen gGmbH, Wilhelmstraße 87, 72074 Tübingen

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V., Kirchgasse 1, 72070 Tübingen

Dieses Angebot wird unterstützt von der Universitätsstadt Tübingen.

Café Auguste

Ein Treff für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Freunde, Verwandte und Bekannte.

Offener Kaffeetreff für Menschen mit Demenz, alleine oder in Begleitung mit Angehörigen oder Freunden. Auf Gleichgesinnte oder Betroffene treffen, sich austauschen können, Erfahrungen weitergeben oder auch mal über ein ganz anderes Thema plauschen. Man kann jederzeit dazukommen und muss sich vorher nicht anmelden.

Termine 2017:

Jeweils Donnerstagnachmittags
von 14:30 bis 16:30 Uhr

26. Januar, 23. Februar, 23. März,
27. April, 18. Mai, 29. Juni, 20. Juli,
28. September, 26. Oktober,
30. November 2017

Veranstalter:

Samariterstift im Mühlenviertel,
Kählerweg 2, 72072 Tübingen,
Begegnungsstätte im Erdgeschoss.

Weitere Informationen und Kontakt:

Anja Meslin, Sozialdienst im
Samariterstift im Mühlenviertel
Telefon 070 71-7 50 69 11
E-Mail: anja.meslin@samariterstiftung.de

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 070 71-7000-26,
E-Mail: u.stoeckle@drk-tuebingen.de

Simon Kiefer
Telefon 070 71-7000-45,
E-Mail: s.kiefer@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- 988 18 13,
E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de
(für Rottenburg, Starzach, Neustetten,
Hirrlingen)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch,
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, Bässtenhardt, Öschingen, Talheim und für die Gemeinden Bodelshausen, Dußlingen, Gomaringen mit Stockach, Nehren und Offerdingen)

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 Angehörigengruppen gibt es die Möglichkeit zum Kontakt 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 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, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

Alzheimer-Angehörigengruppe Tübingen e.V. 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, Kirchgasse 1. 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., Kirchgasse 1,
72070 Tübingen

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

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen, Mechthild Marstaller
Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

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:

Beim Herbstenhof 15/4
72076 Tübingen

Ansprechpartnerinnen:

Tanja Frank, Dr. E. Mörike

Hospizbüro: 0 70 71-76 09 40

E-Mail:

info@tuebinger-hospizdienste.de

oder Direktkontakt: 0177-1 73 71 72

E-Mail: tanja.frank.19@web.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.

[Kontaktinformationen 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,
Kirchgasse 1, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71 - 2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen,
Kirchentellinsfurt)

Wegweiser Gedächtnis- störung 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, Bei der Fruchtschranne 5, 72070 Tübingen an der Info-Theke im Erdgeschoss.

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

„Kleine Auszeit für pflegende Angehörige: Naturerlebnis Südafrika“

Lichtbildervortrag von Jörg Kunzmann

Herr Jörg Kunzmann hat von seiner jüngsten Südafrikareise 2017 neue Bilder, Musik und Erlebnisberichte mitgebracht. Er wird uns erneut daran teilhaben lassen und pflegende Angehörige, kranke Menschen, aber auch alle anderen Interessierten an diesem Nachmittag auf den afrikanischen Kontinent mitnehmen. Diesmal zeigt er uns Kapstadt und die Ostküste am Indischen Ozean!

Als ehemals pflegender Angehöriger weiß Herr Kunzmann wie wertvoll ein unbeschwerter Nachmittag den Alltag etwas auflockern kann!

Zeit und Ort:

20. Juni 2016, 14:30 bis 16:00 Uhr
72116 Mössingen, Löwensteinplatz 1
Pausa, Tonnenhalle

Veranstalter, weitere Information und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Erika Linzner, Bahnhofstraße 5, 72116 Mössingen
Telefon 074 73-91 08 24

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 Hintergründe 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 mit Belsen, Bästenhardt, Öschingen, Talheim und für die Gemeinden Bodelshausen, Dußlingen, Gomaringen mit Stockach, Nehren und Offerdingen)

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

„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:

Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.
Schmiedtorstraße 2/1, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71-98 05 13
E-Mail: info@tuefa-tuebingen.de
www.tuefa-tuebingen.de

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen, c/o Beratungsstelle für ältere
Menschen und deren Angehörige e.V.,
Kirchgasse 1, 72070 Tübingen
Telefon: 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@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.

Weitere Informationen:

Ort und Termin werden in der Tagespresse bekannt gegeben. Film und Vortrag können auf Wunsch auch gebucht werden. Termine in Absprache mit der Mitarbeiterin der Beratungsstelle.

Veranstalter und Kontakt:

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

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

Vortrag „Demenz“

Martin Dr. med. Schmid-Noller

Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns, die zu einem Verlust der kognitiven Leistungsfähigkeit führt. Beispielsweise sind die Erinnerung, das Planen oder die Orientierung zunehmend gestört, so dass die Erkrankung für Betroffene zunehmende Einschränkungen im Alltagsleben bedeutet. Zusätzlich kann es zu Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens kommen. Im höheren Lebensalter ist Demenz eine häufige Ursache der Pflegebedürftigkeit. Die Angehörigen sind oft vor erhebliche Schwierigkeiten gestellt. Viele Menschen befürchten, sie selber oder Angehörige könnten Demenz haben, trauen sich aber nicht das Thema anzugehen. Inhalt des Abends wird unter anderem sein: Was sind denn zutreffende bzw. nicht zutreffende Frühsymptome einer Demenz? An wen wende ich mich mit einem Verdacht bzw. zur Testung? Welche Arten der Demenz sind häufig, welche Arten gibt es? Helfen die Therapien? Welche Unterstützung gibt es für Angehörige?

Der Eintritt ist frei. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Ort und Zeit:

Dienstag, 21. März, 19:30–21:30 Uhr,
Volkshochschule Tübingen, Katharinenstraße 18, Raum 115

Veranstalter und Kontakt:

vhs Volkshochschule Tübingen
Telefon 0 70 71- 56 03 29

Dieses Angebot wird unterstützt von der Universitätsstadt Tübingen.

Demenz – Symptome, Verlauf, Behandlung – Kann man Demenz vorbeugen?

Prof. Dr. Gerhard Eschweiler
Geriatrisches Zentrum der
Universitätsklinik Tübingen

Der Vortrag informiert über das Krankheitsbild, über die neuesten Behandlungsmöglichkeiten und beleuchtet die Möglichkeiten und Grenzen der Vorbeugung einer Demenzerkrankung.

Weitere Informationen und Kontakt:
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Telefon 0 74 73 – 91 08 24

Termin und Ort:
17. Oktober 2017, um 18.30 Uhr
Veranstaltungsraum Pausa Tonnenhalle,
Löwensteinplatz 1, Mössingen

Vortrag: Demenz- und doch „mitten drin“

Vom Umgang mit verwirrten älteren Menschen in unserer Gesellschaft - Mechthild Marstaller

Ist Demenz als Tabu-Thema in unserer Gesellschaft überwunden? Wenn nein, welche Erklärungszusammenhänge gibt es hierfür? In welchen Lebensbereichen zeichnen sich Verbesserungen ab und wo besteht Nachholbedarf? Wie muss sich unsere Gesellschaft verändern, um „demenzfreundlich“ zu sein, um Erkrankte und ihre Angehörigen weiter teilhaben zu lassen und nicht auszugrenzen?

Mechthild Marstaller, Mitarbeiterin der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige, möchte mit Ihnen in dieser Veranstaltung Erfahrungen teilen und Visionen und Grenzen dieses Themas ausloten.

Zeit und Ort:

Dienstag, 30. Mai, 19:00-20:30 Uhr, Volkshochschule Tübingen, Katharinenstr. 18, Saal, ohne Gebühr

Veranstalter:

vhs Tübingen, in Kooperation mit der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Weitere Informationen und Kontakt:

Anmeldesekretariat der Volkshochschule
Telefon: 07071 - 5603 29

Filme zum Thema Demenzerkrankung mit anschließendem Gespräch

- **Small World**, mit Gerard Depardieu nach dem Roman von Martin Suter. Gedächtnisverlust und Kindheitserinnerungen des an Alzheimer erkrankten Konrad bringen ein Familiengeheimnis zu Tage.
- **Still Alice**, mit Alec Baldwin und Julianne Moore. Die 50jährige Linguistik-Professorin Alice verliert bei einem Vortrag den Faden und erhält bald die Diagnose Alzheimer.
- **Honig im Kopf**, von und mit Til Schweiger. Ein bewegender Film über eine Enkelin und ihren demenzkranken Großvater, der mehr und mehr die Erinnerung verliert.
- **Vergissmeinnicht**, Dokumentarfilm von David Sieveking. Er begleitet mit der Kamera seine an Demenz erkrankte Mutter.

Veranstalter:

Die Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen im Landkreis Tübingen zeigen auf Anfrage die o.g. Spielfilme bzw. den Dokumentarfilm. Jeweils im Anschluss stehen die Mitarbeiterinnen der GPBs für Kurzvorträge, für Gespräche sowie die Beantwortung von Fragen aus dem Publikum gerne zur Verfügung. Termine und Veranstaltungsort nach Absprache.

Weitere Informationen & Kontakt:

siehe auf Seite 32 links unten unter „Weitere Informationen und Kontakt“

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, Gomariningen, 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, Kirchgasse 1, 72070 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 weiterzuvermitteln.

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 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 07472- 988 18 13
E-Mail: gpb@sozialstation-rottenburg.de
(für Rottenburg, Starzach, Neustetten, Hirrlingen)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen, Kirchgasse 1, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 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.,
Kirchgasse 1, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Dieses Angebot wird unterstützt von der
Universitätsstadt Tübingen.

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 07071/29-8 71 26

Fachvortrag zum Thema Demenz

Vortrag Dr. Metzger, Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Tübingen

Das genaue Thema entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Zeit und Ort:

24. Oktober 2017, 19:00 Uhr
Altenpflegeheim Haus Katharina,
Königstraße 57, Veranstaltungsraum
im Erdgeschoss

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle,
Barbara Raff, Ehinger Platz 12, 72108
Rottenburg, Telefon 0 74 72-9 88 18 13

Demenz und Depression im Alter

Vortrag und Film

Der Vortrag beschäftigt sich mit den beiden Krankheitsbildern Demenz sowie Depression im Alter. Oft gibt es ähnliche Symptome und für Angehörige in der Familie stellt sich dann meist die Frage, wie damit umgehen. Unter anderem geht es um Fragen wie: „Wann ist es Zeit zum Arzt zu gehen?“ und „Gibt es Möglichkeiten der Vorbeugung?“

Ab 14.00 Uhr besteht die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen mit anderen Besuchern ins Gespräch zu kommen, ab 15.30 Uhr beginnt der ca. 1 stündige Vortrag.

Referentin: Erika Linzner, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen

Termin und Ort:

5. April 2017, 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen, ab 15:30 Uhr Vortrag und Film, Sportheim Dußlingen, Jahnstraße 23, 72144 Dußlingen

Veranstalter:

Seniorengruppe „Sonniger Herbst“
Dußlingen, Leitung Frau Manz

Weitere Informationen und Kontakt:

Erika Linzner, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Bahnhofstraße 5, 72116 Mössingen
Telefon 0 74 73-91 08 24

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*

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- 70 00-26
oder bewegungsprogramm@drk-tuebingen.de

Dieses Angebot wird unterstützt von der Universitätsstadt Tübingen.

Gymnastik 60 plus

Mit zunehmendem Alter verändern sich Wahrnehmung und Bewegung. Viele Studien belegen, dass durch regelmäßiges Training Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit stark gefördert werden können. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit, die wir brauchen, um z. B. im Straßenverkehr angemessen reagieren zu können, kann trainiert werden. In diesem Kurs arbeiten wir, teilweise unterstützt durch Musik, zügig und konzentriert. Das Programm ist sehr abwechslungsreich. Unterschiedlichste Übungen, eine Vielfalt an Geräten und Materialien sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird und Ihr Gehirn auf jeden Fall mittrainiert. Wir üben in allen möglichen Ausgangspositionen, im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Körperliche Einschränkungen, die beinahe jeder bereits mitbringt, sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können.

Veranstalter:

Volkshochschule Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Jonathan Kuhn
FB Gesundheit / Außenstellen
Volkshochschule Tübingen
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Telefon 0 70 71-56 03-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Gesund und Fit

Werfen Sie einen Blick auf das Angebot von Gesund und Fit! An fünf Tagen die 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.

Veranstalter:

Volkshochschule Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Irmhild Zwiener
Telefon 0 70 71-56 03-41
(dienstags 14:00 – 15:30 Uhr)

Jonathan Kuhn
Telefon 0 70 71-56 03-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Hirnleistungstraining

Auch im Alter ist es sinnvoll, das Gehirn anzuregen. Dies kann unterstützt werden durch ein ergotherapeutisches Gedächtnistraining, bei dem durch verschiedene Aktivitäten unterschiedliche Sinnes- und Wahrnehmungskanäle angeregt und gefördert werden können. Spielerisch und unter Miteinbeziehung der Feinmotorik soll das Gedächtnis trainiert, die Alltagskompetenz verbessert, das Langzeitgedächtnis geschult und die Sinne angeregt werden. Tipps und Übungen für Zuhause runden das Programm ab. Das Training soll Spaß machen und auf spielerisch-motivierende Weise Ressourcen fördern.

Teilnahme:

Teilnahme ab dem 60. Lebensjahr mit der Diagnose einer leichten kognitiven Störung oder beginnenden Demenz

Kosten:

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

Zeit und Ort:

Mittwochs 10:00 bis 11:00 Uhr
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Calwerstr. 14, 72076 Tübingen, Raum 3.206, 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

Mail:

Gehirntraining@med.uni-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, 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."

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

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.,
Kirchgasse 1, 72070 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. Einzelmeldung möglich – (Tanz)-Partner/in nicht erforderlich.

Veranstalter:

Volkshochschule Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Jonathan Kuhn, FB Gesundheit
Volkshochschule Tübingen
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Telefon 07071-5603-38
Mail: gesundheit@vhs-tuebingen.de

„Tanzcafé Alois“

Ein Tanznachmittag für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen sowie für Senioren, die gerne tanzen

Tanzen macht Spaß und regt die Sinne an. Tanzen ist Aktivierung durch Musik und Bewegung, Begegnung und Freude stehen im Vordergrund. Viele ältere Menschen verbinden positive Erinnerungen und Gedanken mit dem Tanzen von früher. Darüber hinaus fördert das Tanzen die Beweglichkeit, die Koordination sowie das Gleichgewicht und kann somit auch zur Sturzprävention beitragen.

Tanzen wirkt wie ein Gedächtnisstraining – es werden Aspekte wie Merk-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Wahrnehmung angesprochen. Zudem wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und es können neue Kontakte geknüpft werden. Diese Mischung aus Bewegung und Begegnung ist eine besondere Eigenschaft des Tanzens.

Einmal im Monat ist dazu Gelegenheit im „Tanzcafé Alois“, das offen ist für alle, die gerne tanzen.

Zeit und Ort:

Jeweils Freitagnachmittags von 14:30 bis 16:30 Uhr im TTC Rot-Gold Tübingen, Lilli-Zapf-Straße 14, 72072 Tübingen. 21. April 2017, 26. Mai 2017, 9. Juni 2017, 28. Juli 2017, 18. August 2017, 8. September 2017.

Um Anmeldung wird geben unter Telefon 0 70 71 - 98 05 13 (TüFa Tübingen)

Veranstalter:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

Tübinger Familien- und Altershilfe e.V., Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71-98 05 13
E-Mail: info@tuefa-tuebingen.de

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.
Kirchgasse 1, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Männer altern anders! Chancen und Krisen des Mannes ab 50

Die lebensfrohe, hoffnungsvolle Generation 50+ ist in aller Munde – doch im Gegensatz zu den Frauen sind Männer über 50 noch weitgehend unerforschte Wesen. Dabei hält gerade diese Lebensphase zahlreiche Fallen für das männliche Selbstverständnis bereit: Bedeutet das Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit das Ende der Männlichkeit? Gibt es ein Leben nach der Berufstätigkeit? Welche Freiräume und Chancen bieten sich – und was lässt man besser sein? Fest steht: Noch nie hatte man(n) so viele Möglichkeiten wie heute, den neuen Lebensabschnitt zu gestalten – und noch nie musste man sich mit dieser späten Freiheit so intensiv beschäftigen. Dr. Eckart Hammer, Professor für Soziale Gerontologie an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg, stellt die Erkenntnisse seines viel beachteten Informations- und Orientierungsbuches „Männer altern anders“ (Herder Verlag) vor. Der reich gebildete und heiter gehaltvolle Vortrag richtet sich an Männer ab 50 und alle, die mit ihnen leben.

Veranstalter:

Pflegestützpunkt Standort Rottenburg,
Außenstelle Ammerbuch

In Kooperation mit dem Bezirksse-
norenrat Ammerbuch und der Begeg-
nungsstätte Ammerbuch

Weitere Informationen und Kontakt:

Ingrid Bückle
Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen,
Außenstelle Ammerbuch
Telefon 0 70 73 – 91 71-71 07

Termin:

Freitag, 28. April 2017, 20:00 Uhr
Eintritt € 5,- / Paare € 8,-
ohne Anmeldung

Ort:

Methodistische Kirche Entringen
Bahnhofstrasse 9
Ammerbuch-Entringen

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., Kirchgasse 1, 72070 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 0 70 71 – 2 24 98

E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

4. Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise

Vortragsreihe Demenz „Jour fixe“ 2017

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 die Jahre 2017 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.

Vorträge:

20. Februar 2017, 19:00 Uhr, Sylvia Kern (Geschäftsführerin Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.): „Menschen mit Demenz im Krankenhaus – Fiasko oder Herausforderung?!“

24. April 2017, 19:00 Uhr, Sandra Zeitler, Juliane Retzlaff (Richard-Bürger-Heim Stuttgart): „Ein bewegender Nachmittag – Musik und Begegnung für Menschen mit Demenz am Beispiel des Feuerbacher Tanzcafés“

Auch im 2. Halbjahr 2017 sind weitere Vorträge geplant!

Zahlreiche Veränderungen in der Pflegeversicherung bringen neue Leistungen mit sich, gerade für Menschen mit Demenz. Experte Günther Schwarz von der Alzheimer-Beratungsstelle in Stuttgart, informiert über die Neuerungen – von der Antragstellung bis hin zum Widerspruch – und Fragen beantwortet.“

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

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen, Claudia Braun
Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
www.altenberatung-tuebingen.de

sen'FIT – Menschen mitten im Leben

Die sen'FIT ist der größte Seniorentag in Tübingen. Die Besucher(innen) bekommen zahlreiche Tipps und Anregungen rund um die Themen Altersvorsorge, Freizeit, Gesundheit, Reisen und Wohnen.

Das breite Spektrum der Aussteller reicht von Handwerkern und Sanitätshäusern über Rechtsberater und therapeutische Einrichtungen bis hin zu Reisedienstleistern und mobilen Pflegediensten. Ein spannendes Rahmenprogramm aus Podiumsdiskussion, Vorführungen und Vorträgen runden das vielfältige Angebot für Senioren und ihre Angehörigen ab.

Veranstalter:
Schwäbisches Tagblatt

Zeit und Ort:
Samstag, 28. Oktober 2017,
10:00 - 17:00 Uhr
Sparkassen Carré Tübingen,
Mühlbachackerstraße 2

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 0 70 71-3 30 05
E-Mail: infoe@infoe-tuebingen.de
www.infoe-tuebingen.de

Update Demenz – Alzheimerkongreß

Am 21. September 2017 lädt das Geriatriische Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen zum Alzheimerkongress anlässlich des Weltalzheimertages.

Veranstalter:

Geriatriisches Zentrum am UK Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Marina Kaiser
Sekretariat der Geschäftsstelle
Telefon 0 70 71-29-8 75 17

27. Gerontopsychiatrische Arbeitstagung

Am 5. Juli 2017 lädt das Geriatriische Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen zur 27. Gerontopsychiatrischen Arbeitstagung ein. Es finden verschiedene Vorträge und Workshops statt.

Veranstalter:

Geriatriisches 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 Geriatriischen 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

Veranstalter:

Universitätsklinikum Tübingen, Geriatriisches Zentrum am UKT, Paul-Lechler-Krankenhaus, Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Die Generalvollmacht - Rechte und Pflichten der Bevollmächtigten

Herr Notar Joachim Joos, Mössingen, wird in seinem Vortrag auf die Rechte und Pflichten eingehen, die wir als Bevollmächtigte haben. Häufig tauchen in der Folge von z. B. Demenzerkrankungen Situationen auf, die uns ratlos machen. Es sollen Themen wie z. B. Haftungsfragen und Aufsichtspflicht angesprochen werden.

Sie haben Gelegenheit, nach dem Vortrag an Herrn Joos Fragen zu richten.

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Bahnhofstraße 5, 72116
Mössingen, Telefon 074 73-91 08 24

Zeit und Ort:

17.05.2017, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Pausa Tonnenhalle, Löwensteinplatz 1,
72116 Mössingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Erika Linzner, Gerontopsychiatrische
Beratungsstelle Mössingen, Bahnhof-
straße 5, 72116 Mössingen,
Telefon 074 73-91 08 24

Beschäftigung von ausländischen Haushaltshilfen in Haushalten mit Pflegebe- dürftigen – wie geht das?

Wann kann eine ausländische Haushalts-
hilfe für Pflegebedürftige eine Alternati-
ve sein? Was ist zu beachten?

Cornelia Weber, Diakonisches Werk Tü-
bingen, Fachberaterin für Gesundheit,
Alter und Pflege, informiert und beant-
wortet Ihre Fragen.

Veranstalter:

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

Zeit und Ort:

Dienstag, 25. April 2017, 18:00 Uhr
HIRSCH Begegnungsstätte,
Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Mitglieder des PatientenForums sind:
HIRSCH Begegnungsstätte, Sozialver-
band VdK, Sozialforum Tübingen, Stadt-
seniorenrat, VHS Tübingen, Unabhängi-
ge Patientenberatung Tübingen e.V.

Kontakt für Infos und Fragen zur Veran-
staltung: HIRSCH Begegnungsstätte,
Telefon 070 71-2 26 88

Aktionstage 2017 der Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen im Landkreis Tübingen zum Weltalzheimertag

Die Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen im Landkreis Tübingen veranstalten zum Weltalzheimertag 2017 an den drei Standorten Mössingen, Rottenburg und Tübingen, Aktionstage zum Informieren, aber auch zum Lachen und Genießen, für Angehörige, für erkrankte

Menschen und alle anderen interessierten Bürgerinnen und Bürger. Fachvorträge zu Demenz und zur Teilhabe in der Kommune bei Demenz, schwäbisches Kabarett und oberschwäbisches Kleinkunst- und Bläserquartett stehen auf dem Programm.

Veranstalter, weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen
Bahnhofstraße 5, 72116 Mössingen

Telefon 0 74 73-91 08 24, gpb-moessingen@gmx.de

(für Mössingen, Bodelshausen, Gomaringen, Offerdingen, Dußlingen, Nehren)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg

Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg

Telefon: 0 74 72-9 88 18 13, gpb@sozialstation-rottenburg.de

(für Rottenburg, Starzach, Neustetten, Hirrlingen)

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen

Kirchgasse 1, 72070 Tübingen

Telefon 0 70 71-2 24 98, info@altenberatung-tuebingen.de

(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

Teilhabe – auch für Ältere und für Menschen mit Demenz? Wie es in der Kommune gelingen kann.

Vortrag von Peter Wißmann

Worauf müssen sich Städte und Gemeinden einstellen, um auch älteren Menschen und Menschen mit Demenz trotz Einschränkungen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen?

Dieser Fragestellung geht Peter Wißmann (Geschäftsführer Demenz Support Stuttgart gGmbH) in seinem Vortrag nach.

Demenz ist Begleiterscheinung einer älter werdenden Gesellschaft, immer mehr Menschen sind davon betroffen – Demenz geht uns alle an – die gesamte Gesellschaft ist gefordert.

Lebensqualität, Selbstbestimmung und Teilhabe auch für Menschen mit Demenz zu erreichen, ist das Ziel der Bemühungen vieler Kommunen, die sich hier auf den Weg gemacht haben. Dabei geht es nicht nur um Strukturen, Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten, sondern um eine veränderte Grundhaltung aller Bürgerinnen und Bürger den an Demenz erkrankten Menschen gegenüber – denn auch Menschen mit Demenz können und wollen einen Beitrag für das Gemeinwesen leisten und weiterhin dazu gehören.

Eingeladen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, gerne auch politische Entscheidungsträger, die in diesem Bereich gestaltend und planend tätig sind.

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Claudia Braun, Gerontopsychiatrische
Beratungsstelle Tübingen, Kirchgasse 1,
72070 Tübingen, Tel.: 07071/22498

Ort und Zeit:

13. September 2017, 19.00 Uhr
Gemeindehaus Lamm (großer Saal),
Am Markt 7, 72070 Tübingen

10 schwäbische Tipps für d'Xondheit!

von und mit Bernhard Bitterwolf

Die Gesundheit ist das höchste Gut! Diese Lebensweisheit ist allen bekannt, wird häufig gepredigt, aber selten werden die entsprechenden Hinweise befolgt. Mit viel Witz und Humor gibt Bernhard Bitterwolf nicht ganz ernstgemeinte Ratschläge, mit denen das persönliche Wohlergehen gesteigert werden soll. Mit großem Spaß und auf einer spielerischen Ebene stellt Bitterwolf seinem Publikum Übungen vor, deren nachhaltige Wirkung zwar nicht erprobt ist, aber eines allemal bewirken: Die Lachmuskulatur wird gestärkt!

Ort und Zeit:

15. September 2017 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus St. Martin, Stadtlänggasse 6 in Rottenburg

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle, Barbara Raff, Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg, Telefon 074 72-988 18 13

„Heilixblechle“ – das ober-schwäbische Kleinkunst- und Bläserquartett spielt auf!

Unterhaltsame Musik von früher bis heute. Ein kurzweiliger musikalischer Abend zum Genießen und Ausspannen vom Alltag! Freuen auch Sie sich auf das Bläserquartett Heilixblechle! Die vier Musiker des Bläserquartetts Heilixblechle stehen normalerweise als Dirigenten vor einem Blasorchester oder einem Chor.

Die Verbindung von Blechblasmusik und a capella-Gesang lässt den unterhaltsamen Abend mit dem Bläserquartett Heilixblechle zu einem besonderen Kleinkunstabend werden. Die ober-schwäbische „Boy-Group“ spielt, singt ...und womöglich tanzt sie auch?! Seien Sie gespannt!

Weitere Informationen und Kontakt:

Erika Linzner, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen
Bahnhofstraße 5, 72116 Mössingen
Telefon 07473/910824

Ort und Zeit:

19. September 2017, 19:00 Uhr
Pausa Tonnenhalle
Löwensteinplatz 1, 72116 Mössingen

Demenz – Symptome, Verlauf, Behandlung – Kann man Demenz vorbeugen?

Prof. Dr. Gerhard Eschweiler, Geriatrisches Zentrum der Universitätsklinik Tübingen

Der Vortrag informiert über das Krankheitsbild, über die neuesten Behandlungsmöglichkeiten und beleuchtet die Möglichkeiten und Grenzen der Vorbeugung einer Demenzerkrankung.

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Tel. Nr. 07473/910824

Termin und Ort:

17. Oktober 2017, um 18.30 Uhr
Veranstaltungsraum Pausa Tonnenhalle,
Löwensteinplatz 1, Mössingen

Fachvortrag zum Thema Demenz

Vortrag Dr. Metzger, Oberarzt an der
Klinik für Psychiatrie und Psycho-
therapie, Universitätsklinikum Tübingen

Zeit und Ort:

24. Oktober 2017 um 19:00 Uhr
Altenpflegeheim Haus Katharina,
Königstraße 57, Veranstaltungsraum
im Erdgeschoss

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle,
Barbara Raff, Ehinger Platz 12, 72108
Rottenburg, Telefon 0 74 72 - 9 88 18 13

Das Vergessen verstehen

Vortrag für pflegende Angehörige,
Fachkräfte in der Pflege sowie alle
Interessierten

Neben einem kurzen Überblick über De-
menzkrankungen befasst sich der Vor-
trag vor allem mit den Auswirkungen der
Erkrankung für die Pflegenden. Er gibt
Hinweise, wie eine würdevolle Pflege
und Betreuung gelingen kann. Die Re-
ferentin zeigt Impulse auf zur Beschäf-
tigung und Aktivierung von Menschen
mit Demenz und informiert über Unter-
stützungsmöglichkeiten in der Region.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die
Möglichkeit Fragen zu stellen und mitei-
nander ins Gespräch zu kommen.

Das genaue Thema des Vortrags und wei-
tere Informationen entnehmen Sie bitte
der Tagespresse.

Veranstalter:

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

Zeit und Ort:

7. November 2017 um 19:00 Uhr
Altenpflegeheim Haus Katharina,
Königstraße 57, Rottenburg
Veranstaltungsraum im Erdgeschoss
Telefon 0 74 72-9 88 18 13

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 07071-49377

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
Beauftragte für Seniorenarbeit
und Inklusion
Barbara Kley
Telefon 07071-2041444
E-Mail: barbara.kley@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 ernstem Studium und der Arbeit Mühe“, 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:

28. März 2017 um 16:00 Uhr in der Jakobuskirche, Jakobskasse 12
72070 Tübingen

Veranstalter:

Württembergische Philharmonie
Reutlingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Karten für einheitlich 8,- EUR bei der WPR (07121/82012-26) sowie an der Tageskasse. Ansprechpartnerin für weitere 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 selbstbe-

stimmtes Wohnen, das sich modular an spezifische Anforderungen individuell anpassen lässt. Auf diese Weise können die zentralen 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!

Öffnungszeiten:

Freitags von 13:00 bis 17:00 Uhr

Ort:

LebensPhasenHaus, Rosenau 9,
72076 Tübingen
www.lebensphasenhaus.de

Informationen und Kontakt:

Team LebensPhasenHaus
Universität Tübingen, Auf der Morgen-
stelle 15, 72076 Tübingen
Telefon 0 70 71-29-7 20 58
Sekretariat 0 70 71-29-7 76 36
E-Mail: info@lebensphasenhaus.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 070 71-29-8 71 26

Ein Haufen Liebe

Filmvorführung

Ob mit 19 oder mit 90 Jahren, die Faszination für die große Liebe geht nie verloren. Für Esther (89), Anneliese (90), Ruth (83) und Ulla (71) ein Grund, die Liebe in ihrem Leben im Rahmen einer Theaterproduktion zu erkunden. Sie lassen die Freuden ihres zurückliegenden Lebens, aber auch Krieg, Krankheit und gesellschaftliche Umstände Revue passieren. Sie berichten von den eigenen Erwartungen an die Liebe, von Seitensprüngen, inneren Feuerwerken und von gesellschaftlichen Veränderungen, die den Weg für ein selbstbestimmtes Leben geebnet haben. Die Regisseurin Alina Cyranek steht im Anschluss an den Film für Fragen zur Verfügung.

Veranstalter:

- Kino im Waldhorn
- Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg
- Pflegestützpunkt Rottenburg

Zeit und Ort:

27. April 2017 um 20:00 Uhr,
Kino im Waldhorn, Königstraße 12
72108 Rottenburg

Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle,
Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg,
Telefon 0 74 72-9 88 18 13

Von der Pflegestufe zum Pflegegrad – Was ändert sich in der Pflegeversicherung ab 2017?

Veränderungen durch das zweite Pflegegestärkungsgesetz (Leistungen, Zugang, Überleitungen)

Ort und Zeit:

Ilse-Graulich-Haus,
Am Hummelberg 12, 72810 Gomaringen
21. Juni 2017, 15:00 Uhr

Veranstalter:

Mittwochstreff Betreutes Wohnen
Gomaringen und VHS, Pflegestützpunkt
Landkreis Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Frau Maurer (Sozialer Dienst
Betreutes Wohnen):
Telefon 0 70 72-92 08 39
Frau Behrmann (Pflegestützpunkt):
Telefon: 0 70 71-207 63 41

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 Kreisseniorerats Tübingen bieten von 13 bis 17 Uhr Führungen an.

Zeiten und Orte:

Freitag, 7. April 2017, 17:00 Uhr
Dipl. Kfm. Anke Möck (Geschäftsführerin der Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.): „So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben – Marktorientierte Hilfsangebote der TüFA“

Freitag, 5. Mai 2017, 17:00 Uhr
Jonathan Kuhn (vhs Tübingen): „Hätte... ,sollte... ,müsste... Die Psychologie der Bewegungsgesundheit“

Freitag, 2. Juni 2017, 17:00 Uhr
Dr. med. Johannes-Martin Hahn (Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus): „Was kann Altersmedizin heute leisten?“

Freitag, 7. Juli 2017, 17:00 Uhr
Uta Schwarz-Österreicher: „Von der Erwerbstätigkeit zum selbstbestimmten Tätigsein – Chancen des Übergangs in die dritte Lebensphase“

Freitag, 4. August 2017, 17:00 Uhr
Dr. Sandra Evans (Universität Tübingen):
„Zusammen wohnen, selbstbestimmt
leben: Geht das?“

Freitag, 1. September 2017, 17.00 Uhr:
Barbara Tomforde (Landkreis Tübingen):
„Wie bunt sind wir in Zukunft? Einblicke
in die Integrationsplanung“

Freitag, 6. Oktober 2017, 17:00 Uhr
Dr. Mone Spindler (Universität Tübingen):
„Wenn ich hier zuhause wäre...
Kreative Erkundung des LebensPhasen-
Haus und unserer Vorstellungen von
gutem Wohnen im Alter“

Freitag, 3. November 2017, 17:00 Uhr
Dr. Alexander Marmé (Vorsitzender des
Vereins „Ein Hospiz für Tübingen e.V.“)
„Ein Hospiz für Tübingen – ein wichtiger
Baustein im Angebot der Palliativ- und
Hospizversorgung.“

Freitag 1. Dezember 2017, 17:00 Uhr
Prof. Dr. Eschweiler (Leiter des Geriatri-
schen Zentrums): „Mit dem Bügeleisen
durch die Glaxis? Vom ‚analogen‘ Raum-
schiff Orion zum ‚digitalen‘ LebensPha-
senHause.“

Veranstalter:
Netzwerk Demenz

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

Barbara Kley Stadt Tübingen
Telefon 0 70 71-204-14 44

Nathalie Küster Landkreis Tübingen
Telefon 0 70 71-207-20 64

Rechtzeitig Vorsorge treffen

Vortrag von Notar Stefan Kittel,
Rottenburg

Welche Bereiche sollte eine Vollmacht umfassen? Muss man eine Vollmacht zwingend beim Notar machen? Ist es sinnvoll mehreren Personen (z.B. allen 3 Kindern) die Vollmacht zu erteilen? Wurde die Vollmacht an mehrere Personen erteilt, müssen diese dann immer gemeinsam entscheiden? Welche Pflichten und Verantwortung hat man als Vollmachtnehmer/in? Kann man als Vollmachtnehmer/in haftbar gemacht werden, wenn beispielsweise der demenzkranke Vater trotz Verbot des Arztes noch mit dem Auto fährt und einen Unfall verursacht?

Veranstalter:

- Pflegestützpunkt Rottenburg
- Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg

Zeit und Ort:

30. März 2017, 16:00 Uhr, Altenheim Haus Katharina, Königstraße 57, Rottenburg, Veranstaltungsraum im EG

Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg,
Telefon 0 74 72-9 88 18 13
Pflegestützpunkt Rottenburg
Ehinger Platz 12, 72108 Rottenburg
Telefon 0 74 72-9 88 18 12

Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Krankheit, Behinderung oder fortschreitendes Alter- es gibt viele Gründe, die dazu führen können, dass man sich nicht (mehr) eigenständig um seine Angelegenheiten kümmern kann. Durch eine vorsorgende „Generalvollmacht“ kann selbst entschieden werden, wer sich in diesem Fall um die eigenen Belange kümmern soll. Der Vortrag gibt einen differenzierten Überblick über die verschiedenen rechtlichen Vorsorgemöglichkeiten und deren Unterschiede.

Veranstalter:

- Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen, Außenstelle Härten und Kirchentellinsfurt
- Gemeinde Kusterdingen Seniorenarbeit / Betreuungsverein Landkreis Tübingen e.V.

Zeit und Ort:

28. November 2017, 19:00 Uhr
im alten Schulhaus
Hindenburgstraße 5
Kusterdingen

Kontakt:

Frau Seitz, Pflegestützpunkt, Telefon:
07071-207 6342
Frau Heinz-Günter, Gemeinde Kusterdingen, Telefon: 07071-367153



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 - 24 84 96-63) 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

„die kleine“

Lebenshilfe steht im Zentrum des TAGBLATT-Magazins „die kleine“. Seit mehr als 20 Jahren greift „die kleine“ aktuelle Themen rund um Gesundheit, Pflege und Lebenshilfe 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 Veranstaltungen und Aktivitäten im Netzwerk DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen auf dem Laufenden.

Die „Zeitschrift für die besten Lebensjahre“ erscheint zum 15. jedes ungeraden Monats neu und liegt in rund 500 Beratungsstellen, Pflegeheimen, Gaststätten oder Arztpraxen kostenlos aus.

Weitere Informationen und Kontakt:

Stefan Zibulla
Telefon 0 70 71-934-371
E-Mail: zibulla@tagblatt.de
www.die-kleine-zeitschrift.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.,
Kirchgasse 1, 72070 Tübingen,
Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Kreissenioorenrat Tübingen e.V.

Der Kreissenioorenrat 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 Kreissenioorenrat 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, Bürgerschaftliches Seniorenengagement, Information und Aufklärung.

Kontakt:

Schmiedtorstraße 2, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71-9 20 88 67
E-Mail:
kreissenioorenrat_tuebingen@t-online.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.

[Kontaktinformationen 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, Offerdingen,
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
Kirchgasse 1, 72070 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 0 70 71-29-7 49 61
E-Mail: familienbuero@uni-tuebingen.de
www.uni-tuebingen.de/familienbuero

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus gGmbH

Die Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus ist zertifiziertes Kompetenzzentrum für Alters- und Palliativmedizin sowie das zweitgrößte deutsche Krankenhaus für Reise und Tropenmedizin. 1916 als Tropengenesungsheim durch das Difäm gegründet, blickt die Klinik auf eine 100jährige Tradition verbunden mit hoher Kompetenz zurück. Der im März bezogene Klinik-Neubau bietet mit moderner Diagnostik, vergrößerten Therapiebereichen 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. Die geriatrische Versorgung in der Klinik umfasst daher nicht nur organorientierte Medizin, sondern bietet zusätzliche Behandlung im interdisziplinären Team an, die die Lebensqualität der älteren Patienten verbessert und ihre Selbständigkeit fördert.

Den spezifischen Anforderungen in der Betreuung dementiell erkrankter Menschen, u.a. durch Alltagsbegleiter, wird dabei besonders Rechnung getragen.

Patienten mit schweren, unheilbaren Krankheiten können sowohl stationär auf der mit 10 Betten ausgestatteten Palliativstation, als auch ambulant durch den Palliativdienst Tübinger Projekt umfassend betreut werden.

Sowohl mit dem Universitätsklinikum Tübingen - im Bereich der Palliativmedizin - als auch mit der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik Tübingen - im Bereich der Alterstraumatologie - besteht eine enge Zusammenarbeit.

Seit 1994 ist die Klinik Mitgliedseinrichtung des Geriatrischen Zentrums des Universitätsklinikums Tübingen. Ende 2015 erfolgte für die Klinik die Zertifizierung mit dem „Qualitätszirkel Geriatrie“ als erstes Krankenhaus in Baden-Württemberg.

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.

Aufgrund unserer humanistisch geprägten Haltung sehen wir den Menschen in seinem sozialen Umfeld als autonomes Individuum. Die Grundlagen unserer Arbeit sind einerseits professionelle Pflege und therapeutisches Wissen, kombiniert mit Einfühlsamkeit und Fürsorge. 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 beschüt-

zend. 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 0 70 71-709896

Pflegemobil
Derendingerstr. 41
72072 Tübingen
Telefon 0 70 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 3005
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. So bietet der Wegweiser „Aktiv im Alter“ (Ausgabe 2014) einen Überblick über Angebote zur geistigen und körperlichen Fitness für Seniorinnen und Senioren im gesamten Landkreis Tübingen. 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:

Weitere Informationen und die richtigen Ansprechpartner finden Sie unter www.kreis-tuebingen.de/demenz oder telefonisch unter Telefon 070 71-207-0

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 Schülerfirma 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-hospizdienste.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.

Weitere 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

- » Zusammenarbeit mit Tübinger Schulen
- » 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

www.stadtseniorenrat-tuebingen.de

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. Seither entwickeln wir uns ständig weiter. Wir sind gemeinnützig, partei- und konfessionslos und bieten Ihnen mit jährlich über 200 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern: Nachbarschaftshilfe, kurzfristige Kinderbetreuung und häusliche stundenweise Demenzbetreuung zu einem bezahlbaren Preis.

Kontakt:

Telefon 0 70 71-98 05 13
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:

- » Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit
- » Kursangebote zu den Themen Bewegung und Tanz als Prävention
- » Kursangebote zu Stressmanagement und Entspannung für Angehörige
- » Vortragsangebote

Kontakt:

Telefon 0 70 71-56 03-29
E-Mail: info@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
Kirchgasse 1
72070 Tübingen
Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail:
psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

Standort Rottenburg
Ehinger Platz 12
72108 Rottenburg
Telefon 0 74 72-9 88 18 12

Außenstelle Ammerbuch-Entringen:
Telefon 0 70 73-91 71-71 07
E-Mail:
psp-rottenburg@kreis-tuebingen.de

Standort Mössingen
Bahnhofstraße 5
72116 Mössingen
Telefon 0 74 73-41 41

Außensprechstunde für den Bereich
Härten und Kirchentellinsfurt
Telefon 0 70 71-207-63 42
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 0 70 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 0 70 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.

Eine neue Pflegewohngemeinschaft entsteht aktuell zentral in Tübingen im künftigen Quartier Güterbahnhof in einer Baugemeinschaft / Hausgemeinschaft, die verschiedene Generationen verbinden möchte. Die Wohngemeinschaft (WG) wird von den acht Bewohnerinnen und Bewohnern selbst verwaltet und ambulant betreut.

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

Der Verein „Mitten im Leben – Tübingen“ begleitet das Projekt anwaltschaftlich für die künftigen Bewohnerinnen und Bewohner, konzeptionell und in der Realisierung. Der Verein ist in der Bauphase auch Ansprechpartner für Interessierte.

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

Ulrich Ahlert
Telefon 0 70 71-5 49 41 94
E-Mail: ahlert.ulrich@arcor.de

Ralf Deininger
Telefon 01 76-10 31 00 35
E-Mail: ralf-deininger@t-online.de

Buchbesprechungen

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

Die Stadtbibliothek Rottenburg
wird im Juli 2017 eröffnet.

Stadtbibliothek Rottenburg, Königstraße 2
Telefon: 074 72-165165
www.stadtbibliothek-rottenburg.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Samstag,
Montag geschlossen

*Wir bedanken uns bei Frau Bolle und Frau Greiner
von der Stadtbibliothek Rottenburg
für die Buch- und Filmgespräche!*

Peter Krallmann:

Ein Koffer voller Erinnerungen – 52 kurze Geschichten zum Vorlesen bei Demenz

Ernst Reinhardt Verlag, 2017, 117 Seiten

Kurze Geschichten aus dem Berufsleben, über Hobbies und Reisen wecken alte Fähigkeiten und lassen Vorleser und Zuhörer in Erinnerungen schwelgen. Erlebnisse mit Nachbarn, Freunden und Familie werden wieder wach. Die Texte sprechen alle Sinne an und fördern den Austausch über Wahrnehmungen und Erlebnisse.

Martina Baumbach:

Kuddelmuddel in Omas Kopf

Gabriel-Verlag, 2014, 32 Seiten

Seit kurzem wohnt Oma bei Nils und seinen Eltern und manchmal wundert sich Nils über ihr Verhalten. Ihre Hose nennt sie „2-Bein-Dings“ und ihr Geld versteckt sie vor den Außerirdischen. Manchmal weiß sie nicht einmal mehr, wer er ist und hält ihn für seinen Papa Wolfgang. Geht das wieder vorbei, fragt sich Nils. Eins weiß er jedoch: Egal, ob Omas sich wieder erinnert, er hat sie lieb und so wie sie für ihn immer da war, wird er immer für sie da sein. Eine einfühlsame Geschichte, die spielerisch an das Thema Demenz heranführt.

Sophie Rosentreter:

Wir lieben dich, auch wenn du uns vergisst – wie wir besser mit demenzkranken Menschen leben

Piper, 2014, 256 Seiten

Sophie Rosentreter schreibt über ihre Erlebnisse und Erfahrungen mit ihrer demenzkranken Großmutter und ihren darüber über Jahre gesammelten Erfahrungen. Sie will damit dem Leser Mut machen und die Angst vor der Volkskrankheit Demenz nehmen. Das Buch soll über ein Tabuthema aufklären und spricht einhergehende Themen wie Sexualität im Alter, Sterben und Tod an. Zudem werden Möglichkeiten und Projekte für Angehörige und Betroffene aufgezeigt. Eine hilfreiche Stütze für die ganze Familie.

Bettina Tietjen:

Unter Tränen gelacht – Mein Vater, die Demenz und ich

Piper, 2016, 304 Seiten

Moderatorin Bettina Tietjen erzählt aus ihrem Leben mit ihrem Vater von den Anfängen seiner Demenzerkrankung bis zu seinem Tod. Unbeschönigt beschreibt sie sowohl heitere Situationen, die sich daraus ergeben, als auch ihre eigene Gefühlsachterbahn. Ein sehr persönlicher und emotionaler Bericht über eine zunehmend verbreitete Krankheit.

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
2017

Titelbild: Heike Schäfer, Künstlerin der Lebenshilfe Tübingen

Buchbesprechungen und Filmtipps: Stadtbibliothek Rottenburg

Layout und Druck: Uhland2 GmbH, Tübingen

Dieses Programm wird unterstützt durch das Ministerium für
Soziales und Integration Baden-Württemberg aus Mitteln des
Landes Baden-Württemberg.

