



DEMENZ

mitten unter uns

EIN STARKES NETZ

in Stadt und Landkreis Tübingen

Programm 2018

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser,6

Wer wir sind8

Die Partner des Netzwerks DEMENZ
in Stadt und Landkreis Tübingen – Stand 2018..... 10

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

Häusliche Demenzbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger11

Demenz – mitten unter uns. Kaffeetreff im Hirsch12

Café Auguste 13

Café Augenblick..... 13

Tanzcafé Alois 14

Café Zeitlos 15

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

Paartreff für Menschen mit Demenz und Partnerin oder Partner17

Demenzberatung für Angehörige..... 18

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

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

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

Aktiv sein in eigener Sache..... 22

Palliativgeriatrischer Beratungsdienst 23

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

Wegweiser Gedächtnisstörung und Demenz 26

Infoabend für pflegende Angehörige 27

2. Demenz verstehen und gut damit umgehen.....28

Schleichendes Vergessen 28

Wenn zur Ruh die Glocken läuten... 29

Viel mehr als Kaspertheater – das Spiel mit der Handpuppe 30

„Apfelsinen im Kleiderschrank“ 31

„Apfelsinen in Omas Kleiderschrank“ 31

Wenn die Eltern alt werden ...
und Stimmung und Psyche sich verändern..... 32

Wenn die Eltern alt werden ...
NEIN ist schon ein ganzer Satz: Grenzen setzen in Beziehungen 33

Wenn die Eltern alt werden ...
Weißt Du was, sprach der Esel, ich geh nach Bremen!..... 33

Miteinander Leben – über das Sterben sprechen..... 34

Tübinger Letzte Hilfe-Kurs..... 34

Fachbezogene Beratung und Fallbesprechungen 35

„Verwirrte Welt – Vom Umgang mit demenziell
erkrankten älteren Menschen in Berufsalltag und Familie“ 36

„Verwirrte Welt – Menschen mit Demenz im Quartier“ 37

Memory Clinic 37

Was möchtest du mir sagen? Wertschätzende Kommunikation
mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind 38

**3. Was hält Körper und Geist jung und gesund?
Angebote zur Prävention40**

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

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

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

Ganzheitliches Gedächtnistraining 42

Gymnastik 60 plus 43

Gesund und Fit..... 43

Hirnleistungstraining	44
Computergestütztes Gehirntraining.....	45
Integratives Hirnleistungstraining (IHT) für Menschen mit Gedächtnisstörungen	46
Multimedikation bei älteren Menschen.....	46
Tanzen	47
4. Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise.....	48
Vortragsreihe Demenz „Jour fixe“ 2018.....	49
sen’FIT – Menschen mitten im Leben.....	50
„Demenz“ – Broschüre in 10 Sprachen.....	50
Update Demenz – Alzheimerkongreß.....	51
28. Gerontopsychiatrische Arbeitstagung.....	51
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	51
Zertifizierung des Einzelhandels	52
Generationsbrücke.....	52
Seelenbalsam: Konzert für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung	53
LebensPhasenHaus.....	54
Memory Clinic.....	55
Kontinenz! Wie wir sie erhalten können	55
Treffpunkt LebensPhasenHaus: Wie wollen wir in Zukunft leben?.....	56
Geriatrietag des Landes Baden-Württemberg	58
Alter(n) zwischen Lust und Last – Veränderungen im Alter	58
Schlaganfall – eine Geißel unserer Zeit!	59
Wissen entlastet – Neurologische Krankheitsbilder besser verstehen.....	59
Bin ich eigentlich pflegebedürftig? Habe ich Ansprüche auf Leistungen der Pflegeversicherung?	60
Häusliche Pflege Infoveranstaltung für Menschen mit Migrationshintergrund.....	61
Alle Hilfen auf einen Blick.....	62

5. Anhang

Wo Sie Information, Rat und Hilfe bekommen:

Die Partner des Netzwerks DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen	63
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.....	63
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen e.V.....	64
Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA).....	64
„die kleine“	65
Kreissenioresrat Tübingen e.V.....	65
Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen.....	66
Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.....	68
Familienbüro der Universität Tübingen	68
Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus gGmbH.....	69
Pflegemobil mit Seniorentreff im Schönblick.....	70
InFö e.V.	71
Landkreis Tübingen.....	71
Samariterstift im Mühlenviertel	72
Tübinger Hospizdienste e.V.	72
Stadtseniorenrat Tübingen e.V.....	73
TüFA – Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.....	74
Volkshochschule Tübingen e.V.....	74
Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen	75
HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.	76
Mitten im Leben – Tübingen e.V.....	77
Buchbesprechungen	78
4 Bücher zum Weiterlesen	
Impressum.....	82

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wer wir sind

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

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

Wofür wir uns einsetzen

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

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

Hier setzt unser Netzwerk an:

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

Information und Kontakt:

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

Barbara Kley
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

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

Die Partner des Netzwerks DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen – Stand 2018

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

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

1. Dabei sein: Angebote und Unterstützung

Häusliche Demenzbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger

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

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

Kontakt:

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

„Demenz – mitten unter uns“

Kaffeetreff im HIRSCH für 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 etwa einmal im Vierteljahr bei einer Tasse Kaffee oder Tee in angenehmer Atmosphäre in der HIRSCH Begegnungsstätte unterschiedlichen Fachleuten stellen und sich mit anderen Angehörigen austauschen. An 4 Nachmittagen sind Referenten aus Beratung, Pflege und Medizin dabei, berichten zu Beginn kurz zu einem bestimmten Thema und beantworten anschließend Ihre Fragen.

Termine: Jeweils um 15:00 Uhr

Freitag, 9. März 2018:
Barbara Kley (Demenz – mitten unter uns): Das Netzwerk Demenz in Stadt und Landkreis Tübingen versammelt zahlreiche Partner aus unterschiedlichen Disziplinen. Gemeinsam wollen sie die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen verbessern und sich für eine demenzfreundliche, inklusive Umgebung einsetzen.

Freitag, 8. Juni 2018:
Lukas Deeg und Martin Mack (Altenhilfe Tübingen): Entlastung von Angehörigen bei der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz am Beispiel von Tagespflege und Ambulanten Dienst

Freitag, 20. Juli 2018:
Geriatrisches Zentrum, Universitätsklinik Tübingen: Schlafstörungen im Alter

Freitag, 9. November 2018:
Adelheid Schnepf (Beratungsstelle für Ältere): Ganzheitliches Hirnleistungstraining mit und ohne Gedächtnisstörung

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., Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 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 Treff für Menschen mit und ohne Demenz. Eine gemütliche Tasse Kaffee bei netten Leuten in einer unkomplizierten Atmosphäre. Erfahrungen austauschen, aber auch mal über ganz andere Dinge plaudern. Es sind alle eingeladen, die einen Ort suchen, um mit ihrem Angehörigen zusammen vorbei zu kommen. Nachbarn, Partner, Enkel, Freunde und Angehörige sind herzlich willkommen. Gäste, die sich für das Thema Demenz interessieren oder einfach mal ein Pflegeheim kennen lernen möchten.

Termine 2018:
Jeweils Donnerstagnachmittags von 14:30 bis 16:30 Uhr

25. Januar, 22. Februar, 28. Juni, 19. Juli, 18. Oktober und 22. November 2018

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

Weitere Informationen und Kontakt:
Anja Meslin, Sozialdienst im Samariterstift im Mühlenviertel
Telefon 07071-7506911
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 07071-7000-26,
E-Mail: u.stoeckle@drk-tuebingen.de

Tanzcafé Alois

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Zeit und Ort:

Donnerstag, 15. Februar 2018,
Mittwoch, 4. April 2018,
Mittwoch, 23. Mai 2018,
Donnerstag, 26. Juli 2018,
Donnerstag, 16. August 2018,
Mittwoch, 5. September 2018,
Dienstag, 30. Oktober 2018

Jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr
im TRZ beim TTC Rot-Gold Tübingen e.V.,
Lilli-Zapf-Str. 14-16, 72072 Tübingen
(Loretto-Viertel)

Veranstalter:

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

Mit freundlicher Unterstützung der Universitätsstadt und des Landkreis Tübingen, der Kreissparkasse Tübingen und Brillinger GmbH & Co. KG.

Weitere Informationen und Kontakt:

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

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

Café Zeitlos

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

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

Veranstalter:

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

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

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

Zeit und Ort:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

Claudia Romano, Telefon 070 71-70 00-0
E-Mail: c.romano@drk-tuebingen.de

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

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

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

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

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstellen
Mössingen, Rottenburg, Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

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

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

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

Paartreff für Menschen mit Demenz und Partnerin oder Partner

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

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

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

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

Veranstalter:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Demenzberatung für Angehörige

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

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

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

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

Veranstalter:
Gerontopsychiatrische Beratungsstellen
Mössingen, Rottenburg, Tübingen

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

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

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

Alzheimer-Angehörigengruppe Tübingen 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, Gartenstraße 28. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

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

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

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

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

Alzheimer-Angehörigengruppe für Rottenburg, Hirrlingen, Neustetten und Starzach

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

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

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Alles was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich.

Veranstalter:

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

Weitere Informationen:

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

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

Kontakt:

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

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

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

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

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

Veranstalter:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Aktiv sein in eigener Sache

Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Landkreis Tübingen

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

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

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

Die Inhalte bestimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst.

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

Veranstalter:
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Rottenburg, Barbara Raff

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

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

Kontakt:
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Rottenburg

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

Palliativgeriatrischer Beratungsdienst

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

Unsere Beratungsschwerpunkte:

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

Veranstalter:
Tübinger Hospizdienste e.V.

Kontakt:
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.

[Kontaktdaten auf der nächsten Seite](#)

Kontakt:

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

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

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

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

Wegweiser Gedächtnisstörung und Demenz

Ein Leitfaden für Angehörige und Betroffene

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

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen, Koordinationsstelle für Seniorenarbeit und Inklusion

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

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

Der Wegweiser ist erhältlich bei der Stadtverwaltung Tübingen, 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

Infoabend für pflegende Angehörige

Der Info Abend Pflegende Angehörige richtet sich an Personen, die ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder Freunde pflegen. Das Angebot richtet sich aber auch an Menschen, denen die Herausforderung, pflegende Angehörige zu sein, bevorsteht oder die in diesem Bereich ehrenamtlich tätig sind. An dem ersten Infoabend erfahren Sie, was Sie in einem Kurs für pflegende Angehörige über 21 Stunden erwartet. Sie werden informiert unter anderem, wie Sie ihre körperliche Belastung reduzieren und Menschen ohne große körperliche Anstrengung bewegen. Für die tägliche Pflege bringt dies eine große Erleichterung und hilft Ihnen, Ihren Rücken zu entlasten, selbst gesund zu bleiben und den Alltag gut zu bewältigen.

Referentin: Sybille Markgraf (Kinaesthetics-Trainerin, BiP Freiburg GbR Hanebeck & Partner)

Zeit und Ort:

13.04.2018, 18:00 bis 20:00 Uhr
Altes Schulhaus, Hindenburgstraße 5,
72127 Kusterdingen

Teilnahme und Kosten:

Es ist keine Anmeldung erforderlich, die Veranstaltung ist kostenfrei.

Weitere Informationen:

Theresa Seitz, 07071/207 6342, t.seitz@kreis-tuebingen.de (PSP Außenstelle Härten/Kfurt)

2. Demenz verstehen und gut damit umgehen

Schleichendes Vergessen

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

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

Diese und andere Fragen werden in dem Vortrag beantwortet.

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

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

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

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen

(zuständig für die Große Kreisstadt Mössingen mit Belsen, Bästenhardt, 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 074 73-91 08 24
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de

Wenn zur Ruh die Glocken läuten...

Einführung in das Abendsingen für pflegebedürftige Menschen zuhause und im Pflegeheim

Ihnen wurde als Kind zum Einschlafen gesungen, Sie singen Kindern oder Enkeln selbst am Bett? Daran wollen wir anknüpfen: singen Sie nun für die Generation, die Ihnen früher den Übergang vom Tag in die Nacht in Geborgenheit gestaltet hat! Musik und besonders das Singen rührt auch bei demenziell erkrankten Menschen an alte Erinnerungen und Gefühle. Unsere Stimme und der Gesang finden den Weg in die Herzen der Menschen. Diese Veranstaltung macht Ihnen Mut am Bett eines alten Menschen zu singen. Der Abend ist gedacht für alle, die dies ausprobieren möchten, egal, ob Sie zuhause für einen Angehörigen singen möchten oder in einer Gruppe in unserem Pflegeheim in Entringen. Es wird an diesem Abend viel gesungen, wir frischen Abendlieder auf und lernen neue kennen – und wir üben das Singen am Bett.

Referent:

Heidrun Speck, Musikerin und Chorleiterin

Veranstalter:

Begegnungsstätte Ammerbuch in Kooperation mit Samariterstiftung, Pflegestützpunkt und Bezirkssenorenrat

Zeit und Ort:

Freitag, 16.03.2018, 18:00 bis 21:30 Uhr, Begegnungsstätte Gemeinde Ammerbuch, Kirchstr.58 in Ammerbuch-Entringen (Untergeschoss Samariterstift)

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 070 73-300 32-40, E-Mail: begegnungsstaette-ammerbuch@online.de

Viel mehr als Kaspertheater – das Spiel mit der Handpuppe

An diesem Nachmittag erleben Sie die vielfältigen Möglichkeiten mithilfe einer Handpuppe in Kontakt zu kommen und Begegnungen zu schaffen. Mit Kindern oder älteren, insbesondere demenzkranken, Menschen mit und ohne Behinderung eröffnen sich durch gezielten Einsatz von Handpuppen lebendige Beziehungen oder können vertieft werden. Die Puppe verschafft einfache Zugänge, die Sie kreuz und quer im privaten oder beruflichen Einsatz nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Gerne können Sie eigene Handpuppen mitbringen.

Referent:
Ute Steinacker, Theaterpädagogin

Veranstalter:
Begegnungsstätte Ammerbuch in Kooperation mit Bezirksseniorenrat und Pflegestützpunkt Standort Rottenburg-Außenstelle Ammerbuch

Zeit und Ort:
Samstag, 3.03.2018, 9:00 bis 13:00 Uhr,
Begegnungsstätte der Gemeinde
Ammerbuch, Kirchstr.58 in Ammerbuch-
Entringen (Untergeschoss Samariterstift)

Kosten:
40,00 Euro pro Person

Kontakt und Anmeldung:
Begegnungsstätte Ammerbuch,
Telefon 070 73-300 32-40 E-Mail:
begegnungsstaette-ammerbuch@
online.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
c/o Beratungsstelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28,
72074 Tübingen, Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

„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 Rot-
tenburg, Telefon 0 74 72- 9 88 18-13
E-Mail: gp@sozialstation-rottenburg.de

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

Wenn die Eltern alt werden ... und Stimmung und Psyche sich verändern

Themenfrühstück

Beim zweiten Themenfrühstück geht es um mögliche seelische und psychische Veränderungen der Eltern wie z. B. Depressionen und um Demenzerkrankungen. Nach dem gemeinsamen Frühstück befasst sich der Kurzvortrag von Erika Linzner, GPB Mössingen, mit den Ursachen solcher Entwicklungen und die Auswirkungen auf die Familie. Diskussion und Fragen sind möglich.

Veranstalter:

Kooperation Mehrgenerationenhaus Mössingen, Mütter- und Familienzentrum e.V., VHS Tübingen, Außenstellen im Steinlachtal, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen

Zeit und Ort:

23.02.2018, 10:00 bis 12:00 Uhr, Mütter- und Familienzentrum Mössingen, Falltorstr. 67, Mössingen

Kosten:

12,00 Euro. Verbindliche Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin bei der VHS Mössingen 0 74 73-27 20 84

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Frau Linzner, 0 74 73-91 08 24

Wenn die Eltern alt werden ... NEIN ist schon ein ganzer Satz: Grenzen setzen in Beziehungen

Themenfrühstück

Beim dritten Themenfrühstück geht es um das NEIN in Beziehungen. Nach dem gemeinsamen Frühstück befasst sich der Vortrag von Friedgard Blob mit der Notwendigkeit, gelegentlich NEIN zu sagen. Ohne NEIN nutzen sich Liebe und Fürsorgebereitschaft ab. Es werden Wege zum guten Umgang miteinander aufgezeigt und Übungen des achtsamkeitsbasierten Körperverfahrens Focusing erlernt.

Veranstalter:

Kooperation Mehrgenerationenhaus Mössingen, Mütter- und Familienzentrum e.V., VHS Tübingen, Außenstellen im Steinlachtal, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen

Zeit und Ort:

16.03.2018, 10:00 bis 12:00 Uhr, Mütter- und Familienzentrum Mössingen, Falltorstr. 67, Mössingen

Kosten:

12,00 Euro. Verbindliche Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin bei der VHS Mössingen 0 74 73-27 20 84

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Frau Linzner, 0 74 73-91 08 24

Wenn die Eltern alt werden ... Weißt Du was, sprach der Esel, ich geh nach Bremen!

Themenfrühstück

Beim vierten Themenfrühstück geht es um Alter, Gebrechlichkeit und wie wir trotz Einschränkungen aktiv werden können. Resignation versperrt aber oft den Blick auf vorhandene Möglichkeiten. Nach dem gemeinsamen Frühstück befasst sich der Vortrag von Eva-Maria Waltner, Soziologin und Supervisorin, mit der Frage, wo liegen meine Spielräume? Auch wenn wir nicht alle gleich Stadtmusikanten werden ...

Veranstalter:

Kooperation Mehrgenerationenhaus Mössingen, Mütter- und Familienzentrum e.V., VHS Tübingen, Außenstellen im Steinlachtal, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen

Zeit und Ort:

20.04.2018, 10:00 bis 12:00 Uhr, Mütter- und Familienzentrum Mössingen, Falltorstr. 67, Mössingen

Kosten:

12,00 Euro. Verbindliche Anmeldung bis 3 Tage vor dem Termin bei der VHS Mössingen 0 74 73-27 20 84

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Frau Linzner, 0 74 73-91 08 24

Miteinander Leben – über das Sterben sprechen

Tübinger Letzte Hilfe-Kurs

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

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

Modul 1: Sterben gehört zum Leben: Abschiede im eigenen Leben

Modul 2: Symptome lindern, Behandlungsentscheidungen treffen, für Krisen-situationen vorsorgen.

Modul 3: Trauer

Modul 4: Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten

Veranstalter:
Tübinger Hospizdienste e.V.

Zeit und Ort:
Modul 1: Donnerstag, 15.03.2018 von 18:30-20:30 Uhr
Modul 2: Samstag, 17.03.2018 von 14:00-17:00 Uhr
Modul 3: Donnerstag, 22.03.2018 von 18:30-21:00 Uhr
Modul 4: Mittwoch, 11.04.2018 von 18:30- 20:30 Uhr
vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen

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

Anmeldung:
www.vhs-tuebingen.de

Fachbezogene Beratung und Fallbesprechungen

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

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

Auch ehrenamtlich Tätige können diese fachliche Unterstützung erhalten.

Veranstalter:
Mitarbeiterinnen der Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen Mössingen, Rottenburg, Tübingen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Veranstalter:

Mitarbeiterinnen der Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen Mössingen, Rottenburg, Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Bahnhofstraße 5,
72116 Mössingen
Telefon 074 73-91 08 24,
E-Mail: gpb-moessingen@gmx.de
(für Mössingen, Bodelshausen, Gomaringen, Oftringen, 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
c/o Beratungsstelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.,
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28,
72074 Tübingen, Telefon 070 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
(für Tübingen, Dettenhausen, Ammerbuch, Kusterdingen, Kirchentellinsfurt)

„Verwirrte Welt – Menschen mit Demenz im Quartier“

Eine Schulung für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtteiltreffs

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

Veranstalter und Kontakt:

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

Dieses Angebot wird unterstützt von der Universitätsstadt Tübingen.

Memory Clinic

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

Wann wende ich mich an die Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic?

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

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Was möchtest du mir sagen?

Wertschätzende Kommunikation mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind

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

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

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

Der Kurs umfasst fünf Einheiten à 3 Stunden.

1. Kurstag

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

2. Kurstag

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

3. Kurstag – Kommunikation mit Menschen mit Demenz I

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

4. Kurstag – Kommunikation mit Menschen mit Demenz II

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

5. Kurstag – Ethische Entscheidungen am Lebensende

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

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

Veranstalter:
Tübinger Hospizdienste e.V.

Zeit und Ort:

Die Termine sind ab Februar 2018 im Büro der Tübinger Hospizdienste zu erfragen. Veranstaltungsort: Seminarraum der Tübinger Hospizdienste e.V., Beim Herbstenhof 15/4, 72076 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

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

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

Prävention – ist das überhaupt möglich?

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

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

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

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

Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA)

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

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

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

Veranstalter:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

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

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

Telefon 070 71 – 2 24 98

E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Gesund und aktiv älter werden – Beratungstelefon

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

Veranstalter:
Universitätsstadt Tübingen

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

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

Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

Zeit und Ort:
Wöchentlich stattfindende Gruppen
im Landkreis Tübingen

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

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

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 070 71-2 98 75 17
E-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, Notebooks / Laptops, ein Cortex Trainer (ein neu entwickeltes Trainingsgerät, das zusätzlich u.a. Balanceübungen ermöglicht) und ein Sitzergometer verwendet werden. Die Übungen können zu Hause über das Internet fortgeführt werden. Die Aktivitäten werden nach Bedarf angepasst, um Freude und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Das gleichzeitige körperliche und geistige Training soll laut neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse besonders gut Gedächtnis, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit trainieren." Dazu werden weder eigene Geräte, noch Erfahrungen oder Kenntnisse mit der eingesetzten Technik vorausgesetzt.

Teilnahme:

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

Kosten:

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

Zeit und Ort:

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

Veranstalter:

Geriatrisches Zentrum am UK Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Frau M. Kaiser, Geschäftsstelle des Geriatrischen Zentrums am UKT
Telefon 070 71-2 98 75 17
E-Mail:
Gehirntraining@med.uni-tuebingen.de

Integratives Hirnleistungs- training (IHT) für Menschen mit Gedächtnisstörungen

„Spielerisch das Gedächtnis trainieren“

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

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

Das Training kann als Einzel- oder Gruppentraining stattfinden.

Veranstalter:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle
Tübingen, Adelheid Schnepf
Telefon 0 70 71-2 24 98,
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Multimedikation bei älteren Menschen

Gerade im höheren Lebensalter ist es häufig so, dass vielerlei Medikamente eingenommen werden müssen. Manchmal kauft man dann noch selbst in der Apotheke was dazu und die Wechselwirkungen führen dann zu ganz neuen Problemen. Herr Metzner ist Arzt am Geriatrischen Zentrum der Uniklinik Tübingen, er wird die Gefahren erläutern, die damit verbunden sein können und aufklären welche Verantwortung wir selbst dabei übernehmen können.

Zeit und Ort:

17. Oktober 2018, 18.30 Uhr
Pausa Tonnenhalle, 72116 Mössingen,
Löwensteinplatz 1

Referent:

Marvin Metzner, Arzt im UKPP, Geriatri-
sches Zentrum Tübingen

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Pflegestützpunkt Mössingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungs-
stelle Mössingen, Frau Linzner,
Telefon 0 74 73-91 08 24,

Pflegestützpunkt Mössingen,
Frau Behrmann,
Telefon 0 70 71-207 63 41

Tanzen

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

Veranstalter:

Volkshochschule Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

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

4. Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise

Vortragsreihe Demenz „Jour fixe“ 2018

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

Auch für das Jahr 2018 sind wieder Vorträge geplant: die aktuellen Themen und Termine erfahren Sie jeweils telefonisch, in der Tagespresse oder über die Homepage der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. bzw. des Geriatrischen Zentrums.

Zeit und Ort:

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

Die Vortragsreihe wird in Kooperation folgender Institutionen angeboten: 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, im Nonnenmacher-Haus, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen, Telefon 0 70 71-2 24 98
E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de
www.altenberatung-tuebingen.de

sen'FIT – Menschen mitten im Leben

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

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

Veranstalter:
Schwäbisches Tagblatt

Zeit und Ort:
Samstag, 10. November 2018, 10:00 bis 17:00 Uhr, Sparkassen Carré Tübingen, Mühlbachackerstraße 2, 72072 Tübingen.

Informationen:
www.messe.tagblatt.de

„Demenz“ – Broschüre in 10 Sprachen

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

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

Anbieter:
InFö e.V., interkulturelles Mehrgenerationenhaus, Mauerstraße 2,
72070 Tübingen
Telefon 070 71-3 3005
E-Mail: infoe@infoe-tuebingen.de
www.infoe-tuebingen.de

Update Demenz – Alzheimerkongreß

Am 21. September 2018 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

28. Gerontopsychiatrische Arbeitstagung

Am 4. Juli 2018 lädt das Geriatriische Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen zur 28. 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 Patientenführsprecher 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

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 07071-204 1444
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 erstem Studium und der Arbeit Müh“, wie es dort weiter heißt, beim Konzertbesuch entspannen oder gar selbst musikalisch aktiv werden kann, so ist Menschen mit fortgeschrittener Demenz dies zumeist verwehrt: Die Sorge der Angehörigen, der/die Betroffene könne mit unkalkulierbarem Verhalten aus dem Rahmen fallen, lässt sie vor einem gemeinsamen Konzertbesuch zurückschrecken. Doch ist Musik als Seelenbalsam nicht gerade dann umso dringlicher, wenn der Mensch zunehmend nurmehr über seine Gefühlswelt erreichbar ist? Musik weckt Gefühle und ist auch intuitiv erfahrbar, berührt also den Menschen unabhängig von einer etwaigen Demenz. Musik kann zudem Erinnerungen wecken und damit kleine wertvolle Fenster in die Vergangenheit öffnen. Sie kann beruhigen oder beleben und in jedem Falle ein schönes Erlebnis bereiten. Als Orchester sehen wir uns im Dienst an der Gesellschaft, und es ist uns somit eine Herzensangelegenheit, musikalische Erlebnisse mit möglichst vielen zu teilen. So möchten wir künftig von Demenz betroffenen Menschen und ihren Begleitern dauerhaft die Möglichkeit bieten, in entsprechendem Rahmen und familiärer Atmosphäre Musik zu ge-

nießen und somit weiter am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzuhaben. Es musiziert ein Kammermusikensemble der Württembergischen Philharmonie Reutlingen.

Zeit und Ort:
5. März 2018 um 16:00 Uhr
in der Jakobuskirche, Jakobskasse 12
72070 Tübingen

13. März 2018 um 15.00 Uhr
im Studio der Württembergischen Philharmonie Reutlingen,
Marie-Curie-Str. 8, 72760 Reutlingen

Veranstalter:
Württembergische Philharmonie
Reutlingen

Weitere Informationen und Kontakt:
Karten für einheitlich 8,- EUR bei der WPR (07121/82012-26) sowie an der Tageskasse. Ansprechpartnerin für weitere Informationen ist Gerlinde Dippon, Telefon 071 21-820 12-16
E-Mail: dippon@wuerttembergische-philharmonie.de
www.wuerttembergische-philharmonie.de

LebensPhasenHaus

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

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

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

Zeit und Ort:

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

Informationen und Kontakt:

Team LebensPhasenHaus
Universität Tübingen, Auf der
Morgenstelle 15, 72076 Tübingen
Telefon 070 71-29-7 20 58
Sekretariat 070 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, differenzialdiagnostischen Abklärung und Behandlung von Gedächtnisstörungen, sowie der Beratung von betroffenen Patienten und Angehörigen.

Wann wende ich mich an die Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic?

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

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Kontinenz!

Wie wir sie erhalten können.

Blasenschwäche oder Harnverlust ist ein schambesetztes Thema. Wir denken nicht gerne daran bevor es uns trifft. Doch es ist sinnvoll, denn Vorbeugung ist möglich! Bei bereits bestehenden Beschwerden sind die Behandlungserfolge oft sehr gut, sowohl bei Frauen als auch bei Männern, z.B. nach Prostataoperationen. Frau Schüly erklärt die Bedeutung des Beckenbodens, die Mechanismen, die zu Inkontinenz führen können und gibt Tipps für den Alltag mit einfachen Übungen.

Zeit und Ort:

Montag, 5.02.2018, 15:00 Uhr
Begegnungsstätte der Gemeinde Ammerbuch, Kirchstr.58 in Ammerbuch-Entringen

Kosten:

3,00 Euro pro Person

Referent:

Bettina Schüly, Physiotherapeutin und Urotherapeutin

Veranstalter:

Begegnungsstätte Ammerbuch in Kooperation mit Bezirksseniorenrat und Pflegestützpunkt Standort Rottenburg/Außenstelle Ammerbuch

Weitere Informationen und Kontakt:

psp-rottenburg@kreis-tuebingen.de

Treffpunkt LebensPhasenHaus: Wie wollen wir in Zukunft leben?

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

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

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

Zeiten und Orte:

Freitag, 2. März 2018, 17:00 Uhr
Was Inklusion bedeutet und warum sie gut für alle ist / Monika Tresp, Referentin der Fachstelle Inklusion beim Gemeindetag Baden-Württemberg

Freitag, 6. April 2018, 17:00 Uhr
Aufbau einer Wohngemeinschaft für Menschen 60+ am Beispiel Nonnenmacher-Haus / Ben Baumann, Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.

Freitag, 4. Mai 2018, 17:00 Uhr
Sehchips für Blinde und biologischer Knorpelersatz für Kniegelenke – Ein Einblick in die Firmen aus dem Technologiepark Tübingen-Reutlingen / Christine Decker, Projektleiterin für Existenzgründungsberatung und Unternehmensförderung, Technologieförderung Reutlingen-Tübingen GmbH

Freitag, 1. Juni 2018, 17:00 Uhr
Lasst uns auf unseren Streuobstwiesen mit allen Generationen eine neue Essens- und Lebenskultur gestalten: Die Streubst-Solawi stellt sich vor / Hermann Kley, Ethnologe und Initiator der Streuobst-Solawi

Freitag, 6. Juli 2018, 17:00 Uhr
Technik für Menschen im Alter: Wann sind technische Hilfen „gut“? / Dr. Uta Müller, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Internationalen Zentrum für Ethik in den Wissenschaften (IZEW) der Universität Tübingen

Freitag, 3. August 2018, 17:00 Uhr
Lesen, Lernen, Leben – Die Stadtbücherei der Zukunft / Martina Schuler, Universitätsstadt Tübingen, Leiterin der Stadtbücherei

Freitag, 7. September 2018, 17:00 Uhr
Stadtmachen zwischen Deutschland und China – wie das Reich der Mitte unser Leben beeinflusst / Oliver Radtke, Senior Projektmanager, Völkerverständigung Amerika und Asien, Robert Bosch Stiftung

Freitag, 5. Oktober 2018, 17:00 Uhr
In Schwung bleiben und gesund älter werden – zur Bedeutung von körperlicher Aktivität / Tobias Glückler, Dipl. Sportwissenschaftler

Freitag, 2. November 2018, 17:00 Uhr
...aber lächeln, wenn schon der Herzschlag schleicht – Gedichte und Texte zur dritten Lebensphase / Bruno Gebhart, Uwe Liebe-Harkort, Gertrud Scheuberth, Stadtseniorenrat Tübingen e. V.

Freitag, 7. Dezember 2018, 17:00 Uhr
Urbane Wohnformen im Alter – Projekte und Ideen aus kommunaler Sicht / Axel Burkhardt und Julia Hartmann, Wohnraumbeauftragte der Universitätsstadt Tübingen

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

Geriatrietag des Landes Baden-Württemberg

Am 19. September 2018 lädt das Geriatrie-Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen zum Geriatrietag des Landes Baden-Württemberg ein. Besprochen werden gesundheitspolitischen Fragen und wissenschaftliche Themen rund um die Altersmedizin.

Zeit und Ort:

19. September 2018, ganztags, CRONA, Klinikum Berg, großer Hörsaal 210

Veranstalter:

Geriatrisches Zentrum am UK Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Marina Kaiser, Sekretariat der Geschäftsstelle, Telefon 0 70 71-29-875 17

Alter (n) zwischen Lust und Last – Veränderungen im Alter

„Altwerden ist nichts für Feiglinge“, sagt eine bekannte Redensart. Dass das Älterwerden nicht immer nur angenehm ist, sondern auch Schattenseiten mit sich bringt, wissen Betroffene und ihre Angehörigen nur allzu gut.

Im Zentrum des Vortrags der beiden Beratungsstellen Pflegestützpunkt Härten/Kirchentellinsfurt und Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen stehen daher mögliche Hilfen zur Entlastung und Unterstützung, mit dem Ziel, so lange wie möglich Lebensqualität und Stabilisierung trotz Einschränkungen zu erreichen. Dabei werden Sie natürlich auch über die beiden Beratungsstellen Einiges erfahren.

Veranstalter, Kontakt und weitere Informationen:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen (zuständig auch für Kusterdingen und Kirchentellinsfurt)
Mechthild Marstaller, Gartenstraße 28, 72074 Tübingen, Telefon 0 70 71-2 24 98, E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen (zuständig für Härten/Kirchentellinsfurt), Theresa Seitz, Bahnhofstrasse 5, 72116 Mössingen, Telefon 0 70 71-207 63 42

Schlaganfall – eine Geisel unserer Zeit!

Im wahrsten Sinne des Wortes kann jung und alt der Schlag treffen und das passiert dann eben oft ohne jede Vorwarnung. Dieser Vortrag informiert nicht nur, wie man einen Schlaganfall frühzeitig erkennen kann, sondern auch wie man reagieren sollte und wie die Erkrankung behandelt werden kann.

Der Schlaganfall gehört zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland und ist je früher erkannt, desto besser behandelbar. Das Wissen über Schlaganfälle kann daher ganz unmittelbar Leben retten. Natürlich gibt es auch Tipps zur Vorbeugung und die Möglichkeit Ihre persönlichen Fragen zu stellen.

Zeit und Ort:

Dienstag, 16.01.2018, 18:00 Uhr
Begegnungsstätte Gemeinde Ammerbuch, Kirchstr.58 in Ammerbuch-Entringen / Eintritt frei

Referent:

Dr. med. Volker Stückle, Ammerbuch

Veranstalter:

Begegnungsstätte Ammerbuch / Pflegestützpunkt Rottenburg-Außenstelle Ammerbuch / Bezirksseniorenrat

Weitere Informationen und Kontakt:

psp-rottenburg@kreis-tuebingen.de

Wissen entlastet – Neurologische Krankheitsbilder besser verstehen

Morbus Parkinson und Schlaganfall

Was bedeuten diese Erkrankungen für Betroffene und pflegende Angehörige? Wie können sich Menschen krankheitsbedingt verändern? Oft ist es sehr entlastend, zu erfahren, welche Auswirkungen eine Krankheit haben und welche Folgen die Medikamenteneinnahme auslösen kann. Dr. med. Dr. rer. soc. Dipl.-Psych. Detlev Zaunbrecher, Neurologe und Psychiater in Mössingen, informiert zu diesem Thema.

Zeit und Ort:

18.09.2018, 18:30 Uhr, Pausa Tonnenhalle, Mössingen

Veranstalter:

Kooperation Gerontopsychiatrische Beratungsstelle (GPB) und Pflegestützpunkt (PSP) Landkreis Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Die Veranstaltung ist kostenfrei, es ist keine Anmeldung erforderlich. Weitere Informationen bei Erika Linzner (GPB): 07473 910824 und Sabine Behrmann (PSP): 07071 207 6341

Bin ich eigentlich pflegebedürftig? Habe ich Ansprüche auf Leistungen der Pflegeversicherung?

Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff und seine Umsetzung in die Praxis

Herr Dr. Schneider, Teamleiter der Abteilung Pflege des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK Baden -Württemberg) mit Sitz in Tübingen, informiert über das neue Begutachtungsverfahren zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit.

Zeit und Ort:

Dienstag, 6.03.2018, 18:30 Uhr, Pausa
Tonnenhalle in Mössingen
Kostenfrei und ohne Anmeldung

Veranstalter:

Kooperation Gerontopsychiatrische
Beratungsstelle (GPB) und Pflegestütz-
punkt (PSP) Landkreis Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Erika Linzner (GPB): 0 74 73-91 08 24
und Sabine Behrmann (PSP): 0 70 71-
207 63 41

Häusliche Pflege

Infoveranstaltung für Menschen mit
Migrationshintergrund

Häusliche Pflege bezeichnet die pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung pflegebedürftiger Menschen in ihrer häuslichen Umgebung. Auch unter den Migranten der ersten Generation wird der Bedarf langsam sichtbar. Mit der mobilen Veranstaltung gehen wir in die ausländischen Vereine (türkischer, griechischer, italienischer und arabischer) und informieren in deren Muttersprache über die „Ambulante Pflege“ in Tübingen.

Zeit und Ort:

Werden in der Tagespresse bekannt
gegeben.

Veranstalter:

InFö e.V.

Weitere Informationen und Kontakt:

Frau Kiki Schuldt, Altenpflegeprojekt-
InFö, Telefon 0 70 71-330 06



Alle Hilfen auf einen Blick

bietet die Datenbank
www.werhilftweiter.de

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

07071 - 700077

5. Anhang

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

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

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

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

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

Demenz ist kein Einzelschicksal –
 Demenz geht uns alle an!

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen e.V.

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

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

Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA)

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

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

„die kleine“

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

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

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

Kreissenorenrat Tübingen e.V.

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

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

Kontakt:
Kreissenorenrat Tübingen e.V.
Huberstraße 12, 72072 Tübingen
Telefon 0 70 71-9 20 88 67
E-Mail: info@kreissenorenrat-tuebingen.de

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

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

Zielgruppen sind:

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

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

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

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

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

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

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

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

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

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

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

Familienbüro der Universität Tübingen

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

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

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

Tropenlinik Paul-Lechler- Krankenhaus 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 Tübingen 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 Einfühlbarkeit 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 beschützend. Gerontologisch geschulte Mitarbeiterinnen fördern die vorhandenen Fähigkeiten.

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Pflegemobil
Derendingerstraße 41
72072 Tübingen
Telefon 070 71-62036

InFö e.V.

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

Kontakt:

InFö e.V.
interkulturelles Mehrgenerationenhaus,
Mauerstraße 2, 72070 Tübingen
Telefon 070 71-3 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.

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

Kontakt:

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

Samariterstift im Mühlenviertel

Das Samariterstift im Mühlenviertel bietet Dauer-, Kurzzeit- und Tagespflegepfle-geplätze in sechs Hausgemeinschaf-ten an und liegt mitten im neu entwickel-ten Mühlenviertel im Stadtteil Derendingen.

In Kooperation mit dem Derendinger Bürgerverein e.V. gibt es in der Begeg-nungsstätte im Erdgeschoss eine Viel-zahl von öffentlichen Angeboten wie das Café-Stüble, Spiel- und Stricknachmittag, vielfältige Infoveranstaltungen und ein Internetcafé für ältere Menschen „Kaffee-klatsch.de“ (in Kooperation mit der Schü-lerfirma 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 Kran-kenhäusern 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 genom-men werden. Wir möchten mithelfen, dass die letzte Lebensphase nach Möglichkeit in der vertrauten Umgebung gelebt werden kann – zu Hause oder im Heim. Wir möch-ten dazu beitragen, dass sich kein Schwer-kranker oder Sterbender verlassen fühlen muss. Wir möchten das Bewusstsein ver-mitteln, 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 Lebensbe-gleitung in schwerer Erkrankung, Sterben, Tod und Trauer an.

Kontakt:

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

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

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

Der Stadtseniorenrat ist Mitglied des Kreis-seniorenrates und des Landesseniorenrates.

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

Weitere Aufgaben sind:

- » Beratung bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- » die Begleitung der über 30 Tübinger Seniorenclubs
- » Fortbildung und koordinierende Maß-nahmen
- » Organisation von Naherholungsfreizei-ten im Sommer

Förderung des Dialogs zwischen den Ge-nerationen

- » 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 Tü-bingen
- » Organisation und Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen
- » Organisation und Durchführung eige-ner Angebote für ältere Mitbürger

Kontakt:

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

TüFA – Tübinger Familien- und Altershilfe e.V

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

Die TüFA ist ein gemeinnütziger Verein, der 1956 mit dem Ziel gegründet wurde, älteren und kranken Menschen zu helfen, damit sie so lange wie möglich in den eigenen 4 Wänden leben können. Seither entwickeln wir uns ständig weiter. Wir sind gemeinnützig, partei- und konfessionslos und bieten Ihnen mit jährlich über 250 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern: Nachbarschaftshilfe, kurzfristige Kinderbetreuung und häusliche stundenweise Demenzbetreuung zu einem bezahlbaren Preis.

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
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
Gartenstraße 28
72074 Tübingen
Telefon 0 70 71-9 646 646
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, Gitarregruppe
- » 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 Solidaressen für unsere Partnerorganisation Los Martincitos in Villa El Salvador, Peru (am 2. Dienstag im Monat)

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

Kontakt und Öffnungszeiten
Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

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

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

Mitten im Leben - Tübingen e.V.

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

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 070 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

Ulrike Dimmler-Trumpp
E-Mail: u.dimmler-trumpp@gmx.de

Buchbesprechungen

Alle hier vorgestellten Bücher und Medien können in der Stadtbücherei Tübingen ausgeliehen werden.

Stadtbücherei Tübingen, Nonnengasse 19, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71 - 204 - 14 03
www.tuebingen.de/stadtbuecherei

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag von 10:30 bis 19:00 Uhr

Samstag von 10:30 bis 14:00 Uhr

Montag geschlossen

*Wir bedanken uns bei Frau Heiß
von der Stadtbücherei Tübingen
für die Buchbesprechungen!*

Annette Weber:

Stationen im Leben: 5-Minuten-Vorlesegeschichten für Menschen mit Demenz

Verlag an der Ruhr, 2013, 125 Seiten

Dieses Buch versammelt 17 Kurzgeschichten, die sich mit Kindheits- und Jugenderlebnissen beschäftigen und die beim Lesen und Zuhören vergangene Zeiten wieder aufleben lassen. Alle Geschichten sind leicht und heiter und sie bieten außerdem durch verschiedene Anschlussfragen Gesprächsanlässe und unterstützen die Zuhörerinnen und Zuhörer dabei, sich an Erlebtes zu erinnern. Die erste gemeinsame Reise mit den Freundinnen, die erste Tanzstunde oder auch die Fußballweltmeisterschaft 1954 wird in diesen Kurzgeschichten wieder lebendig.

Zahlreiche solcher 5-Minuten-Vorlesegeschichten sind bereits im Verlag an der Ruhr erschienen, u.a. auch zu den Themen „Humoristische Anekdoten“ und „Jahreszeitliches“. Empfohlen für die Arbeit in der Seniorenpflege und mit Demenzerkrankten.

Birgit Ebbert und Steffi Klöpfer:

Duftgeschichten für Senioren: Mit Anregungen und Rezepten aus der Aromapflege

Verlag an der Ruhr, 2016, 96 Seiten

Jeder kennt das: Kaum haben wir einen bestimmten Duft – z.B. von Lavendel, Orangen oder Fichtennadeln – in der Nase, schweifen die Gedanken ab und die Erinnerungen an besondere (Kindheits-) Erlebnisse holen uns ein. Gerade in der Arbeit mit Senioren und Demenzerkrankten kann diese positive Wirkung von Düften eingesetzt werden um die Sinne zu aktivieren und zum Erzählen zu animieren. Dieses Buch bietet dabei eine gelungene Mischung aus Vorlesegeschichten, Hintergrundinformationen und Rezepten aus der Hausapotheke. Die Ideen sind nicht nur einfach umzusetzen und so leicht in den Alltag zu integrieren, sondern sie sind auch kostengünstig und alltagsnah: Beispielsweise kann passend zu einer Spätsommer-Geschichte ein Karton mit Naturmaterialien, wie etwas Heu, befüllt werden. Durch ein Loch werden die Materialien dann erfüllt. In diesem Rahmen bietet sich z.B. auch ein Heublumenbad an, das sich wohltuend bei Muskelschmerzen auswirken soll. Das Buch endet mit einem ausführlichen Kapitel zur Aromapflege, in dem die Heilpraktikerin und Aromatherapeutin Steffi Klöpfer wertvolle Tipps und Informationen liefert.

Daniel Kratzke:

Oma isst Zement

ars edition, 2014, 32 Seiten

Oma „isst“ natürlich keinen Zement, wie die junge Enkelin zu hören meint, sondern sie ist dement. Dieses Bilderbuch für Kinder ab 4 Jahren vermittelt in fröhlich bunten, einfachen Aquarellbildern Kindern ein ernstes Thema:

Die junge Ich-Erzählerin bemerkt, wie die geliebte Oma immer häufiger Dinge vergisst und sich anders benimmt, wie gewohnt. Trotzdem ist Oma immer noch zu jedem Spaß bereit – egal ob wippen, oder grimmige Menschen ärgern – und so verbringen die beiden einen tollen Nachmittag, den die Enkelin unbedingt wiederholen möchte.

Gemeinsam mit dem Mädchen lernen Kinder, was Demenz im Alltag bedeutet und begreifen die enorme Bedeutung des familiären Umfelds und des Zusammenhalts zwischen den Generationen in dieser für junge Menschen belastenden Situation. Diese Grundsätze werden auch noch einmal im Nachwort vom Kuratorium Deutsche Altershilfe bekräftigt.

Die kindgerechten, einfühlsamen Texte, die trotzdem mit dem nötigen Humor gewürzt sind, bieten Eltern und Kindern Gesprächsanlässe, um mit diesem nicht einfachen Thema umgehen zu lernen.

Sylke Werner:

Demenzbegleiter Notes

hogrefe, 2017, 224 Seiten

Das kleine, handliche Buch richtet sich an Fachpersonal in Pflegeeinrichtungen und in der stationären Altenhilfe, aber auch an Angehörige und Betreuer in der häuslichen Pflege. Prägnant und verständlich wird u.a. auf folgende Themen eingegangen: Kommunikation mit Menschen mit Demenz, Biografiearbeit, Umgang mit herausforderndem Verhalten, Betreuungskonzepte und Beschäftigungsangebote, Demenzbegleitung am Lebensende, sowie rechtliche Grundlagen. Die ersten beiden Kapitel definieren den Begriff „Demenzbegleitung“ und bieten einen hilfreichen Überblick über Formen und Merkmale einer Demenz. Das ausführliche Inhaltsverzeichnis und ein Stichwortregister machen eine gezielte Informationssuche möglich.

Dieses Kurznachschlagewerk eignet sich hervorragend um einen ersten Einblick in die Thematik zu erhalten, aber auch für die gezielte, thematische Informationssuche bei konkretem Bedarf.

Horizontal lines for notes.

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
2018

Titelbild: Heike Schäfer, Künstlerin der Lebenshilfe Tübingen

Buchbesprechungen und Filmtipps: Stadtbücherei Tübingen

Layout und Druck: Uhland2 GmbH, Tübingen

