



DEMENZ

mitten unter uns

EIN STARKES NETZ

in Stadt und Landkreis Tübingen

Programm 2019

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser, 6

Wer wir sind 8

Die Partner des Netzwerks DEMENZ
in Stadt und Landkreis Tübingen – Stand 2019..... 10

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

Häusliche Demenzbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger 11

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

Café Augenblick..... 13

Tanzcafé Alois..... 14

Café Zeitlos 15

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

Paartreff für Menschen mit Demenz und Partnerin oder Partner 17

Demenzberatung für Angehörige..... 18

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

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

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

Aktiv sein in eigener Sache..... 22

Palliativgeriatrischer Beratungsdienst 23

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

Wegweiser Gedächtnisstörung und Demenz 26

Neue Bilder aus Südafrika 27

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

Schleichendes Vergessen 28

„Apfelsinen im Kleiderschrank“ 29

„Apfelsinen in Omas Kleiderschrank“ 29

Miteinander Leben – über das Sterben sprechen..... 30

Tübinger Letzte Hilfe-Kurs..... 30

Fachbezogene Beratung und Fallbesprechungen 31

„Verwirrte Welt – Vom Umgang mit demenziell
erkrankten älteren Menschen in Berufsalltag und Familie“ 32

„Verwirrte Welt – Menschen mit Demenz im Quartier“ 33

Memory Clinic..... 33

Mit Demenz im Krankenhaus..... 34

Leben in beschützten, gerontopsychiatrischen Hausgemeinschaften..... 34

Spielfilm „Eines Tages“ 35

Wertschätzende Kommunikation mit Menschen,
die an Demenz erkrankt sind 36

3. Was hält Körper und Geist jung und gesund?

Angebote zur Prävention 38

Prävention – ist das überhaupt möglich?..... 38

Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA)..... 39

Gesund und aktiv älter werden – Beratungstelefon..... 40

Ganzheitliches Gedächtnistraining 40

Ausgleichsgymnastik 50plus 41

Gesund und Fit..... 41

Treffpunkt LebensPhasenHaus 42

Computergestütztes Gehirntraining..... 43

Integratives Hirnleistungstraining (IHT) für Menschen
mit Gedächtnisstörungen..... 44

Tanzen 45

4. Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise..... 46

Vortragsreihe Demenz „Jour fixe“ 2019.....46

sen'FIT – Menschen mitten im Leben..... 47

„Demenz“ – Broschüre in 10 Sprachen..... 47

Update Demenz – Alzheimerkongreß..... 48

29. Gerontopsychiatrische Arbeitstagung..... 48

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 48

Zertifizierung des Einzelhandels 49

Generationsbrücke..... 49

Seelenbalsam: Konzert für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung..... 50

LebensPhasenHaus..... 51

Treffpunkt LebensPhasenHaus:
Wie wollen wir in Zukunft leben? 52

Kurs für Pflegende Angehörige
– Sich entlasten und wirksam helfen..... 54

Memory Clinic..... 56

Pflege – Was nun? 57

Demenz-sensibles Krankenhaus
– erste Erfahrungen mit der Demenzabteilung 58

Vortrag zum Thema Sterben, Sterbehilfe und Patientenverfügung 59

Alle Hilfen auf einen Blick..... 60

5. Anhang 61

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V..... 61

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Tübingen e.V..... 62

Lebensberatung im Alter für ältere Menschen und Angehörige (LiA)..... 62

„die kleine“ 63

Kreissenorenrat Tübingen e.V..... 63

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische
Beratungsstellen im Landkreis Tübingen..... 64

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V..... 66

Familienbüro der Universität Tübingen 66

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus..... 67

Pflegemobil mit Seniorentreff im Schönblick..... 68

InFö e.V. 69

Landkreis Tübingen..... 69

Samariterstift im Mühlenviertel 70

Tübinger Hospizdienste e.V. 70

Stadtseniorenrat Tübingen e.V..... 71

TüFA – Tübinger Familien- und Altershilfe e.V..... 72

Volkshochschule Tübingen e.V..... 72

Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen 73

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V. 74

Mitten im Leben – Tübingen e.V..... 75

Das Geriatrie Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen..... 76

Universitätsstadt Tübingen..... 77

Medienbesprechungen 78

Buch: „Bleib bei mir, denn es will Abend werden
– Die Geschichte einer langen Liebe“ 79

Film: „Vergiss mein nicht – Wie meine Mutter ihr
Gedächtnis verlor und meine Eltern die Liebe neu entdeckten“..... 79

Buch: „Auf meinem Rücken wächst ein Garten“ 80

Buch: „Aktiv gegen Demenz: Fit und selbstständig bis ins
hohe Alter mit dem SimA Gedächtnis- und Psychomotoriktraining“ 80

Impressum 82

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wer wir sind

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

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

Wofür wir uns einsetzen

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

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

Hier setzt unser Netzwerk an:

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

Information und Kontakt:

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

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

Nathalie Küster
 Landratsamt Tübingen
 Koordinatorin 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 2019

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 - Geriatriisches Zentrum
Kreissenorenrat Tübingen e. V.	Universitätsstadt Tübingen
	Volkshochschule Tübingen e. V.
	Württembergische Philharmonie Reutlingen

1. Dabei sein: Angebote und Unterstützung

Häusliche Demenzbetreuung zur Entlastung pflegender Angehöriger

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

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

Kontakt:

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

„Demenz – mitten unter uns“

Kaffeetreff im HIRSCH für interessierte Bürger*innen

Das Netzwerk Demenz mit seinen zahlreichen Partnern setzt sich für eine demenzfreundliche, inklusive Umgebung ein und möchte die Lebenssituation von Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und Nachbarn verbessern. Beim Kaffeetreff im HIRSCH kommen an vier Nachmittagen im Jahr Referenten aus Beratung, Pflege und Medizin mit einem Impulsvortrag zu Wort und beantworten anschließend Ihre Fragen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee ist außerdem Gelegenheit für Austausch untereinander und fachliche Beratung. Die Veranstaltungen greifen aktuelle Themen auf, die Betroffene, Angehörige und interessierte Bürger*innen bewegen.

Freitag, 25. Januar 2019:
Entlastung und Unterstützung für Senioren: die Hilfsangebote der TüFa – Tübinger Familien- und Altershilfe e.V. Geschäftsführerin Anke Möck stellt das Angebot der TüFa für Senioren und Demenzkranke vor: die Nachbarschaftshilfe, die Demenzbetreuung, die hauswirtschaftliche Versorgung nach Krankenhausaufenthalt, etc.

Freitag, 15. März 2019:
„Ist das Demenz?“ Die Diagnoseverfahren der Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic. Psychologin Stephan Müller stellt die Arbeit der Memory Clinic und das Diagnoseverfahren zur Demenzabklärung vor, und informiert über die Tagesklinik für Ältere.

Freitag, 10. Mai 2019:
Einschränkungen beim Hören. Oder beim Verstehen? Wenn Gespräche anstrengend werden, kann dies auf nachlassendes Gehör hinweisen, aber auch auf verlangsamtes Denken oder neurologische Erkrankungen. Wie Hörgeräteakustiker damit umgehen, und wie dementen Menschen Hörhilfen angepasst werden können, erklärt Thomas Maisch, Maisch Hörakustik.

Freitag, 27. September 2019:
Nicht mehr geschäftsfähig – was ist zu tun? Rebecca Asam vom Betreuungsverein Landkreis Tübingen gibt einen Überblick über die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten – Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – und erklärt wie vorzugehen ist, wenn Demenzerkrankte nicht rechtzeitig vorgesorgt haben und nun Hilfe bei rechtlichen Dingen benötigen.

Zeit: Jeweils um 15:00 Uhr

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

Geriatrisches Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen, Oslanderstraße 24, 72076 Tübingen

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

Café Augenblick

Betreuungsgruppe für altersvergessliche Menschen

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

Zeit und Ort:

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

Veranstalter:

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Tübingen, Steinlachwasen 23, 72070 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Tanzcafé Alois

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Zeit und Ort:

Donnerstag, 07. März 2019

Mittwoch, 17. April 2019

Mittwoch, 19. Juni 2019

Mittwoch, 31. Juli 2019

Donnerstag, 05. September 2019

Mittwoch, 30. Oktober 2019

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

Veranstalter:

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

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

Weitere Informationen und Kontakt:

Tübinger Familien- und Altershilfe e.V., Schmiedtorstr. 2/1, 72070 Tübingen
Telefon 070 71-9805 13
E-Mail: info@tuefa-tuebingen.de

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

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

Paartreff für Menschen mit Demenz und Partnerin oder Partner

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

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

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

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

Veranstalter:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Demenzberatung für Angehörige

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

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

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

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

Veranstalter:
Gerontopsychiatrische Beratungsstellen
Mössingen, Rottenburg, Tübingen

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

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

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

Alzheimer-Angehörigengruppe Tübingen 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@tuebinger-hospizdienste.de

Weitere Informationen:
www.tuebinger-hospizdienste.de

Neutrale und kostenlose Beratung durch die Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

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

Zielgruppen sind:

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

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

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

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

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

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

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

[Kontaktdaten auf der nächsten Seite](#)

Kontakt:

Demenzberatung und Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen

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

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

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

Wegweiser Gedächtnisstörung und Demenz

Ein Leitfaden für Angehörige und Betroffene

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

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen, Koordinationsstelle für Seniorenarbeit und Inklusion

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

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

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

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

Neue Bilder aus Südafrika

Frau Reiff und Herr Kunzmann, beide sind ehemalige pflegende Angehörige, zeigen auch in diesem Jahr wieder eine Auswahl an Bildern und kleinen Filmen von ihren Aufenthalten in Südafrika.

Flora, Fauna, Landschaften und eine entspannende musikalische Untermalung entführen die Zuhörenden für einen Nachmittag in andere Welten.

Ein Angebot für eine kleine Auszeit vom Alltag für pflegende Angehörige und alle Interessierten!

Veranstalter:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Mössingen, Bahnhofstraße 5
72116 Mössingen

Termin und Ort:

Dienstag, 14. Mai 2019 um 14.30 Uhr
Mössingen, Löwensteinplatz 1, Pausa
Tonnenhalle, Veranstaltungsraum

Weitere Informationen und Kontakt:

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

2. Demenz verstehen und gut damit umgehen

Schleichendes Vergessen

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

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

Diese und andere Fragen werden in dem Vortrag beantwortet.

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

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

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

Veranstalter:

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

Zeit und Ort:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen, Erika Linzner, Löwensteinplatz 1, 72116 Mössingen, Telefon: 074 73-91 08 24
gpb-moessingen@gmx.de

„Apfelsinen im Kleiderschrank“

Wie gehen Kinder und Jugendliche mit dem Thema Demenz um?

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

Veranstalter:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

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

„Apfelsinen in Omas Kleiderschrank“

Filmvorführung und Information

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

Zeit und Ort:

werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

Weitere Informationen:

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

Veranstalter und Kontakt:

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

Miteinander Leben – über das Sterben sprechen

Tübinger Letzte Hilfe-Kurs

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

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

Modul und Zeit:

Modul 1: Sterben gehört zum Leben: Abschiede im eigenen Leben
Do., 9.05.2019, 18:30-20:30 Uhr

Modul 2: Symptome lindern, Behandlungsentscheidungen treffen, für Krisensituationen vorsorgen
Sa., 11.05.2019, 14.00-17:00 Uhr

Modul 3: Trauer – Umgang mit meiner Trauer und der Trauer anderer
Do., 16.05.2019, 18.30-20:30 Uhr

Modul 4: Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten
Do., 23.05.2019, 18:30-20:30 Uhr

Veranstalter:

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

Ort:

vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

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

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

Anmeldung:

www.vhs-tuebingen.de

Fachbezogene Beratung und Fallbesprechungen

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

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

Auch ehrenamtlich Tätige können diese fachliche Unterstützung erhalten.

Veranstalter:

Mitarbeiterinnen der Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen Mössingen, Rottenburg, Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Veranstalter:

Mitarbeiterinnen der Gerontopsychiatrischen Beratungsstellen Mössingen, Rottenburg, Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

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

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

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

„Verwirrte Welt – Menschen mit Demenz im Quartier“

Eine Schulung für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtteiltreffs

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

Veranstalter und Kontakt:

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

Dieses Angebot wird unterstützt von der Universitätsstadt Tübingen.

Memory Clinic

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

Wann wende ich mich an die Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic?

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

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Mit Demenz im Krankenhaus

Frau Vesna Casper, Pflegedienstleiterin im Samariterstift im Mühlenviertel, gibt Tipps und Hinweise, wie an Demenz erkrankte Menschen bestmöglich bei ambulanten oder stationären Aufenthalten im Krankenhaus von ihren Angehörigen / Betreuern begleitet werden können. Wie kann ein solcher Aufenthalt, wenn möglich, vorbereitet werden? Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen und gemeinsamen Austausch und einen kleinen Rundgang durch die Hausgemeinschaft.

Zeit und Ort:

Dienstag, 2. April 2019 um 15.00 Uhr
Samariterstift im Mühlenviertel,
Begegnungsstätte im Erdgeschoss
Kählerweg 2, 72072 Tübingen-
Derendingen

Veranstalter:

Samariterstift im Mühlenviertel
Kählerweg 2
72072 Tübingen-Derendingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Anja Meslin, Sozialdienst im
Samariterstift im Mühlenviertel,
Telefon: 0 70 71-7 50 69 11
E-Mail: anja.meslin@samariterstiftung.de

Leben in beschützten, gerontopsychiatrischen Hausgemeinschaften

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

Zeit und Ort:

Dienstag, 12. November 2019
um 15.00 Uhr
Samariterstift im Mühlenviertel,
Begegnungsstätte im Erdgeschoss
(das Café-Stüble in der Begegnungsstätte ist zu dieser Zeit geöffnet), Kählerweg 2, 72072 Tübingen-Derendingen

Veranstalter:

Samariterstift im Mühlenviertel
Kählerweg 2, 72072 Tübingen-
Derendingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Anja Meslin, Sozialdienst im
Samariterstift im Mühlenviertel
Telefon: 0 70 71-7 50 69 11
E-Mail: anja.meslin@samariterstiftung.de

Spielfilm „Eines Tages“

mit Horst Janson, Heinrich Schafmeister, Irene Fischer, Ulrike C. Tscharre u.a.
Anschließendes Gespräch und Beantwortung von Fragen der Teilnehmer

Eines Tages spürt Frieder, dass er schwarze Löcher in seiner Erinnerung hat. Seine Frau und die Kollegen vermuten einen Burn-Out. Doch tatsächlich handelt es sich um eine beginnende Demenz. Der Film stellt die Geschichte von Frieder, seiner Familie und 2 weiteren betroffenen Familien einfühlsam dar und vermittelt vielschichtige Einblicke in den Alltag mit Demenz.

Zeit und Ort:

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

Veranstalter:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Was möchtest du mir sagen?

Wertschätzende Kommunikation mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind

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

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

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

Der Kurs umfasst fünf Einheiten à 3 Stunden.

1. Kurstag

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

2. Kurstag

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

3. Kurstag – Kommunikation mit Menschen mit Demenz I

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

4. Kurstag – Kommunikation mit Menschen mit Demenz II

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

5. Kurstag – Ethische Entscheidungen am Lebensende

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

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

Veranstalter:
Tübinger Hospizdienste e.V.

Zeit und Ort:
Montag 20.05, 27.05, 03.06, 24.06. und 01.07.2019. Jeweils von 10.00 bis 12.30 Uhr im 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

Ausgleichsgymnastik 50plus

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

Veranstalter:
Volkshochschule Tübingen

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

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

Gesund und Fit

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

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

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

Veranstalter:
Volkshochschule Tübingen

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

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

Treffpunkt LebensPhasenHaus

Tipps und Übungen für Menschen mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen und deren Angehörige im Alltag

Diese neue Veranstaltungsreihe im LebensPhasenHaus gibt professionelle „Tipps und Übungen für Menschen mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen und deren Angehörige im Alltag“

Die meisten Menschen wollen in ihrer vertrauten Wohnumgebung älter werden. So lange wie möglich selbstbestimmt, sicher und mobil.

Was aber wenn jemand an einer Demenz erkrankt, einen Schlaganfall erleidet oder aus anderen Gründen gebrechlich ist? Was wenn jemand nach einem Krankenhaus Aufenthalt nicht mehr den Haushalt beherrscht?

Welche Alltagshilfen können wir nutzen, um zu kochen und den Haushalt zu führen? Was können die Betroffenen machen? Wie können Angehörige unterstützen? Wie kann man die häuslichen Kompetenzen bewahren und neue Möglichkeiten nutzen wie Skype oder moderne Beleuchtung und Hilfen zu Mobilität? Was gibt es für Übungen um sich geistig fit zu halten?

Diesen Fragen und den praktischen Antworten widmet sich das neue Angebot des Geriatrischen Zentrums und des Netzwerks DEMENZ in Stadt und Landkreis Tübingen. Ein erfahrener Ergo-

therapeut (Christoph Hölscher) oder ein kompetenter Vertreter informiert und zeigt altbewährte und neue Konzepte und Unterstützungsangebote.

Darüber hinaus können Sie im LebensPhasenHaus einen Blick in die Zukunft werfen und sich inspirieren lassen. Vor und nach den Veranstaltungen kann das LebensPhasenHaus besichtigt werden.

Die Technik-Begleiter des Kreissenioresrats Tübingen bieten von 13:00 bis 17:00 Uhr Führungen an.

Zeit und Ort:

Jeder 3. Freitag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Im LebensPhasenHaus, Rosenau 9 (neben dem Gasthaus Rosenau), 72076 Tübingen

Veranstalter:

Geriatrisches Zentrum und Netzwerk Demenz

Weitere Informationen und Kontakt:

Christoph Hölscher Ergotherapeut, Geriatrisches Zentrum, Telefon: 070 71-2 98 75 17 (Sekretariat Frau Kaiser)

Nathalie Küster Landkreis Tübingen
Telefon: 070 71-207-20 64

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 Hirnleistungstraining (IHT) für Menschen mit Gedächtnisstörungen

„Spielerisch das Gedächtnis trainieren“

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

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

Das Training kann als Einzel- oder Gruppentraining stattfinden.

Veranstalter:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Tanzen

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

Veranstalter:

Volkshochschule Tübingen

Weitere Informationen und Kontakt:

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

4. Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise

Vortragsreihe Demenz „Jour fixe“ 2019

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 2019 sind wieder Vorträge geplant: die aktuellen Themen und Termine erfahren Sie jeweils telefonisch, in der Tagespresse oder über die Homepage der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. bzw. des Geriatrischen Zentrums.

Zeit und Ort:

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

Die Vortragsreihe wird in Kooperation folgender Institutionen angeboten:

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

sen'FIT – Menschen mitten im Leben

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

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

Veranstalter:

Schwäbisches Tagblatt

Zeit und Ort:

Samstag, 19. Oktober 2019, 10:00 bis 17:00 Uhr, Sparkassen Carré Tübingen, Mühlbachackerstraße 2, 72072 Tübingen.

Informationen:

www.messe.tagblatt.de

„Demenz“ – Broschüre in 10 Sprachen

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

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

Anbieter:

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

Update Demenz – Alzheimerkongreß

Am 20. September 2019 lädt das Geriatriische Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen zum Alzheimerkongress anlässlich des Weltalzheimerntages.

Veranstalter:
Geriatrisches Zentrum am UK Tübingen

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

29. Gerontopsychiatrische Arbeitstagung

Am 3. Juli 2019 lädt das Geriatriische Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen von 14.00 bis 18.00 Uhr zur 29. Gerontopsychiatrischen Arbeitstagung ein. Es finden verschiedene Vorträge und Workshops statt.

Veranstalter:
Geriatrisches Zentrum am UK Tübingen

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

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

„Ich habe eine Frage zu: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

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

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

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 0 70 71-4 93 77

Generationsbrücke

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

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

Seelenbalsam: Konzert für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung

„Ist's nicht, des Menschen Seele zu erfrischen?“, wird in Shakespeares „Der Widerspenstigen Zähmung“ die Frage nach dem Zweck der Musik beantwortet. Während sich der gesunde Mensch „nach erstem Studium und der Arbeit Müh“, wie es dort weiter heißt, beim Konzertbesuch entspannen oder gar selbst musikalisch aktiv werden kann, so ist Menschen mit fortgeschrittener Demenz dies zumeist verwehrt: Die Sorge der Angehörigen, der/die Betroffene könne mit unkalkulierbaren 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:

15. April 2019 um 16:00 Uhr
in der Jakobuskirche, Jakobskasse 12
72070 Tübingen

16. April 2019 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 wei-
tere 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 und 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

Treffpunkt LebensPhasenHaus: Wie wollen wir in Zukunft leben?

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

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

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

Zeiten und Veranstaltungen:

Freitag, 1. Februar 2019, 17:00 Uhr
Klimafreundlich und nachhaltig essen
Dr. Ute Streicher, AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb, Themenfeldmanagerin Gesundheitsförderung in Lebenswelten

Freitag, 1. März 2019, 17:00 Uhr
Pro und Contra neuartige technische Unterstützung bei älteren Menschen
Podiumsgespräch mit

- Prof. Dr. Gerhard Eschweiler, Universitätsklinikum Tübingen, Leiter des Geriatrischen Zentrums
- Dr. Mone Spindler, Internationales Zentrum für Ethik in den Wissenschaften an der Universität Tübingen
- Dora Ballbach, Stadtseniorenrat Tübingen
- Brigitte Bauermeister-Nitschke, Senioren-Technik-Begleiterin
- Moderation: Stefan Zibulla, Schwäbisches Tagblatt

Freitag, 5. April 2019, 17:00 Uhr
Aktiv und gut versorgt älter werden im Landkreis Tübingen – Einblicke in die Kreissenorenplanung / Nathalie Küster, Koordinatorin für Seniorenarbeit und bürgerschaftliches Engagement im Landkreis Tübingen

Freitag, 3. Mai 2019, 17:00 Uhr
Bewegung und Sport im Alter / Prof. em. Dr. Ulrich Göhner, Sportwissenschaftler

Freitag, 7. Juni 2019, 17:00 Uhr
Ewiges Leben im Netz? Oder: Meinen digitalen Nachlass ordnen / Andreas Moser, Stadtseniorenrat Tübingen e. V.

Freitag, 5. Juli 2019, 17:00 Uhr
Generationengerechte Stadtplanung Bedürfnisse der Generation 80+ an ihr Wohnumfeld – erkannt oder verkannt? Barbara Neumann-Landwehr, Universitätsstadt Tübingen, Fachbereichsleiterin Planen Entwickeln Liegenschaften

Freitag, 2. August 2019, 17:00 Uhr
Spiritual Care und Demenz – die Spiritualität in der „Autonomie des Augenblicks“ / Sabine Schacht, Universität Tübingen, Internationales Zentrum für Ethik in den Wissenschaften

Freitag, 6. September 2019, 17:00 Uhr
Wir entjüngen?! Von Fakten, Frames und Fantasien / Prof. Dr. Daniel Buhr, Leiter des Steinbeis Transferzentrum Soziale und Technische Innovation, Professor am Institut für Politikwissenschaft der Universität Tübingen

Freitag, 4. Oktober 2019, 17:00 Uhr
Markenwelten – Kitsch oder Ersatzreligion? Die versteckte Markengrammatik und deren Bausteine / Pietro Triscari, d-serv GmbH Tübingen

Freitag, 15. November 2019, 17:00 Uhr
Aus dem Takt – Wenn Demenz den Rhythmus vorgibt. Ein Film von Constanze Ramsperger, Oliver Lichtwald, Christoph Jäckle (2017)

Freitag, 6. Dezember 2019, 17:00 Uhr
Was bringt die Telekommunikation der Zukunft? Malcolm Yadack, Stadtwerke Tübingen, Bereich Energie und Innovation

Veranstalter:
Netzwerk Demenz

Zeit und Ort:
Jeder 1. Freitag im Monat
Der Eintritt ist frei.

Im LebensPhasenHaus
Rosenau 9 (neben dem Gasthaus Rosenau), 72076 Tübingen

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

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

Kurs für Pflegende Angehörige – Sich entlasten und wirksam helfen

Diese Veranstaltung ist für pflegende Angehörige und die, auf die diese Herausforderung zukommen kann; außerdem für Ehrenamtliche im Bereich von Betreuung und Pflege, sowie für alle am Thema interessierten Menschen.

Kinaesthetik vermittelt Basiswissen über Bewegung und Interaktion. Sie lernen Ihre körperliche Belastung wesentlich zu reduzieren, Menschen ohne große körperliche Anstrengung zu bewegen, Bewegungsabläufe zu unterstützen und die individuellen Fähigkeiten gezielt mit einzubeziehen, zu nutzen und zu fördern. Für die tägliche Pflege bringt dies eine große Erleichterung und hilft Ihnen, Ihren Rücken/Ihre Wirbelsäule zu entlasten, selbst gesund zu bleiben und den Alltag gut zu bewältigen. Kinaesthetik unterstützt und fördert ein besseres Miteinander, auch auf der Kommunikationsebene.

Inhalt:

- » Sensibel werden für die eigene Bewegung
- » Umgang mit Gewicht
- » Bewegungsmuster verstehen
- » Umgang mit Hilfsmitteln

Sie üben die Anwendung im Kurs mit anderen KursteilnehmerInnen beispielsweise beim

- » Aufstehen vom Stuhl
- » Drehen und Lagern im Bett
- » Anreichen von Essen und Trinken
- » Handling beim Waschen und Anziehen
- » Umgang mit Menschen mit Demenz

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial

Praxisbegleitung

Um das Gelernte im Alltag optimal einsetzen zu können und Fragen nach dem Kurs, unterstützt Sie Frau Markgraf gerne durch Praxisbegleitungen bei Ihnen zuhause.

Kosten:

Die Kurskosten übernimmt die Krankenkasse. 25 Euro Eigenanteil für Kursmaterial, Konzeptbuch, Zertifikat und Qualitätssicherungsgebühr.

Referentin:

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

Zeit und Ort:

4.04.2019 und 11.04.2019
von jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr
im Evangelischen Gemeindehaus,
Gomaringen

24.05.2019 von 17.00 bis 21.00 Uhr
25.05.2019 von 09.00 bis 16.00 Uhr
in der August-Lämmle-Schule,
Kusterdingen.

Veranstalter und Anmeldung:

Pflegestützpunkt Mössingen,
Sabine Behrmann
Telefon 0 70 71-207 63 41
S.Behrmann@kreis-tuebingen.de
Pflegestützpunkt Härten/Kirchentellinsfurt, Theresa Seitz
Telefon: 01 70-373 43 77
T.Seitz@kreis-tuebingen.de
in Kooperation mit der
VHS Kusterdingen und Gomaringen

Memory Clinic

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

Wann wende ich mich an die Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic?

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

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

Weitere Informationen und Kontakt:

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

Pflege – Was nun?

Veranstaltungsreihe für Beschäftigte der Universität Tübingen

Auch in diesem Jahr bietet die Universität Tübingen interessierten Mitgliedern und Angehörigen der Universität einschließlich Studierenden die Möglichkeit, sich über das Thema Pflegebedürftigkeit zu informieren.

Eine Pflegebedürftigkeit kann ganz plötzlich eintreten: ein Sturz, eine Krankheit oder ein Unfall und jemand aus der Familie wird zum Pflegefall. Viele Angehörige stehen in dieser Situation vor großen emotionalen, wie auch organisatorischen und rechtlichen Fragen. Weitreichende und zum Teil nicht einfache Entscheidungen sind zu treffen. Die Veranstaltungsreihe „PFLEGE – Was nun?“ will verschiedene Facetten der Pflegeproblematik aufzeigen und über das Thema informieren.

Zeit und Ort:

Dienstag, 19.03.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr
Rechtzeitig vorsorgen – aber wie?

Montag, 8.04.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr
Möglichkeiten und Chancen der Pflegegesetzgebung zur Finanzierung der Pflege

Mittwoch, 15.05.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr
Pflege ist teuer – wer zahlt, wenn die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen?

Montag, 3.06.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr
„Wenn die Eltern älter werden...“

Die Veranstaltungen werden in diesem Jahr wieder im Tal stattfinden; Neue Aula; Geschwister Scholl Platz, Tübingen

Veranstalter:

Familienbüro der Universität Tübingen
Telefon 0 70 71-297 49 58
E-Mail:
familienbuero@uni-tuebingen.de

Informationen und Kontakt:

Zentrale Verwaltung
Abteilung Personal
Wilhelmstraße 5
Telefon 0 70 71-29 764 24
Telefax 0 70 71-29 59 90
E-Mail: fortbildung@uni-tuebingen.de

Demenz-sensibles Krankenhaus – erste Erfahrungen mit der Demenzabteilung

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Steht ein Krankenhausaufenthalt für einen demenzkranken Menschen an, ist dies ein besonders belastendes Ereignis für den Patienten und seine Angehörigen: Unruhe, Verwirrtheit oder ein gestörter Tag-/Nachtrhythmus sind typische Reaktionen. Als zertifizierte geriatrische Klinik sieht sich die Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus in der Verantwortung hier neue Wege zu gehen, um eine bessere Versorgung demenzkranker Patienten im Krankenhaus zu schaffen.

In der interdisziplinären Demenzabteilung (IDA), einem räumlich abgegrenzten Stationsbereich, kann das betreuende Team, maßgeblich unterstützt durch Alltagsbegleiterinnen, gezielt auf die Bedürfnisse von akut erkrankten Menschen mit der Begleitdiagnose Demenz eingehen.

Merik van Soest, verantwortlicher Arzt der Demenzabteilung, stellt das Konzept vor und berichtet über erste Erfahrungen, der seit knapp einem Jahr bestehenden Abteilung.

Referent:

Merik van Soest, verantwortlicher Arzt Demenzabteilung

Zeit und Ort:

Mittwoch, 3. April 2019, 17:30 Uhr
Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus
Foyer Klinikneubau, Paul-Lechler-Str. 26
72076 Tübingen

Veranstalter:

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Information und Kontakt:

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus
Elisabeth Kolarsch
Telefon 070 71-206-417
E-Mail: kommunikation@tropenlinik.de
www.tropenlinik.de

Vortrag zum Thema Sterben, Sterbehilfe und Patientenverfügung

Prof. Dr. Boris Kotchoubey vom Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie spricht in seinem Vortrag über medizinische, ethische und psychologische Aspekte zum Thema Sterben, Sterbehilfe und Patientenverfügung.

Veranstalter:

Pflegestützpunkt Mössingen und die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Mössingen

Termin und Ort:

Mittwoch, 20.02.2019 um 19.00 Uhr
Pausa-Tonnenhalle
Löwensteinplatz 1, 72116 Mössingen

Weitere Informationen und Kontakt:

Pflegestützpunkt Mössingen
Sabine Behrmann
Telefon 0 70 71-207 63 41

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



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

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

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

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

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

Im Bereich der Alterstraumatologie besteht mit der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik Tübingen eine enge Zusammenarbeit. Unsere Klinik ist Mitglied im Geriatrischen Zentrum des Universitätsklinikums Tübingen sowie Mitglied im Bundesverband Geriatrie. Als erstes Akutkrankenhaus in Baden-Württemberg wurde die Klinik mit dem „Qualitätssiegel Geriatrie“ ausgezeichnet.

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

Pflegemobil mit Seniorentreff im Schönblick

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

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

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 Beginnenhaus „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 Tagespflegeplätze in sechs Hausgemeinschaften an und liegt mitten im neu entwickelten Mühlenviertel im Stadtteil Derendingen.

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

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

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

Tübinger Hospizdienste e.V.

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

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

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

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

Der Stadtseniorenrat ist Mitglied des Kreis seniorenrates und des Landesseniorenrates.

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

Aufgaben sind:

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

Die Ziele der Arbeit des Stadtseniorenrates sind:

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

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

TüFA – Tübinger Familien- und Altershilfe e.V

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

Die TüFA ist ein gemeinnütziger Verein, der 1956 mit dem Ziel gegründet wurde, älteren und kranken Menschen zu helfen, damit sie so lange wie möglich in den eigenen 4 Wänden leben können. 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 070 71-98 05 13
E-Mail: info@tuefa-tuebingen.de
www.tuefa-tuebingen.de

Volkshochschule Tübingen e.V.

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

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

Kontakt:
Telefon 070 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 070 71-9 646 646
E-Mail: psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

Standort Rottenburg
Ehinger Platz 12
72108 Rottenburg
Telefon 074 72-9 88 18 12
E-Mail: psp-rottenburg@kreis-tuebingen.de

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

Standort Mössingen
Bahnhofstraße 5
72116 Mössingen
Telefon 070 71-207 63 41
E-Mail: psp-moessingen@kreis-tuebingen.de

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

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Begegnung – Bildung – Engagement

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

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

Eine Übersicht gibt das jeweilige Monatsprogramm.

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

Weitere Angebote in der Cafeteria sind

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

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

Kontakt und Öffnungszeiten

Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

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

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

Mitten im Leben - Tübingen e.V.

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

Eine neue Pflegewohngemeinschaft entsteht aktuell zentral in Tübingen im künftigen Quartier Alter Güterbahnhof in einer Baugemeinschaft / Hausgemeinschaft, die verschiedene Generationen verbinden möchte. Die Wohngemeinschaft 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, seniorengerechte Bäder und eine große Gemeinschaftsterrasse. Das Konzept und die Ausstattung sind 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 Aufbauphase 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
www.mittenimleben-tuebingen.de

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

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

Das Geriatrie Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen

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

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

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

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

Weitere Informationen und Kontakt:
Geschäftsstelle des Geriatrie Zentrums am UKT, Marina Kaiser
Telefon 07071-298 75 17
E-Mail: marina.kaiser@med.uni-tuebingen.de

Universitätsstadt Tübingen

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

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

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

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

Weitere Informationen und Kontakt:
Universitätsstadt Tübingen
Beauftragter für Senioren und Inklusion
Münzgasse 20, 72070 Tübingen
Telefon 07071-204-1444
E-Mail: uwe.seid@tuebingen.de
www.tuebingen.de

Medienbesprechungen

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

Stadtbücherei Mössingen, Löwensteinplatz 1, 72116 Mössingen
Telefon 074 73 / 270 14 14
www.stadtbuecherei-moessingen.de

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag von 12:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Mittwoch und Freitag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und
14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Samstag von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

*Wir bedanken uns bei Frau Kadi
von der Stadtbücherei Mössingen
für die Buchbesprechungen!*

Paula Schneider:

**Bleib bei mir, denn es will
Abend werden – Die Ge-
schichte einer langen Liebe**

Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2016,
327 Seiten

„Ehe ich zu alt werde oder zu krank oder gar ins Heim müsste, gehe ich lieber freiwillig aus dem Leben“. Als Ida das sagt, ist sie weit über 70. Schön ist sie, eine Dame, kühl und doch warmherzig. Engagiert im Privatleben und auch im öffentlichen Leben der Stadt. Immer zusammen mit Ole, ihrem Mann, der sie liebt und verehrt – seit einem halben Jahrhundert schon.

Doch das Glück bekommt Risse. Missverständnisse tun sich auf, es gibt ungewohnten Streit. So schleichend ändert sich alles, dass lange weder Ole noch die große Familie erkennen können, was wirklich passiert.

Als Vorlage für diesen einfühlsamen und sehr nachdenklich stimmenden Roman, diente der Autorin Paula Schneider das Schicksal ihrer eigenen Großeltern. Sie stellt die Frage, wie stark kann Liebe bleiben, wenn für den einen noch Tag herrscht, wo über den anderen schon Dämmerung und Demenz hereinbrechen?

Ein Film von David Sieveking:

**Vergiss mein nicht – Wie
meine Mutter ihr Gedächtnis
verlor und meine Eltern die
Liebe neu entdeckten.**

Farbfilm home entertainment GmbH & Co
KG., FSK 0, 2013, Laufzeit ca. 88 Minuten

David zieht wieder zu Hause ein und übernimmt für einige Wochen die Pflege seiner demenzerkrankten Mutter Gretel, um seinen Vater Malte zu entlasten, der sich seit fünf Jahren um seine Frau kümmert. Während Malte in der Schweiz neue Kraft tankt, versucht sich David als Pfleger seiner Mutter. Mit dem Einverständnis der Familie dokumentiert er seine Zeit mit Gretel: David ist plötzlich Sohn, Betreuer und Dokumentarfilmer in einer Person.

Aus Gretels Krankheit entsteht ein Neuanfang, und aus Davids biografischem Filmprojekt wird eine Liebeserklärung an das Leben und die Familie.

Der mehrfach ausgezeichnete und nominierte Film, ist ein großartiges Werk für die ganze Familie.

Birgit Unterholzner:

Auf meinem Rücken wächst ein Garten

Picus Verlag Ges.m.b.H., 2016, 24 Seiten

Opa ist ein bisschen aus dem Takt, sagt Fido. Opa hat Demenz, sagt Mama. Jedenfalls bringt Opa viele Sachen durcheinander. Er sucht seine Schuhe im Backofen und wenn er in einen Apfel beißt, ruft er: „Mmmhhh, was für eine leckere Kartoffel"! Fido begleitet den Opa auf seinen Spaziergängen und erkundet mit ihm eine Welt, in der die Dinge ein wenig anders sind.

In diesem Kinderbuch mit liebevollen Illustrationen von Leonora Leitl, geht es um die schwierigen und leichten Momente im Alltag mit dem Demenz erkrankten Großvater. Erzählt wird die Geschichte aus der Sicht des Enkels Fido, der seine Erlebnisse und sein inniges Verhältnis zu seinem Großvater beschreibt.

Wolf D. Oswald:

Aktiv gegen Demenz: Fit und selbstständig bis ins hohe Alter mit dem SimA Gedächtnis- und Psychomotoriktraining

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, 2014, 241 Seiten

Ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben in guter geistiger Gesundheit wünschen sich viele Menschen für ihr Alter. Wer regelmäßig sein Gedächtnis, seine Alltagskompetenz und gleichzeitig seinen Körper mit speziellen Übungen trainiert, hat gute Chancen, bis ins hohe Alter geistig gesund und selbstständig zu bleiben.

Mit dem Trainingsprogramm SimA werden die Themenbereiche Gedächtnis und Alzheimer abgedeckt. Neben der Darstellung neuester Erkenntnisse zu Risiko- und Schutzfaktoren bietet dieses Buch auch praktische Tipps zum Kompetenzerhalt und einen Test zur Früherkennung einer Demenzerkrankung.

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
2019

Titelbild: Heike Schäfer, Künstlerin der Lebenshilfe Tübingen

Buchbesprechungen und Filmtipps: Stadtbücherei Mössingen

Layout und Druck: Uhland2 GmbH, Tübingen

