

2026
—
2027

WEGWEISER

Älterwerden und Leben mit Beeinträchtigungen
in Ammerbuch



INHALT

Statt eines Vorwortes	4	Finanzen	68
Grußwort der Bürgermeisterin	6	Geld spielt eine Rolle	70
Wichtige Telefonnummern	8	Kontakte	76
Aktiv im Alter	10	Integration	78
Mitmachen und Begegnen	12	Hilfen für Menschen mit Migrationshintergrund	80
Kontakte	14	Kontakte	82
Prävention im Alter	16	Vorsorge	84
Kontakte	20	Wie Sorge ich vor?	86
Beratung	22	Kontakte	89
Beratung und Information	24	Ratgeber für Krisen und Katastrophenschutz	90
Kontakte	30	Hospiz und Abschied	98
Pflege	38	Hospiz und Abschied nehmen	100
Kontakte	46	Kontakte	102
Essen auf Rädern	50	Impressum	104
Krankenhaus	52		
Fragen rund um einen Krankenhausaufenthalt	54		
Kontakte	57		
Wohnen	58		
Wohnen zu Hause	60		
Kontakte	67		

STATT EINES VORWORTES

Als der Vater 60 wurde, war er noch stark und voller Tatendrang, es gab keinen Anlass über Gebrechen nachzudenken.

Als er 70 wurde, hat der Sohn, der beim Vater wohnte, zum ersten Mal geäußert, dass seine Kräfte etwas nachlassen würden.

Bei manchen Namen musste er jetzt etwas länger nachdenken.

Als er 80 wurde, arbeitete er immer noch auf dem Hof und im Garten, sagen wir mal er arbeitete mit, verantwortungsvoll konnte er kaum noch eine Arbeit zu Ende bringen. Das Gehen bereitete ihm zuweilen Schwierigkeiten, der ausführliche Mittagsschlaf wurde immer mehr zum strukturierenden Element in seinem Tagesablauf. Zum Spaziergehen nahm er eine Hacke mit, damit die Leute sehen konnten, dass er mit über 80 immer noch auf dem Weg zur Arbeit ist.

Die Besuche beim Arzt wurden häufiger und gestürzt ist er auch, aber da waren natürlich andere schuld. Ach ja, statt die Namen von Personen zu erwähnen, kam nach kurzem Nachdenken immer häufiger „du weißt ja schon, wen ich meine“, der wohnte immer in der „ach wie heißt die Straße nochmals.“ Leider konnte er jetzt immer weniger Unterhaltungen folgen, sein Gehör machte ihm zu schaffen und die Zeitung konnte er nur noch mit der Lupe lesen.

Und so saß er schließlich allein in seinem Zimmer, wurde von seinen Kindern, die am Ort wohnten, versorgt, sie brachten ihm das Essen, wuschen seine Wäsche und gaben ihm die notwendige Hilfe zum Leben. Am Leben im Dorf nahm er nur noch über die Todesanzeigen teil, sonst döste er allein vor sich hin, unterbrochen von gelegentlichen Besuchen der Kinder, Enkelkinder und am Geburtstag vom Pfarrer, manchmal auch vom Bürgermeister. Die Spaziergänge bzw. die Gänge zu seinen Feldern konnte er

mit über 90 Jahren nicht mehr bewältigen, Unterstützungen lehnte er aber ab, „er sei doch nicht behindert“.

Die Flamme der einst so kräftig leuchtenden Kerze wurde immer kleiner. Wir, die wir an diesem Wegweiser arbeiten, sind zwar etwas älter geworden, aber alt sind wir noch lange nicht, wir haben zwar Einschränkungen, aber behindert sind wir nicht oder vielleicht doch?

In den letzten Jahren hat sich viel geändert. Immer mehr Menschen überschreiten die 60 Jahre und, was besonders erfreulich ist, die Jubilare mit 90 werden häufiger, aber die pflegenden Großfamilien werden seltener.

Wer heute Pflege braucht, kann sich in der Regel nicht mehr so wie früher auf die Familienangehörigen verlassen, häufig wohnen die Kinder und Enkel nicht mehr an demselben Ort. Aus diesem Grund ist ein pflegendes Netzwerk wichtig. Das trifft für Menschen mit Behinderungen in gleicher Weise zu, auch sie sind auf dieses Netzwerk angewiesen und werden deshalb in diesem Wegweiser besonders angesprochen.

Viele freuen sich auf die Zeit nach ihrem Berufsleben, auf eine Zeit ohne den bislang eng getakteten Alltag. Sie sind häufig noch voller Tatendrang, wollen das Älterwerden aktiv gestalten und sich in die Gemeinschaft einbringen. Hierfür wollen wir Wege aufzeigen und gleichzeitig mit entsprechenden Informationen dazu beitragen, dass sich die Menschen in Ammerbuch auch dann noch wohlfühlen und sich in die Gemeinschaft eingebettet fühlen, wenn sich Gebrechen und Einschränkungen einstellen.

Inge Eißler

Bezirkssenatorenat

Georg Dürr

Behindertenbeauftragter



Grußwort

der Bürgermeisterin

Liebe Leserinnen und Leser des Wegweisers,

„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.“ Dieses Zitat beschreibt treffend, worum es auch in unserer Gemeinde geht: ein lebendiges Miteinander, gegenseitige Unterstützung und Orte, an denen Gemeinschaft spürbar wird.

Mit dem vorliegenden Wegweiser für Seniorinnen und Senioren sowie für Menschen mit Unterstützungsbedarf möchten wir Ihnen eine hilfreiche Orientierung an die Hand geben. Diese Broschüre bündelt Informationen zu Angeboten, Anlaufstellen und Hilfen, die den Alltag erleichtern und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben fördern – sei es im höheren Lebensalter oder bei gesundheitlichen oder körperlichen Einschränkungen. Unser Ziel ist es, dass alle Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde, unabhängig von Alter oder individuellen Herausforderungen, selbstbestimmt leben und aktiv am Miteinander teilhaben können. Dieser Wegweiser soll dazu einen Beitrag leisten.

Mein besonderer Dank gilt allen, die durch ihr haupt- oder ehrenamtliches Engagement, durch ihre Arbeit in Vereinen, sozialen Einrichtungen und Initiativen dazu beitragen, dass Ammerbuch eine lebenswerte und generationenfreundliche Gemeinde ist.

Ich hoffe, dass der Wegweiser Ihnen viele Anregungen gibt, bestehende Kontakte zu pflegen, aber auch neue Wege zu gehen, um sich in unserer Gemeinschaft wohlfühlen zu können.

Mit herzlichen Grüßen

Christel Halm
Bürgermeisterin der Gemeinde Ammerbuch



Wichtige Telefonnummern

Notarzt/Rettungsdienst	112
Feuerwehr-Notruf	112
Polizei-Notruf	110
Gift-Notrufzentrale	0761 19240
Polizierevier Rottenburg	07472 9801-0
Polizeiposten Ammerbuch	07073 915900
Ärztliche Bereitschaft	116117
Zahnärztliche Bereitschaft	01805 911670
Apotheken-Notdienst	0800 0022833
Unikliniken Tübingen	07071 29-0
BG-Unfallklinik	07071 6060
Loretto Klinik	07071 369155
Winghofer Klinik	07472 9814-0
Krankentransport	19222
Telefonseelsorge	0800 1110111 oder 0800 1110222
Soziales Hilfetelefon	07071 700077
Arbeitskreis Leben	07071 19298
Frauenhaus	07071 66604
Schuldnerberatung	07071 9304 871

Pflegestützpunkt Außenstelle Ammerbuch	0172 63519932
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen	07071 22498
Alzheimer Beratungstelefon	0711 248496-63
Besuchs- und Hospizdienst Ammerbuch	0176 24808981
Tierärztlicher Notdienst	07071 365525
Rufbereitschaft Gasversorgung Notruf bei Gasgeruch	07071 157-112
Rufbereitschaft Stromversorgung Notruf bei Stromausfall	07071 157-111
Rufbereitschaft Wasserversorgung	0800 815 815



AKTIV IM ALTER



Aktiv im Alter

Mitmachen und Begegnen

Dieser Ratgeber wurde auch geschaffen, um die hohe Bedeutung von Begegnungsmöglichkeiten und einem aktiven Lebensstil gerade im Alter hervorzuheben. Mit zunehmendem Alter stellen sich Einschränkungen ein, manche Menschen haben zeitlebens Einschränkungen, bei anderen kommen sie hinzu. Sein Leben auch im Alter aktiv zu gestalten, hält geistig und körperlich fit. Wem es dann noch gelingt, seine sozialen Kontakte zu pflegen und vielleicht sogar auch noch zu erweitern, hat einen erfüllten Lebensabschnitt vor sich. Die folgenden vielfältigen Möglichkeiten zeigen Ihnen auf, wie Sie aktiv bleiben und dabei auch bereichernde Begegnungen in Ihrem Leben erleben können. Machen Sie das Beste aus Ihrer jetzigen Lebensphase. Informieren Sie sich. Bleiben Sie offen für soziale Begegnungen und bleiben Sie aktiv.

Angebote Offene Seniorenarbeit in Ammerbuch

In Ammerbuch gibt es in jedem Teilort Angebote für Menschen, die nach ihrem aktiven Arbeitsleben an irgendwelchen Aktivitäten interessiert sind oder sich in die Gemeinschaft einbringen wollen. Die Seniorenkreise bieten regelmäßige Treffen an und werden ehrenamtlich geleitet. Unabhängig von Einschränkungen freuen sich diese Kreise, wenn Sie sich an sie wenden. Die Anschriften der Kreise finden sie weiter unten.

Sie finden die aktuellen Angebote auch im Amtsblatt und auf der Internetseite der Gemeinde Ammerbuch (www.ammerbuch.de) im Bereich Leben und Wohnen- Senioren und Soziales, sowie auf der Homepage des Bezirksseniorenrates (www.bsr-ammerbuch.de).


Engagiert im Kreis Tübingen

Die Freiwilligenbörse "wer-hilft-gewinnt.de" unterstützt Bürgerinnen und Bürger, die auf der Suche nach einer freiwilligen Tätigkeit oder einem Ehrenamt sind.

Vereine und Organisationen aus dem Landkreis Tübingen können sich kostenlos registrieren lassen und freie Stellen für ehrenamtliche Tätigkeiten eintragen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.wer-hilft-gewinnt.de

Sport und Bewegung

Die Sportvereine in Ammerbuch bieten insbesondere auch für ältere Menschen viele Aktivitäten im Gesundheits-, Breiten- und Leistungssport an.



*Siehe dazu Kapitel:
Prävention im Alter -
Gesund und fit älter werden,
Seite 16-19.*

**SENIORENTREFFS,
SENIORENKREISE
Ökumenischer Seniorenkreis
Altingen**

Marie-Madeleine Ebner
Mörikestr.10
72119 Ammerbuch
07032 75147
mm.ebner@gmx.de

Seniorenkreis Breitenholz

Inge Eißler
Forsthausstr. 7
72119 Ammerbuch
07073 7602
ieissler@gmx.de

**Ökumenischer
Seniorenachmittag Entringen**

Gaby Ruth
Haydnweg 10
72119 Ammerbuch
07073 852502
p.ruth@hotmail.de

**Seniorentreff
Ev.-Methodistische Kirche
Entringen**

Pastor Ulrich Ziegler
Bahnhofstr. 9
72119 Ammerbuch
07073 9101087
ulrich.ziegler@emk.de

**Frauenkreis Evang. Kirche
Entringen**

Ursula Brändle
Hindenburgstr. 21
72119 Ammerbuch
07073 6092
ursel.braendle@t-online.de

**Geselliger Nachmittag
Pfäffingen**

Pfarrer Tilman Knödler
Dorfstr. 20
72119 Ammerbuch
07073 7818
pfarramt.pfaeffingen@elkw.de

Seniorenclub Poltringen

Hannelore Walz
Bergstr. 24
72119 Ammerbuch
07073 3456
hannelore.walz@t-online.de

Seniorenachmittag Reusten

Haidi Ozimek
Birkenstr. 6
72119 Ammerbuch
01749055344
madonnenlilie34@gmail.com

**60plus Radfahrer
Entringen**

Dieter Fleck
Obere Straße 52
72119 Ammerbuch
07073 7186
dieter.fleck@kabelbw.de

Computer-Senioren

Michael Wolf
07073 3583
csa.ammerbuch@gmail.com

LEBENSLANGES

**LERNEN
Volkshochschule**

Tübingen (vhs)
Katharinenstr.18
72072 Tübingen
07071 5603-29
info@vhs-tuebingen.de

Außenstelle Ammerbuch

Paulinenstr. 12/1
72119 Ammerbuch
0172 6200644
ammerbuch@vhs-tuebingen.de

**Familienbildungsstätte
Tübingen**

(zuständig für den ganzen
Landkreis)
Hechinger Straße 13
72072 Tübingen
07071 930469
buero@fbs-tuebingen.de

Prävention im Alter

Gesund und fit älter werden

Die steigende Lebenserwartung und das Ziel eines jeden Menschen, so lange wie möglich gesund zu bleiben, führen unweigerlich dazu, Vorsorge für die Gesundheit zu treffen. Wenngleich das Alter an sich ein Risiko für die Entstehung von Krankheiten ist, so kann den Einschränkungen, die mit dem Alterungsprozess verbunden sind, dennoch zumindest durch das Training geistiger und körperlicher Kraft und Beweglichkeit sowie sozialer Kontakte und Interessen entgegengewirkt werden.

Primäre Prävention bedeutet einerseits, mit Früherkennungsuntersuchungen (z.B. Krebsvorsorge) Vorstadien oder Risiken zu erkennen und zu behandeln, um so den Ausbruch von Krankheiten zu verhindern oder zu begrenzen. Zur primären Prävention gehört es andererseits, bekannte Risikofaktoren, wie z.B. Übergewicht oder hoher Blutdruck, zu behandeln und auf diese Weise eine Erkrankung, wenn nicht zu verhindern, so doch zu verzögern.

Bei der sekundären Prävention wird die Vermeidung von Folgeerkrankungen und Komplikationen bei bereits bestehenden Erkrankungen angestrebt, wie z.B. der Gebrechlichkeit oder der Muskelschwäche. Die Förderung der körperlichen Aktivität ist entscheidend.

TIPP

Die Förderung von körperlicher Aktivität in der Gruppe ist ein ausgezeichnetes Mittel, die soziale Vernetzung älterer Menschen zu stärken.

Eine entscheidende Rolle bei der Prävention spielt die regelmäßige Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt dazu bei, körperliche Funktionen wie Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erhalten und sogar zu verbessern. Dies führt nicht nur zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, sondern auch zu einer Reduktion des Sturzrisikos, zur Förderung der Mobilität und trägt somit zum Erhalt von Selbstständigkeit bei.

Jede Bewegung zählt und bringt einen gesundheitlichen Nutzen!

Inaktive ältere Personen profitieren von jeder Unterbrechung von inaktivem Verhalten. Jede zusätzliche Bewegung erbringt einen gesundheitlichen Nutzen.

Regelmäßige Bewegung

Regelmäßig mindestens 150 Minuten pro Woche etwas anstrengende körperliche Aktivitäten sind anzustreben.

Kräftigungsorientierte Bewegung

An mindestens 2 Tagen pro Woche etwas anstrengende Kräftigungsübungen, die alle großen Muskelgruppen beinhalten.

Kombinierte Bewegungsübungen

An mindestens 3 Tagen pro Woche Übungskombinationen, die Gleichgewicht und Kräftigung beinhalten, um Alltagsfunktionen zu erhalten und Stürzen vorzubeugen.

Der TGV Entringen e.V. bietet viele Sportangebote. Unser Sportfahrplan:

Abteilung Gesundheitssport: Wirbelsäulengymnastik - und Herzsportgruppen

Abteilung Hallensport: Walking - und Nordic Walking, Fitness-Mix für Frauen, Männergymnastik, KondiGym, Yoga für Frauen, Badminton, Jedermannsport, Basketball und Volleyball

Kurse: wechselnde Angebote, z.B. Zirkeltraining 2.0, Faszientraining, STUPS, LineDance

Informationen und Anmeldung bei der Geschäftsstelle des TGV Entringen e.V.

Auch der **Turn- und Gymnastikverein Reusten e.V.** hat regelmäßige Angebote für ältere Mitbürger und Senioren im Programm:

Our Kitchen is for Dancing 60+: Di. 10:00 - 11:00 Uhr

Yoga60+: Mi. 8:45 - 9:45 Uhr

Frauen-Powergymnastik: Mi. 20:00 - 21:00 Uhr

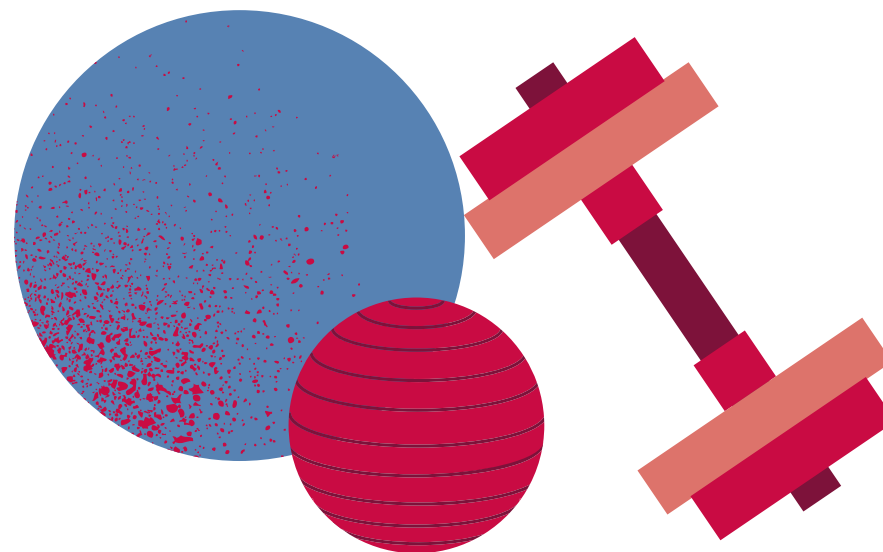
Mengroup: Fr. 19.00 - 20:00 Uhr

Interessenten dürfen gerne zum Schnuppertraining in der Turnhalle in Reusten vorbeikommen. Weitere Informationen auf der Homepage www.tgvreusten.de oder regelmäßig im Amtsblatt der Gemeinde Ammerbuch.

Die VHS Tübingen, Außenstelle Ammerbuch bietet in ihrem Programm Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer und Hatha Yoga an. Nähere Informationen finden Sie unter www.vhs-tuebingen.de/außenstellen.

Die **Rheuma Liga Baden- Württemberg e.V. Arbeitsgemeinschaft Tübingen** bietet Wassergymnastik und Trockengymnastik in Tübingen an, in Ammerbuch Trockengymnastik. Nähere Informationen finden Sie unter www.rheuma-liga-bw.de.

Das **Deutsche Rote Kreuz- Kreisverband Tübingen** hat ein vielfältiges Gesundheitsprogramm mit Gymnastikangeboten, Yoga, Gedächtnistraining und Tanzen in vielen Orten im Landkreis, auch in Ammerbuch. www.drk-tuebingen.de oder bei Frau Stöckle, 07071 700026.



**Geschäftsstelle des
TGV Entringen e.V.**

Kirchstr. 44
72119 Ammerbuch
07073 300959
geschaeftsstelle@tgv-entringen.de
www.tgv-entringen.de

Öffnungszeiten:
Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr
und 18:45 - 19:45 Uhr

**Turn- und Gymnastikverein
Reusten e.V.**

Vogelsangstraße 17
72119 Ammerbuch
www.tgvreusten.de

**Volkshochschule
Tübingen (vhs)**

Katharinenstr.18
72072 Tübingen
07071 5603-29
info@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de

Außenstelle Ammerbuch

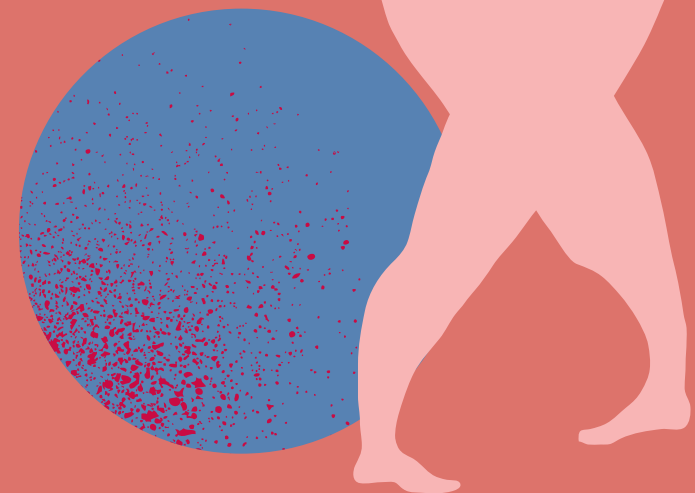
Paulinenstr. 12/1
72119 Ammerbuch
0172 6200644
ammerbuch@vhs-tuebingen.de

**Deutsches Rotes Kreuz-
Kreisverband Tübingen**

Steinlachwasen 26
72072 Tübingen
07071 700000
info@drk-tuebingen.de
www.drk-tuebingen.de

**Rheuma Liga Baden-
Württemberg e.V.**

Arbeitsgemeinschaft Tübingen
www.rheuma-liga-bw.de



BERATUNG



Beratung und Information

Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen, Außenstelle Ammerbuch

Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige oder chronisch kranke Menschen jeden Alters und an pflegende Angehörige, die Entlastung in Pflegesituationen suchen, sowie an alle Menschen, die sich vorsorglich zu den Themen Alter und Pflegebedürftigkeit informieren möchten. Es soll dazu beitragen, dass Sie möglichst lange gut versorgt in Ihrer eigenen Wohnung leben können. Bei Bedarf wird auch die Koordination von Hilfen übernommen.

Themen der Beratung u.a.:

- Möglichkeiten der Versorgung zu Hause, z.B. durch Pflegedienste, Nachbarschaftshilfen, Essen auf Rädern, Hausnotruf oder sogenannter „24-h-Betreuung“.
- Möglichkeiten der Versorgung in der Kurzzeitpflege oder in der Tagespflege.
- Wenn es zuhause nicht mehr geht: Suche nach einem geeigneten Pflegeheim oder einer Pflege-WG.
- Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherungen sowie weitere Hilfen im Alter und bei Pflegebedürftigkeit.

Die Beratung ist trägerneutral, kostenfrei und an Ihrem Bedarf orientiert und steht unter Schweigepflicht. Die Beratung kann telefonisch, im Pflegestützpunkt oder zu Hause erfolgen.

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Tübingen (GPB Tübingen, Bereich Ammerbuch)

Kontakt- und Beratungsstelle für:

- ältere Menschen ab 65 Jahren mit einer psychiatrischen Erkrankung
- für Menschen mit Gedächtnisproblemen, Demenzerkrankungen (unabhängig vom Alter)
- Angehörige, Freunde und Nachbarn

Beratung ist möglich:

- telefonisch
- persönlich zu einem vereinbarten Termin in der Beratungsstelle
- bei Ihnen zu Hause

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

Beratungsthemen:

- Informationen zu Krankheitsbildern
- Hilfe beim Verstehen von veränderten Verhaltensweisen, Wesensveränderungen
- Möglichkeiten des Umgangs mit einem erkrankten Menschen
- Umgang mit Ängsten und Sorgen
- Wege aus Einsamkeit und Alleinsein
- Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige
- Informationen zu Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten der Hilfen, Leistungen der Pflegeversicherung.

Compass Private Pflegeberatung

Compass Private Pflegeberatung berät privat versicherte Menschen in allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Die Beratung ist unabhängig und kostenfrei. Sie ist telefonisch, per Videogespräch oder zu Hause möglich.

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige

Der Pflegestützpunkt Mössingen bietet einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige an. Die Treffen finden einmal monatlich mittwochs von 10:00 - 11:30 Uhr im Veranstaltungsraum der Pausa-Tonnenhalle, Löwensteinplatz 1 in Mössingen statt. Anmeldung unter Tel.: 07071 207 6341.

Gesprächsgruppe für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle bietet monatlich Alzheimer-Angehörige-Gruppen für Angehörige an, die einen demenzkranken Menschen pflegen oder betreuen. In einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre tauschen Partner:innen, Töchter, Söhne, weitere Familienangehörige sowie Freund:innen und Bekannte ihre Erfahrungen aus. Für Anmeldung und Terminabsprache wenden Sie sich bitte an die **Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.** 07071 22498, Mo. - Mi. + Fr.: 9:00 - 12:00 Uhr, Do.: 16:00 - 18:00 Uhr, info@altenberatung-tuebingen.de

Pflegeberatung durch die Pflegekassen

Versicherte, die einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung stellen oder bereits Pflegeleistungen erhalten, haben einen Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch die jeweilige Pflegekasse.

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V./Selbsthilfe Demenz setzt sich für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ein und trägt mit Information, Beratung und Sensibilisierung dazu bei, die Erkrankung besser zu verstehen und den Alltag zu bewältigen. Infoportal Demenz: www.alzheimer-bw.de

Sozialforum Tübingen e.V./Forum und Fachstelle Inklusion

Beim Sozialforum bekommt man Informationen über Angebote zur Hilfe, zu Selbsthilfegruppen und Initiativen im Sozial- und Gesundheitsbereich im Landkreis Tübingen.

Kreissenorenrat Tübingen e.V. - Wohnberatung

Der Kreissenorenrat berät ältere Menschen im Auftrag des Landkreises Tübingen ehrenamtlich bei allen Fragen rund um das barrierefreie Wohnen. Die Beratung ist kostenfrei. Die Wohnberatung möchte Seniorinnen und Senioren durch Rat und Tat helfen, möglichst lange daheim in der gewohnten Umgebung wohnen bleiben zu können.

LebensPhasenHaus

Beratung und Vorstellung technischer Assistenzsysteme im Alltag, um älteren und pflegebedürftigen Menschen ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben im eigenen Haus und der eigenen Wohnung zu ermöglichen.

Ombudstelle für Ältere beim Kreissenorenrat

Unabhängige und neutrale Beschwerdestelle gegen Benachteiligungen und Herabsetzungen älterer Bürgerinnen und Bürger.

Betreuungsverein Landkreis Tübingen e.V.

Informationen rund um das Thema gesetzliche Betreuung, Patientenverfügung und Vollmachten.

Psychologische Beratungsstelle Brückenstraße Tübingen

Beratung für Eltern, Paare, Jugendberatung, Lebensberatung. Angebot für Erwachsene und Jugendliche, unabhängig von weltanschaulicher oder religiöser Orientierung.

Aufsuchende Suchthilfe im Alter

Beratung älterer Menschen und deren Angehörigen mit Problemen durch Alkohol, Medikamente, Glücksspiel und anderer Verhaltensüchte. Die Beratung ist telefonisch, bei Ihnen zu Hause oder an einem vereinbarten Ort möglich.

Telefonseelsorge Neckar-Alb

Jeder Mensch kann in eine Lebenskrise geraten, plötzlich oder schleichend. Oftmals kommt man allein klar. Und dann gibt es Situationen, da geht nichts mehr. Bei der Telefonseelsorge haben Sie die Möglichkeit zum vertraulichen Gespräch - 24-Stunden täglich, auch an Sonn- und Feiertagen.

Mobilität durch den Bürgerbus Ammerbuch

Mit dem Bürgerbus soll vor allem für Bürgerinnen und Bürger mit Mobilitätseinschränkungen eine Teilhabe am kulturellen und sozialen Leben ermöglicht werden. Innerhalb Ammerbuchs werden Sie vom Bürgerbus abgeholt, wo Sie möchten, und an Ihr Wunschziel gebracht. Der Bürgerbus fährt montags bis donnerstags von 8:30 Uhr bis 17:00 Uhr, freitags von 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr. Organisation und Fahrten werden ehrenamtlich durchgeführt.



**Landratsamt Tübingen -
Abteilung Soziales**
Wilhelm-Keil-Straße 50
72072 Tübingen
07071 207-2002
soziales@kreis-tuebingen.de

Mit Beratungs- und Sozial-
dienst für Menschen mit
Behinderungen

**Pflegestützpunkt Landkreis
Tübingen- Außenstelle
Ammerbuch**

Kirchstr. 6
72119 Ammerbuch
0172 6351993
psp-rottenburg@kreis-
tuebingen.de

AOK-Pflegeberatung

Sozialer Dienst, AOK-Bezirks-
direktion Neckar-Alb
Europastraße 4
72072 Tübingen
0711 652540590

**Tübingen Geronto-
psychiatrische Beratung
Tübingen (GPB) - Beratungs-
stelle für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.**

Gartenstr. 28
72074 Tübingen
07071 22498
info@altenberatung-
tuebingen.de
www.altenberatung-
tuebingen.de

Mo. - Mi. + Fr.: 9:00 -12:00 Uhr,
Do.: 16:00 -18:00 Uhr

**Compass Pflegeberatung
für Privatversicherte**

Zentrale:
Gustav-Heinemann-Ufer 74 C
50968 Köln
0800 1018800

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

0711 248496-63
beratung@alzheimer-bw.de

Sozialforum Tübingen e.V.
Forum und Fachstelle Inklusion
Selbsthilfe-Kontaktstelle im
Landkreis Tübingen
Europaplatz 3
72072 Tübingen
07071 38363
herzog@sozialforum-
tuebingen.de

**Deutscher Mieterbund
Reutlingen-Tübingen-
Freudenstadt e.V.**

Untere Gerberstraße 6
72764 Reutlingen
07121 44611

Sprechstunde jeden Dienstag
von 18:00 bis 19:00 Uhr im
Familienhaus Martin Luther
Anton-Buhl-Weg 6 in
Rottenburg.
Direkte Anmeldung vor der
Sprechstunde ab 17:45 Uhr.

**Kreissenorenrat Tübingen e.V.
c/o DRK Tübingen**
Steinlachwasen 26
72072 Tübingen
07071 9208867
wohnberatung@kreissenoren-
rat-tuebingen.de

**Psychiatrische Instituts-
ambulanz PIA der Uni-
versitätsklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie Tübingen**

Liebermeisterstr. 7
72076 Tübingen
Suchtambulanz:
07071 29 82 313
Depressionsambulanz:
07071 29 86 140

LebensPhasenHaus

Rosenau 9
72076 Tübingen
07071 29-7763
info@lebensphasenhaus.de
Freitag von 13:00 - 17:00 Uhr

Telefonseelsorge Neckar-Alb
0800 1110-111 oder
0800 1110-222
Rund um die Uhr und kostenfrei

Ombudstelle für Ältere
07071 9208867
info@kreissenorenrat-
tuebingen.de

**Arbeitskreis Leben AKL
Krisenberatungsstelle Tübingen**
Hilfe bei Selbsttötungsgefahr
und Lebenskrisen
Österbergstraße 4
72074 Tübingen
07071 19298
akl-tuebingen@ak-leben.de

Sprechzeiten:
Di.: 10:00 - 13:00 Uhr
Mi.: 15:00 - 17:00 Uhr
Do.: 10:00 - 13:00 Uhr
Fr.: 10:00 - 13:00 Uhr
und nach Vereinbarung.
Außerhalb der Sprechzeiten
über die Telefonseelsorge:
0800 1110-111 oder
0800 1110-222

**Betreuungsverein Landkreis
Tübingen e.V.**
Derendinger Str. 40/2
72072 Tübingen
07071 9798200
btv@betreuungsverein-
tuebingen.de

**Unabhängige Patienten-
beratung Tübingen e.V.**
für Patient(inn)en und
Angehörige
Europaplatz 3
72072 Tübingen
07071 254436
patientenberatung-tue@gmx.de

Öffnungszeiten:
Mo.: 16:00 - 19:00 Uhr
Do.: 10:00 - 13:00 Uhr

**Psychologische Beratungs-
stelle Brückenstraße Tübingen**
Brückenstraße 6
72070 Tübingen
07071 9299-0
info@pbs-brueckenstrasse.de

Schuldnerberatung
Trägerschaft: Verein für
Schuldnerberatung e.V. und
Landratsamt Tübingen
Hechinger Straße 13
72072 Tübingen
07071 9304-871

Sprechzeiten in Tübingen nach
telefonischer Vereinbarung.

**Lebens- und Sozialberatung
des Diakonischen Werks
Tübingen**
Hechinger Str. 13
72072 Tübingen
07071 930470
karin.koch@elk-wue.de

Die Beratung ist unabhängig
von weltanschaulicher oder
religiöser Orientierung und
kann von Bürgerinnen und
Bürgern aus Pfäffingen und
Poltringen in Anspruch
genommen werden.

**Lebens- und Sozialberatung
im Haus der Diakonie
Herrenberg**
Bahnhofstr. 18
71083 Herrenberg
07032 5438
info@diakonie-herrenberg.de

Die Beratung ist unabhängig
von weltanschaulicher oder
religiöser Orientierung und
kann von Bürgerinnen und
Bürgern aus Entringen,
Altingen, Reusten und
Breitenholz in Anspruch
genommen werden.

**Kur/Reha für Pflegende
Angehörige - Beratung und
Hilfe beim Antrag**
Eigene Krankenkasse oder
Kurberatung des Diakonischen
Werks Tübingen (für Bürger
aus Pfäffingen und Poltringen)
Hechinger Str. 13
72072 Tübingen
07071 930470
karin.koch@elk-wue.de

Kurberatung Diakonische Bezirksstelle Herrenberg
(für Bürger aus Entringen, Altingen, Reusten und Breitenholz)
Bahnhofstr. 18
71083 Herrenberg
07032 5438
info@diakonie-herrenberg.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Tübingen für Betroffene und Angehörige
Herrenberger Str. 23
72072 Tübingen
07071 29 87 033
kbs-sekretariat@med.uni-tuebingen

Aufsuchende Suchthilfe im Alter
Diakonieverband Reutlingen
Andreas Kiemle und Kathrin Mühleck
0152 56185482
psb-tue@diakonie-reutlingen.de

Seniorenverband öffentlicher Dienst
Vertretung der Rentner und Pensionäre des öffentlichen Dienstes in Baden-Württemberg
07472 8735

Telefonische Beratung zu Versorgung, Rente, Zusatzversorgung, Beihilfe.
Jeweils am 2. Dienstag des Monats

Sozialpsychiatrischer Dienst in Rottenburg (auch für Ammerbuch)
Sprollstraße 10/1
72108 Rottenburg
07472 9887888

Beratung und Begleitung für psychisch erkrankte Menschen (unter 65) und ihre Angehörigen, Sprechzeit nach Vereinbarung.

Sozialverband VdK Kreisverband
Sozialberatung des VdK-Kreisverbands
Eugenstraße 68
72072 Tübingen
07071 91056
kv-tuebingen@vdk.de

Sozialverband VdK Ortsverband Ammertal
(Altingen, Breitenholz, Entringen, Pfäffingen, Poltringen, Reusten, Unterjesingen)
Ansprechpartner:
Klaus Kuhm
0173 9506326
ov-ammertal-bawue@vdk.de
www.vdk.de/ov-ammertal-bawue

Sozialpsychiatrischer Dienst im Haus der Diakonie Herrenberg
Bahnhofstr. 18
71083 Herrenberg
07032 5438
info@diakonie-herrenberg.de

Die Beratung ist unabhängig von weltanschaulicher oder religiöser Orientierung und kann von Bürgerinnen und Bürgern aus Entringen, Altingen, Reusten und Breitenholz in Anspruch genommen werden.

Ambulante Krebsberatung im Haus der Diakonie Herrenberg
Bahnhofstr. 18
71083 Herrenberg
07032 5438
info@diakonie-herrenberg.de

Die Beratung ist unabhängig von weltanschaulicher oder religiöser Orientierung und kann von Bürgerinnen und Bürgern aus Entringen, Altingen, Reusten und Breitenholz in Anspruch genommen werden.

Rentenberatung Reutlingen

Ringelbachstraße 15
72762 Reutlingen
07121 20370
regio.rt@drv-bw.de

Beratung durch Regional-
zentrum Reutlingen von
Versicherten der gesetzlichen
Rentenversicherung in
Renten- und Rehafragen.

Bürgertelefon zur Rentenversicherung

0800 1000 4800

Bürgertelefon zur Krankenversicherung

(beauftragt durch das Bundes-
gesundheitsministerium)
030 340 60 66 01

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

(beauftragt durch das Bundes-
gesundheitsministerium)
030 340 60 66 02

Bürgertelefon zum Pflegezeitgesetz

(beauftragt durch das Bundes-
familienministerium)
030 20 17 91 31
www.wege-zur-pflege.de

Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention

(beauftragt durch das Bundes-
gesundheitsministerium)
030 340 60 66 03

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte

(beauftragt durch das Bundes-
gesundheitsministerium)
Videotelefonie:
www.gebaerdentelefon.de/bmg/
info.gehoerlos@bmg.bund.de

Bürgerbus Ammerbuch

Kontakt:
0163 2307432
buergerbus@gmx.net
www.ammerbucherbuergerbus.de

LebensHorizonte/Tübingen

Hechinger Straße 43
72072 Tübingen
07071 796215
zillgener.h@caritas-schwarz-
wald-gaeu.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Mi.: 9:00 - 12:00 Uhr
Beratung, Begleitung und
Vernetzung für Sie und Ihre
Angehörigen zu den Themen
des Älterwerdens.



PFLEGE



Pflege

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, Hilfe im Alltag zu benötigen oder pflegebedürftig zu werden. Für Betroffene und deren Angehörige gibt es vielfältige Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort.

Die meisten Menschen werden zuhause ausschließlich von Angehörigen oder mit Hilfe von Pflege- und Hauswirtschaftsdiensten versorgt. Betreuungsgruppen, Tagespflegeeinrichtungen und ehrenamtliche Initiativen tragen ebenfalls dazu bei, dass Pflegebedürftige möglichst lange zuhause leben können. Sollte die Versorgung zuhause nicht mehr möglich sein, kann sie in einem Pflegeheim oder einer Pflege-Wohngemeinschaft stattfinden. Zu all diesen (ambulanten und stationären) Versorgungsangeboten finden Sie im folgenden Kapitel nützliche Hinweise und Adressen. Im Kapitel "Finanzen" finden Sie die Leistungen der Pflegeversicherung.

Tagespflege

Das Angebot der Tagespflege richtet sich an Menschen,

- die tagsüber Betreuung oder Pflege benötigen
- am Nachmittag wieder in ihr Zuhause zurück möchten
- die am sozialen Leben teilnehmen möchten und Geselligkeit, Gespräche und Gemeinschaft suchen
- deren Angehörige tagsüber Entlastung benötigen

Betreuungsnachmittag

Der Betreuungsnachmittag ist ein wöchentliches Angebot für ältere, pflegebedürftige oder demenzkranke Menschen.

Kurzzeitpflege

Man spricht von Kurzzeitpflege, wenn eine pflegebedürftige Person für eine begrenzte Zeit einer vollstationären Pflege bedarf.

Häufig ist das nach einem Krankenhausaufenthalt der Fall oder wenn die häusliche Pflegeperson für eine bestimmte Zeit nicht zur Verfügung steht, sei es bei eigener Erkrankung oder im Fall der Abwesenheit.

Die Pflegekassen tragen einen Teil der Kosten für Kurzzeitpflege für eine bestimmte Zeit. Nähere Informationen erhalten Sie beim Pflegestützpunkt.

Ambulant betreute Pflegewohngemeinschaften

Was sind Pflegewohngemeinschaften? In ambulant betreuten Pflegewohngemeinschaften wohnen maximal zwölf pflegebedürftige Personen in jeweils eigenen Zimmern zusammen. Die gemeinsame Wohnküche bildet das Herzstück der Wohngemeinschaft, in dem sich das Leben vorwiegend abspielt. Eine Betreuungskraft ist rund um die Uhr vor Ort. Über ambulante Pflegedienste werden weitere Pflege- und Betreuungsleistungen sichergestellt.

Informationen zu Angeboten außerhalb Ammerbuchs:

- Beim Pflegestützpunkt Ammerbuch
- Bei der Gerontopsychiatrischen Beratungsstelle Tübingen

Ambulante Pflegedienste

Ambulante Pflegedienste haben unterschiedlich qualifiziertes Personal. Sie können sowohl medizinische Behandlungspflege erbringen (z.B. Verbände wechseln, Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen), als auch körperbezogene Pflegemaßnahmen (z.B. Hilfe beim Duschen, An- und Auskleiden), Hilfe bei der Haushaltsführung (z.B. Putzen, Einkaufen) und Betreuungsleistungen (z.B. Spaziergehen, Spiele machen).

Es gibt Dienste in kirchlicher, gemeinnütziger und privater Trägerschaft. Pflegedienste können alle Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung mit den Kassen abrechnen.

Hauswirtschaftsdienste/Alltagsbegleiter

Manche Dienste bieten ausschließlich haushaltsnahe Dienstleistungen und Betreuungsleistungen an, keine medizinische oder körperbezogene Pflege. Sie können in der Regel über den Entlastungsbetrag und die Verhinderungspflege finanziert werden, manchmal auch über die Pflegesachleistungen.

Pflegeheime

Sofern eine ambulante Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist, kommt eine stationäre Versorgung in einem Pflegeheim in Betracht. Die Bewohner*innen wohnen in der Regel in Einzelzimmern, einzelne Möbelstücke dürfen mitgebracht werden.

Mehrstundenbetreuung

Wenn Krankheit oder Pflegebedürftigkeit eine Versorgung rund um die Uhr nötig machen, ist die häusliche Mehrstundenpflege eine Alternative zum Pflegeheim. Dabei müssen allerdings arbeitsrechtliche Vorgaben eingehalten werden. Es gibt unter-

schiedliche Beschäftigungsmodelle, u.a. das Entsendemodell, das in der Regel unter Einbeziehung einer Vermittlungsagentur funktioniert, oder das Arbeitgebermodell, bei dem die Betreuungskraft im Haushalt des pflegebedürftigen Menschen angestellt wird. Das Arbeitgebermodell wird unterstützt durch FairCare Stuttgart, Tel. 0711 23941-37.

Weitere Auskünfte erhalten Sie beim Pflegestützpunkt oder der Geronto-psychiatrischen Beratungsstelle. Auch die Broschüre der Verbraucherzentrale NRW „Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten“ ist eine gute Informationsquelle. www.pflegewegweiser-nrw.de

Bessere Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf:

Das Pflegezeitgesetz

Die meisten pflegenden und berufstätigen Angehörigen brauchen vor allem mehr zeitliche Flexibilität. Das Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf schafft individuelle Rahmenbedingungen für unterschiedliche Pflegesituationen.

Folgende Leistungen sind möglich:

Kurzfristige Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld.

Angehörige haben die Möglichkeit, bis zu zehn Arbeitstage der Arbeit fern zu bleiben, um in einer akuten Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen. Beschäftigte sind verpflichtet, dem Arbeitgeber ihre Verhinderung an der Arbeitsleistung und deren voraussichtliche Dauer unverzüglich mitzuteilen. Eine bestimmte Form der Mitteilung ist nicht

vorgesehen. Für die Inanspruchnahme der kurzzeitigen Arbeitsverhinderung braucht noch kein Pflegegrad festgestellt worden zu sein, jedoch muss eine Pflegebedürftigkeit vorliegen, die mindestens dem Pflegegrad 1 entspricht. Diese Regelungen gelten gegenüber allen Arbeitgebern, unabhängig von der Größe des Unternehmens. Für diese Freistellung kann eine Lohnersatzleistung - das Pflegeunterstützungsgeld - beantragt werden.

Die Pflegezeit von 6 Monaten kann für pflegebedürftige nahe Angehörige mit mindestens Pflegegrad 1 vollständig oder teilweise in Anspruch genommen werden, wenn die Pflege in häuslicher Umgebung stattfindet. Für diese Zeit besteht die Möglichkeit, ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben zu beantragen. Das Darlehen mindert den Einkommensverlust. Es besteht kein Rechtsanspruch gegenüber Arbeitgebern mit 15 oder weniger Beschäftigten.

Wenn die 6 Monate Pflegezeit nicht ausreichen, können sich Beschäftigte mit der **Familienpflegezeit** bis zu 24 Monate teilweise von der Arbeit freistellen lassen, wenn sie einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung pflegen. Ein zinsloses Darlehen des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) soll den Lohnverlust während der Familienpflegezeit mindern.

Für die **Begleitung in der letzten Lebensphase** können Angehörige eine bis zu dreimonatige vollständige oder teilweise Auszeit nehmen, um einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase zu begleiten. Sie können somit Ihrem Angehörigen auf seinem letzten Weg beistehen, auch wenn sich der nahe Angehörige in einem Hospiz befindet. Ein Pflegegrad ist nicht erforderlich. Das zinslose Darlehen kann für diese Zeit in Anspruch genommen werden.

Zu allen Möglichkeiten der Freistellung können Sie sich über das Servicetelefon Pflege des Bundesfamilienministeriums beraten lassen. Tel: 030 201 79 131. Weitere Informationen dazu sowie Download- Möglichkeit für Muster- Anträge unter www.wege-zur-pflege.de



**PFLEGEDIENSTE
(GRUND- UND
BEHANDLUNGSPFLEGE)**

Diakoniestation Ammerbuch

Kirchstr. 58
72119 Ammerbuch-Entringen
07073 300 320
pdl@diakoniestation-ammer-
buch.de

HKP- Wegenast GmbH

Wiesweg 40
72119 Ammerbuch-Pfäffingen
07073 91 36 84
info@hkp-wegenast.de

**Hana´s Care
Ambulanter Pflegedienst**

Birkenbühl 7
72108 Rottenburg am Neckar
07457 9531411
hanascare@hotmail.com

Pensum Med mobil

Schliffkopfstr. 5
71083 Herrenberg
07032 28 90 90
pflege@pensum-med.de

**Lebens- Wert Pflegedienste
GmbH**

Lessingstr. 3
71126 Gäufelden
07032 894 77 11
info@pflege-lebens-wert.de

**Wir pflegen...Ein Pflegedienst
der Stiftung Innovation und
Pflege**

Mozartstr. 4-6
71083 Herrenberg
07032 99 30 80
wirpflegen@stiftung-innova-
tion-und-pflege.de

Schöner Leben

Christophstr. 23
72072 Tübingen
0162 47 01 006
tuebingen@sl-pflegedienst.net

**ALLTAGSBEGLEITER/
HAUSWIRTSCHAFTLICHE
DIENSTE**

Diakoniestation Ammerbuch

Kirchstr. 58
72119 Ammerbuch-Entringen
07073 300 3233
el@diakoniestation-ammerbuch.
de

HKP- Wegenast GmbH

Wiesweg 40
72119 Ammerbuch-Pfäffingen
07073 91 36 84
info@hkp-wegenast.de

**Hana´s Care
Ambulanter Pflegedienst**

Birkenbühl 7
72108 Rottenburg am Neckar
07457 9531411
hanascare@hotmail.com

Pensum Med mobil

Schliffkopfstr. 5
71083 Herrenberg
07032 28 90 90
pflege@pensum-med.de

**Lebens- Wert Pflegedienste
GmbH**

Lessingstr. 3
71126 Gäufelden
07032 894 77 11
info@pflege-lebens-wert.de

**Wir pflegen...Ein Pflegedienst
der Stiftung Innovation und
Pflege**

Mozartstr. 4-6
71083 Herrenberg
07032 99 30 80
wirpflegen@stiftung-innova-
tion-und-pflege.de

Schöner Leben

Christophstr. 23
72072 Tübingen
0162 47 01 006
tuebingen@sl-pflegedienst.net

Elder Aid

Max-Lang-Str. 36
70771 Leinfelden-Echterdingen
(auch pflegerische Hilfen)
0711 25 25 94 53
hallo@elder-aid.de

**Home Instead-
Seniorenbetreuung**

Otto-Hahn-Str. 21
71069 Sindelfingen
(auch pflegerische Hilfen)
07031 922 86 50
boeblingen@homeinstead.de

WMD Alltagshelden

Heßlingsweg 71
44309 Dortmund
0800-206 33 70

**Die Alltagsbegleiter
Neckar-Alb**

Max-Eyth-Str. 220
72766 Reutlingen
07121 3177 939
info@diealltagsbegleiter-
neckaralb.de

cura-familia

Jahnstr. 30
70597 Stuttgart
0711 25 29 81 40
cura-familia@landvolk.de

**BETREUUNGSGRUPPE
FÜR MENSCHEN MIT
UND OHNE DEMENZ**

wöchentlich montags von
14:30 - 18:00 Uhr im ev.
Gemeindehaus Altingen.

Anmeldung bei der
Diakoniestation Ammerbuch,
07073 3003233
el@diakoniestation-
ammerbuch.de

Ein Fahrdienst kann in
Anspruch genommen werden.

**EINRICHTUNG EINES
HAUSNOTRUF-
ANSCHLUSSES**

Deutsches Rotes Kreuz DRK
Kreisverband Tübingen
07071 7000 22
hausnotruf@drk-tuebingen.de

Die Johanniter Kreis Tübingen

07071 98 98 55 12
simone.vohrer@johanniter.de

Malteser Deutschland

0800 99 66 009
hausnotruf@malteser.org

TAGESPFLEGE

**Samariterstift
Ammerbuch-Entringen**

Kirchstr. 58
72119 Ammerbuch
07071 91 53 110
tagespflege.ammerbuch@
samariterstiftung.de

**KURZZEITPFLEGE
UND STATIONÄRE
LANGZEITPFLEGE**

Samariterstift Ammerbuch
Kirchstr. 58
72119 Ammerbuch-Entringen
07073 91530

viktoria.breining@samariter-
stiftung.de
hauptverwaltung@samariter-
stiftung.de
www.samariterstiftung.de

Trägerschaft: Samariterstiftung

Haus an der Ammer

Pfäffinger Str. 10
72119 Ammerbuch-Poltringen
07072 91 49 208
ammerbuch@diak-stuttgart.de
www.haus-an-der-ammer.de

Trägerschaft: Diak Altenhilfe
Stuttgart

**AMBULANT BETREUTE
PFLEGEWOHNGEMEIN-
SCHAFTEN**

Villa Rosengarten

Wiesenstr. 6
72119 Ammerbuch-Altingen
07032 89 58 28
die-villa-rosengarten@freenet.de

Informationen zu weiteren
Angeboten im Landkreis
Tübingen erhalten Sie beim
Pflegerstützpunkt Ammerbuch
und der Gerontopsychiatrischen
Beratungsstelle Tübingen.

Essen auf Rädern

ANBIETER	KÜCHE	KOSTFORMEN
Diakoniestation Ammerbuch	Metzgerei Egeler, Reusten	Vollkost, keine Diät, kein vegetarisches Angebot, Süßspeise einmal wöchentlich möglich
Johanniter Unfallhilfe e.V	Firma Essig (warm) Firma Hoffmann und Apetito (tiefgekühlt)	Vollkost, leichte Kost, vegetarische Kost, verschiedene Sonderkostformen (z.B. für Diabetiker, pürierte Menüs)
DRK	Firma Hoffmann	Vollkost, leichte Kost, vegetarische Kost, verschiedene Sonderkostformen (z.B. für Diabetiker, pürierte Menüs)

Weitere Möglichkeiten: Verschiedene gastronomische Betriebe und Metzgereien in Ammerbuch bieten Essen zur Abholung an.

Gemeinsamer Mittagstisch ab Januar 2026

- Ammerbucher Mittagstisch „Mahlzeit“

Jeden zweiten Freitag im Monat von 11.00 - 15.00 Uhr in der Mensa der Gemeinschaftsschule Entringen, Alemannenweg 21, 72119 Ammerbuch.

Für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen und deren Angehörige. Anmeldung: mahlzeit@ammerbuch.de. Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen im Amtsblatt der Gemeinde.

LIEFERUNG	KONTAKT
Täglich warme Anlieferung	Diakoniestation Ammerbuch Kirchstr. 58 72119 Ammerbuch 07073 3003233 el@diakoniestation-ammerbuch.de
Warme Kost: täglich Tiefkühlkost: alle 1-2 Wochen	Johanniter Unfallhilfe e.V. Schweickhardtstr. 3 72072 Tübingen 07071 98985530 menueservice.tuebingen@johanniter.de
Tiefkühlkost: wöchentlich	DRK- Kreisverband Tübingen e.V. Steinlachwasen 26 72072 Tübingen 07071 700122 menueservice@drk-tuebingen.de

- Mittagstisch „Esspunkt Reusten“

Wöchentlich donnerstags von 11:30 - 13:00 Uhr im ev. Gemeindehaus, Jesinger Str. 30 in Reusten. Anmeldung bis Dienstag derselben Woche bei Uschi Weimer, 07073 1405 oder beim ev. Pfarramt Reusten, 07073 7250.

- Pfäffinger Mittagstisch

In der Regel am letzten Freitag im Monat von 12:00 -14:00 Uhr im ev. Gemeindehaus, Michaelstr. 7 in Pfäffingen. Anmeldung bis Dienstag derselben Woche unter 07073 7818 oder pfarramt.pfaeffingen@elkw.de

KRANKENHAUS



Fragen rund um einen Krankenhausaufenthalt

Wenn ein Klinikaufenthalt bevorsteht, ist man bisweilen mit vielen Fragen konfrontiert: Was muss ich alles regeln? Wie finde ich mich zurecht? Wie geht es nach dem Klinikaufenthalt weiter? Wo finde ich Unterstützung?

Das Universitätsklinikum Tübingen hat auf seiner Homepage viele nützliche Informationen für den stationären Aufenthalt zusammen getragen. Von dort stammt auch die Checkliste für den Klinikaufenthalt.

Klinikaufenthalt

Das sollten Sie für den Aufenthalt mitnehmen:

- Wasch- und Pflegeutensilien
- Nachtwäsche, Morgenmantel, Hausschuhe, eventuell auch einen Trainingsanzug
- alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, sowie den Einnahmeplan
- Ausweise wie Allergiepass, Insulinspritzplan, Impfausweis usw.
- Bücher, Zeitschriften, Musik, Spiele, Laptop, Briefpapier o.ä. für den Zeitvertreib
- Mobiltelefon mit Ladekabel, Kopfhörer, Briefmarken, Zeitungen etc.

Aufnahme

Das brauchen Sie für die Aufnahme:

- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Über- oder Einweisung des Haus- oder Facharztes
- Befunde oder Röntgenbilder (wenn bereits welche vorliegen)

Entlassung

Folgende Dinge sollten Sie vor der Entlassung aus dem Krankenhaus erhalten/geklärt haben:

- Medikamente und Medikamentenplan bis zum nächstmöglichen Besuch beim Hausarzt.
- Verbandsmaterial bis zum nächstmöglichen Besuch beim Hausarzt
- Arztbrief für den Hausarzt (Bitten Sie gegebenenfalls um Erläuterung des Arztbriefes)
- Pflegeverlegungsbericht (falls erforderlich)
- Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (falls erforderlich)
- Untersuchungsunterlagen/-befunde/-bilder (falls vorhanden)

Sozialberatung und Pflegeüberleitung

Um die weitere medizinische Behandlung und die pflegerische Versorgung nach dem stationären Aufenthalt zu gewährleisten, bieten die Kliniken für ihre Patienten und Patientinnen mit deren Einwilligung ein strukturiertes Entlassmanagement an. Die Sozialberatungen oder Pflegeüberleitungen setzen sich dann mit Ihnen und falls gewünscht mit Ihren Angehörigen zusammen, um die weitere Versorgung zu besprechen und zu organisieren.

Patientenberatung

Gibt es bei einem stationären Aufenthalt im Universitätsklinikum Tübingen oder in der BG-Klinik Tübingen Fragen oder Beschwerden zur Behandlung, zu Patientenrechten oder Verbesserungsvorschläge unterstützen Sie die Patientenfürsprecher der Patientenberatung Tübingen.

Rehabilitation

Ist eine Rehabilitation in der Nachversorgung erforderlich und vorgesehen, müssen die Leistungen beantragt werden. Die Antragsformulare erhalten Sie, soweit nicht bei der Sozialberatung erhältlich, bei den Reha-Servicestellen, ihrer Krankenkasse, wie in den Auskunfts- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung. Die entsprechenden Formulare stehen auch auf der Website der Deutschen Rentenversicherung zur Verfügung.

Versorgung und Pflege

Häufig ist die Versorgung nach dem Krankenhausaufenthalt noch nicht abgeschlossen und Sie sind eventuell auf Hilfen im Haushalt, auf Leistungen der ambulanten Pflege, auf eine Kurzzeitpflege oder einen stationären Aufenthalt in einem Pflegeheim angewiesen. Darüber berät Sie der Pflegestützpunkt.

TIPP

*In allen diesen Fragen kann Ihnen der
Pflegestützpunkt weiterhelfen.*

Universitätsklinikum Tübingen

07071 29-0

www.medizin.uni-tuebingen.de

BG Klinik Tübingen

Scharrenbergstr. 95

72076 Tübingen

07071 60 60

info@bgu-tuebingen

Krankenhaus Herrenberg

Marienstr. 25

71083 Herrenberg

07032 160

Loretto Klinik

Chirurgische Praxisklinik

Katharinenstr. 10

72072 Tübingen

07071 369155

info@loretto-klinik.de

Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen

Andrea Seitz

Rathaus Entringen

Kirchstr. 6

72119 Ammerbuch

0172 6351993

a.seitz@kreis-tuebingen.de

Unabhängige Patientenberatung Tübingen e.V.

Europaplatz 3

72072 Tübingen

07071 254436

patientenberatung-tuebingen@gmx.de



WOHNEN



Wohnen zu Hause

Die meisten älteren Menschen wohnen in ihren privaten Wohnungen und möchten, soweit es die gesundheitliche Situation zulässt, auch dort weiter wohnen bleiben. Die seit vielen Jahren gewachsenen sozialen Beziehungen und bekannten Einrichtungen in der Nähe erleichtern die Aufrechterhaltung eines selbstständigen Haushaltes.

Das altersgerechte Zuhause

Allerdings kann eine Wohnung, die vor Jahren das Zuhause für die ganze Familie war, nicht unbedingt den Bedürfnissen älterer Menschen - als Ein- oder Zweipersonenhaushalt - gerecht werden. Körperliche Beschwerden oder das Abnehmen der eigenen Kräfte veranlassen manchen Menschen, Alternativen zu erwägen.

Eine altersgerechte, barrierefreie Wohnung ist im Idealfall:

- Ebenerdig gelegen oder über einen Aufzug zu erreichen.
- Weder zu groß noch zu klein: Sie bietet auch einer Person einen abgetrennten Wohn- und Schlafbereich, eine geräumige Küche und ein ausreichend großes Bad mit angepassten Sanitäreinrichtungen.
- Bequem zu beheizen, am besten über eine Zentralheizung mit Temperaturreglern in Greifhöhe. Kohle- oder Ölöfen sind für Ältere unzumutbar und können gefährlich sein.
- Hell und gut zu belüften. Sie hat einen stufenlos zugänglichen Balkon, eine Terrasse oder einen kleinen Garten. Ein Bewohner sollte auch bei eingeschränkter Beweglichkeit problemlos im Freien sitzen können.

- Großzügig geschnitten: Die Räume sind nicht zu eng und verwinkelt; Flur, Bad und Küche bieten ausreichend Raum, um sich auch mit Gehhilfen oder einem Rollstuhl sicher bewegen zu können.
- Ohne Stufen und Schwellen: Türschwellen sind nicht vorhanden, Treppenabsätze, Podeste oder Schwellen an Balkonen sind abgebaut oder können über eine fest installierte Rampe überwunden werden. Die Türen sind mindestens 80 cm breit, damit bei Bedarf ein Rollstuhl hindurch passt.
- Mit Fenstern ausgestattet, die auch in Sitzhöhe den Ausblick nach draußen ermöglichen und sich leicht öffnen und schließen lassen. Elemente wie Lichtschalter und Türgriffe lassen sich bequem erreichen.

Wohnberatung

Der Kreiseniorenrat Tübingen e.V. berät ältere Menschen im Auftrag des Landkreises Tübingen ehrenamtlich bei allen Fragen rund um das barrierefreie Wohnen. Die Beratung ist kostenfrei.

Die Wohnberatung möchte Seniorinnen und Senioren durch Rat und Tat helfen, möglichst lange daheim in der gewohnten Umgebung wohnen bleiben zu können.

Zwei wichtige Voraussetzungen sind dafür zu erfüllen: Die Wohnung muss weitgehend barrierefrei sein, ambulante Dienste müssen die Tätigkeiten abnehmen, die man selbst nicht mehr leisten kann. Barrierefrei heißt: Vom Gartentor bis zum WC-Sitz muss der Wohnbereich so gestaltet sein, dass man nicht stolpern und stürzen kann und auch nicht eingeeengt wird. Man muss sich

sicher bewegen, waschen, duschen sowie kochen können. Dieses Ziel kann durch vom Arzt verschriebene Hilfsmittel (z.B. Rollator, Rollstuhl, Badewannenlifter) und/oder bauliche Verbesserungen erreicht werden.

In der eigenen Wohnung wird nur das verändert, was unbedingt wegen der individuellen Behinderung notwendig ist. Bei einem Umbau der Wohnung muss auch an die Arbeit der Pflegekraft gedacht werden. Die baulichen Verbesserungen sollen auch helfen, die Pflegetätigkeit zu erleichtern. Damit werden Zeit und Kosten gespart.

Die Wohnberatung ist umfassend und reicht vom Hausbesuch über die Beurteilung der gesamten Zugangs- und Wohnsituation, dem Gespräch über die individuellen Möglichkeiten an baulichen Verbesserungen, Hilfsmittel, Hinweise zur Finanzierung, bei Bedarf Bericht an die zuständige Pflegekasse, um Zuschüsse beantragen zu können, bis hin zur Systemskizze als Grundlage für die Gespräche mit den Handwerkern sowie Beantwortung von Rückfragen.

Schwerpunkte der Wohnberatung sind nach bisherigen Erfahrungen die Veränderungen von Zugängen, Türbreiten, Türschwellen oder die Überwindung von Höhenunterschieden. Das kann durch Treppenlifte, Rampen oder Aufzüge geschehen. Veränderungen des Sanitärbereichs brauchen besondere Aufmerksamkeit: Die befahrbare Dusche, die Sitzhöhe des WC, der Badewannenlifter, Haltegriffe und das unterfahrbare Waschbecken können genau angepasst werden.

In Küche, Flur, Wohn- und Schlafzimmer braucht der Mensch mit Gehhilfe oder Rollstuhl genügend Raum, um sich bewegen zu können. Das lässt sich bei Neubauten leicht einrichten, wenn man rechtzeitig plant. Bei Umbauten ist das wesentlich schwieriger und mit gegebenenfalls Verzicht auf bisher vorhandene Einrichtungsgegenstände (Badewanne, zweites Waschbecken) verbunden.

Die meisten Beratungen werden erst nachgefragt, wenn ein akuter Notfall Veränderungen erzwingt. Deshalb beraten wir vorausschauend, wie bei Umzug ins betreute Wohnen, Kauf einer barrierefreien Wohnung oder Haus.

Es wird immer wieder festgestellt, dass man sich mit der individuellen Wohnsituation fantasievoll und kompromissbereit auseinandersetzen muss. Die DIN 18040 Teil 2 (barrierefreie Wohnungen) liefert dabei die Grundlage.

In diesem Zusammenhang muss auf die gegenüber der DIN 18040 etwas reduzierten "Bausteine" der KfW-Bank hingewiesen werden. Die Einhaltung dieser Anforderungen ist für die Finanzierung über die KfW-Bank zwingend (Zuschüsse oder zinsgünstige Kredite). Die Erleichterungen gelten nur für bauliche Veränderungen im Bestand, also bei Umbau. Für Personen, die in einen Pflegegrad haben, gewährt die Pflegekasse einen Zuschuss von bis zu 4.000,00 Euro.

Wohnberechtigungsschein

Einen Wohnberechtigungsschein benötigen Sie, um eine geförderte und gebundene Sozialmietwohnung beziehen zu können. Die Miete dieser Wohnungen ist in der Regel günstiger als bei Wohnungen auf dem freien Wohnungsmarkt. Beantragt werden kann der Wohnberechtigungsschein von Personen, deren Einkommen unter einer bestimmten Grenze liegt.

Der Wohnberechtigungsschein bietet nur die Möglichkeit, einen Mietvertrag abzuschließen. Ein Anspruch auf eine Sozialmietwohnung besteht damit nicht.

Den Wohnberechtigungsschein können Sie in den Bürgerbüros der Gemeinde Ammerbuch beantragen.



Betreutes Wohnen

Als betreutes Wohnen werden Wohnformen bezeichnet, in denen ältere Menschen oder Menschen mit Behinderungen leben, die keinen oder einen geringen Hilfe- bzw. Pflegebedarf haben.

Die Wohnungen sind barrierefrei und ermöglichen die Inanspruchnahme von verschiedenen Dienstleistungen wie z.B. Hausmeisterdienst, Teilnahmemöglichkeit am Mittagstisch, Hausnotruf oder Teilnahmemöglichkeit an Veranstaltungen. Häufig ist Betreutes Wohnen in unmittelbarer Nähe eines Pflegeheims, das solche Dienstleistungen im Rahmen eines Betreuungskonzepts anbietet.

Werden pflegerische oder hauswirtschaftliche Hilfen benötigt, sind diese selbst über einen Pflegedienst zu organisieren. Die Organisationsformen des Betreuten Wohnens und das vorhandene Betreuungskonzept sind in Art und Umfang der Hilfen unterschiedlich.

Am besten beantragen Sie den Wohnberechtigungsschein persönlich. So können Sie auch direkt klären, welche Unterlagen Sie in Ihrem Fall vorlegen müssen.

TIPP 

Initiative 60+: Zertifikat „Fachbetrieb für seniorenfreundliche Handwerksleistungen“

Die Initiative 60+ ist eine Kooperation zwischen dem Kreis-seniorenrat Tübingen und der Kreishandwerkerschaft Tübingen. Speziell geschulte Meisterbetriebe bieten aufmerksame und freundliche Handwerker- und Serviceleistungen, die auf die persönlichen und individuellen Belange der Kunden Rücksicht nehmen. Im Landkreis Tübingen bieten über 100 zertifizierte 60+ Handwerksbetriebe aus 16 Gewerken Leistungen für mehr Schutz und Sicherheit sowie Barrierefreiheit an. Sie berücksichtigen Wertvorstellungen und Wünsche der älteren Kunden und informieren über alles Wissenswerte.

Sie erleichtern beispielsweise das Zurechtkommen mit Baustellen-Situationen, der Gartengestaltung oder dem Umstieg auf ein nun passendes Fahrzeug. Ein wichtiger Aspekt ist die Seriosität und Verlässlichkeit der Handwerker, die gerne bei entsprechenden Projekten unter einer hauptverantwortlichen Ansprechperson zusammenarbeiten.

Weitere Informationen und Adressen der zertifizierten Betriebe finden Sie unter: www.60plus-handwerker.de. Ansprechpartnerin ist der Kreissenorenrat Tübingen oder die Kreishandwerkerschaft Tübingen.

WOHNBERATUNG

Kreissenorenrat Tübingen e.V.

Haus des Deutschen Roten
Kreuzes, Kreisverband
Tübingen
Steinlachwasen 26
72072 Tübingen
07071 9208867
wohnberatung@
kreissenorenrat-tuebingen.de

BETREUTES WOHNEN

Ammerbuch-Entringen

Kirchstraße 56
72119 Ammerbuch-Entringen

Informationen zu den Miet-
wohnungen und Aufnahme
auf die Warteliste bei Kreisbau
Tübingen
07071 9325151
vermietung@kreisbau.com

Wohnberechtigungsschein ist
nicht mehr erforderlich.

Ammerbuch-Poltringen

Hirschstraße 24 + 26
72119 Ammerbuch-Poltringen

Eigentumswohnungen
Anfrage bei Mietinteresse
möglich beim Hausverwalter
Hr. Löhring
0172 6773356
guenter.loehring@t-online.de

Weitere Angebote des
Betreuten Wohnens in der
Umgebung können Sie beim
Pflegerstützpunkt Ammerbuch
erfragen.



FINANZEN



Geld spielt eine Rolle

Für soziale Leistungen, Dienste und Einrichtungen gibt es eine Vielzahl an gesetzlichen Bestimmungen, die nicht immer leicht zu verstehen sind. Pflegestützpunkte, Beratungsstellen der Behörden, die freie Wohlfahrtspflege und auch die Kirchen wollen mit Informationen, Rat und Hilfe zur Lösung der Probleme beitragen

Welche finanziellen Hilfen gibt es?

Wohngeld

Wohngeld bekommt, wer nicht genügend Einkommen hat, um seinen Wohnraum zu bezahlen. Das Wohngeld für Mieter heißt Mietzuschuss, das Wohngeld für Eigentümer heißt Lastenzuschuss. Die Höhe des Zuschusses richtet sich nach dem Einkommen und der Haushaltsgröße. Das Wohngeld ist beim Landratsamt Tübingen zu beantragen.

KreisBonusCard

Mit dieser Karte können zahlreiche Ermäßigungen im Kreis bei vielen Einrichtungen, Veranstaltungen und Vereinen in Anspruch genommen werden.

Die KreisBonusCard können alle beantragen, die im Kreis Tübingen leben, die Leistungen des Jobcenters, Bürgergeld,

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Wohngeld oder Kinderzuschlag bekommen. Die Karte ist jeweils ein Jahr gültig. Antragsformulare gibt es beim Bürgerbüro oder beim Landratsamt.

Mobilität

Fahrkarte für Behinderte im NALDO – Bereich

Wer einen Schwerbehindertenausweis hat, kann bei bestimmten Merkmalen, die im Ausweis eingetragen sind, für sich und gegebenenfalls auch für seinen Begleiter, in bestimmten Bereichen (NALDO) kostenfrei mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Der Antrag dazu ist im Landratsamt zu stellen. Hilfe bei der Antragsstellung für einen Schwerbehindertenausweis kann der Pflegestützpunkt geben.

Bürgerbus

Der Bürgerbus bringt Sie gerne innerhalb Ammerbuchs kostenfrei zu Ärzten, Geschäften, ... Allerdings ist eine telefonische Anmeldung notwendig. Der Bürgerbus kann auch Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, innerhalb Ammerbuchs zu den gewünschten Orten bringen. Das gilt allerdings nur für Menschen, die in der Lage sind, selbständig in den Bus einzusteigen. Zusammenklappbare Rollstühle können mitgenommen werden. Der Bürgerbus ist von Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 17:00 Uhr unter Handy-Nummer 0163 2307432 erreichbar. Ebenfalls können Sie Ihre Fahrt auf WhatsApp unter derselben Handy-Nummer oder unter Email buergerbus@gmx.net anfragen. Die gewünschte Fahrt muss mindestens einen Werktag zuvor (24 Stunden) angemeldet werden.

Rundfunkgebührenbefreiung

Wer bestimmte staatliche Sozialleistungen bezieht, kann sich vom Rundfunkbeitrag befreien lassen. Das Gleiche gilt für taubblinde Menschen und Empfänger von Blindenhilfe. Der Antrag auf Befreiung/Ermäßigung der Rundfunkgebühren kann bei der Gemeinde abgeholt werden.

Ausgewählte Leistungen für Menschen mit Einschränkungen **Beiblatt zum Behindertenausweis**

Unter bestimmten Voraussetzungen bekommen Behinderte zusammen mit einem Begleiter eine Wertmarke, mit der sie im Naldobereich kostenlos die Bahn/Busse benutzen können. Siehe oben.

Parkberechtigungen für Behinderte

Bürger mit einem Behindertenausweis können bei bestimmten Merkmalen eine Parkgenehmigung für Parkplätze bekommen, die für Behinderte ausgewiesen sind. Diese Parkgenehmigungen sind bei der Gemeinde zu beantragen, der Parkausweis ist auf 5 Jahre befristet.

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Grundsicherung können Sie erhalten, wenn Sie über 18 Jahre alt und dauerhaft erwerbsgemindert sind. Sie können die Grundsicherung auch erhalten, wenn Sie das Renteneintrittsalter erreicht haben. Die Grundsicherung wird gewährt, wenn Ihre Einkommen bzw. das Ihres Partners nicht ausreicht.

Die Grundsicherung umfasst:

- Den Sozialhilferegelsatz
- Die tatsächlichen Aufwendungen für Wohnung und Heizung, soweit sie angemessen sind
- Mehrbedarfe bei Behinderten mit dem Merkmal G im Schwerbehindertenausweis und bei manchen Krankheiten
- Einmalige Bedarfe bei Sondersituationen
- Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung

Die Anträge müssen beim Landratsamt (Abteilung Soziales) bzw. Jobcenter gestellt werden.

Leistungen der Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung ist eine gesetzliche Pflichtversicherung, die einen Beitrag zur Pflege leistet und hilft, diese zu finanzieren. Pflegerische Hilfen sind möglich durch einen Pflegedienst, durch Angehörige oder eine Kombination aus Beidem. Welche Pflege und welche Hilfen notwendig sind, kann mit der Pflegekasse bzw. mit dem Pflegestützpunkt besprochen werden.

Pflege

Wenn eine Person pflegebedürftig wird, müssen die Angehörigen zusammen mit dem Pflegebedürftigen prüfen, wie die Wünsche des Betroffenen sind und in welchem Umfang sie realisierbar sind. Die Pflegekasse entscheidet über die Art und Höhe der Leistungen, je nachdem,

- wo die Pflege stattfindet,
- wer die Pflege durchführt,
- wie selbstständig die betreffende Person ist bzw. wie unterstützungsbedürftig.

Der medizinische Dienst (bei privat Versicherten Menschen ist es Medicproof) stellt den Pflegegrad fest. Die Höhe der Leistungen ist je nach Pflegegrad unterschiedlich und kann bei der Pflegekasse oder beim Pflegestützpunkt erfragt werden.

Ist die häusliche Pflegekraft verhindert, können Leistungen für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege genutzt werden. Für den Besuch einer Tagespflege werden ab Pflegegrad 2 weitere Leistungen gewährt.

Meistens wollen die Pflegbedürftigen möglichst lange selbstbestimmt auch mit Assistenzbedarf in der gewohnten Umgebung alt werden. Ist dies nicht mehr möglich, so kann die Pflege in einem Pflegeheim erbracht werden. Es gelten die Pflegesätze des jeweiligen Pflegeheims. Dazu gibt es Zuschüsse, die sich nach der Dauer des Aufenthaltes im Pflegeheim richten. Auch der Einzug in eine ambulant betreute Pflegewohngemeinschaft ist möglich. Es gelten dann die Beträge der ambulanten Pflege. Hinzu kommt noch ein Wohngruppenzuschlag.

Hilfe zur Pflege

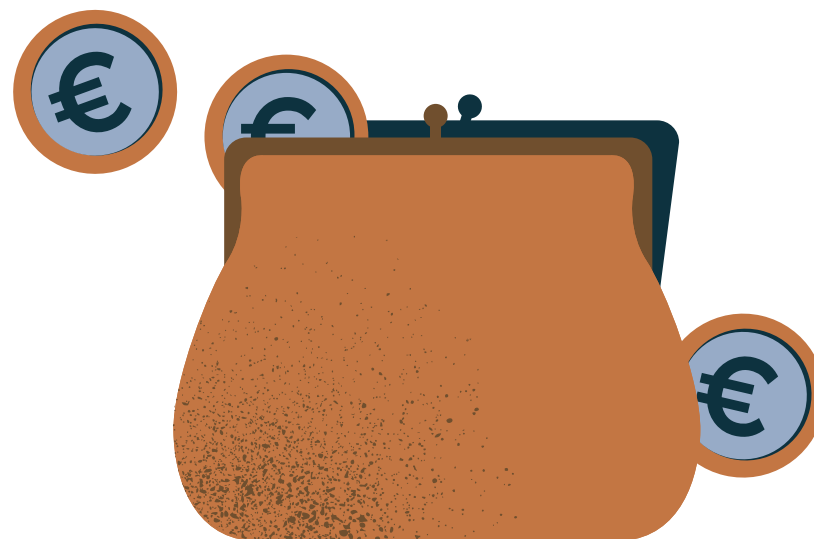
Die Hilfe zur Pflege ist eine Ergänzung zur gesetzlichen Pflegeversicherung sowie für nicht pflegeversicherten Personen. Sie übernimmt Kosten, wenn die erforderliche Pflege aus eigenen Mitteln nicht finanziert werden kann.

Der Anspruch auf Hilfe zur Pflege besteht unter bestimmten Voraussetzungen (eigenes Einkommen, Einkommen der Unterhaltspflichtigen...).

Hilfe zur Pflege kann gewährt werden für

- häusliche Pflege
- Hilfsmittel
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege

Für den Antrag auf Hilfe zur Pflege ist das Landratsamt (Abteilung Soziales) zuständig.



Landratsamt Tübingen

Abteilung Soziales -

Hilfe zur Pflege

Wilhelm-Keil-Straße 50

72072 Tübingen

07071 2076143

www.kreis-tuebingen.de/soziales/soziale-hilfen

Gemeinde Ammerbuch

Kirchstr. 6

72119 Ammerbuch

07073 9171-0

www.ammerbuch.de

Pflegestützpunkt Landkreis

Tübingen

Außenstelle Ammerbuch

Andrea Seitz

Kirchstr. 6

72119 Ammerbuch

0172 635 1993

psp-rottenburg@kreis-tuebingen.de

GÜNSTIGE ANGEBOTE

Gebrauchtwarenhaus Karo

Bahnhofstraße 7

72108 Rottenburg

07472 9494869

Diakonieladen Herrenberg

Spitalgasse 36

71083 Herrenberg

07032 915871



INTEGRATION



Hilfen für Menschen mit Migrationshintergrund

Menschen mit Migrationshintergrund sind in unserer Gemeinde willkommen und werden von der Gemeindeverwaltung und engagierten Bürgern unterstützt.

Integrationsarbeit in Ammerbuch

Bei Fragen der Unterbringung ist das Ordnungsamt der Gemeinde zuständig. Bei allen anderen Fragen, die den Aufenthalt und die Einbindung in die Gemeinde betreffen, gibt es bei der **Gemeinde Ammerbuch im Sachgebiet SOZIALES** und bei „**Ammerbuch hilft**“ weitere Informationen.

Kleidungsstücke für Jung und Alt werden in der **Kleiderecke in Poltringen** kostenlos weitergegeben.

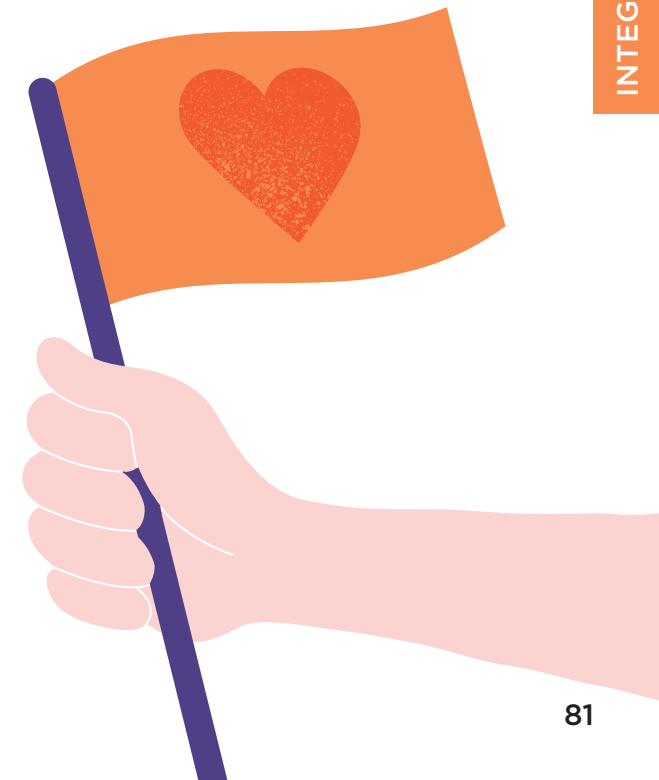
Als Treffpunkt für Familien mit und ohne Migrationsgeschichte öffnet das **Café Kunterbunt im MütZe Entringen** einmal in der Woche seine Türen:

...„wir sind davon überzeugt - egal, wo du herkommst, welche Sprache du sprichst, welche Hautfarbe du hast, ob du einem Beruf nachgehst oder einfach daheim bist -, dass das MütZe ein Ort ist, an dem du willkommen bist. Wir laden Mütter und Väter mit ihren Kindern zum kulturellen Austausch ein. Bei einem gemütlichen Kaffee könnt ihr die Vielfältigkeit unserer Gemeinde kennenlernen und sie durch Aktivitäten beleben.“

Fachdienst für Geflüchtete des Landkreises Tübingen

Der Fachdienst berät, begleitet und unterstützt Geflüchtete im Landkreis Tübingen auf dem Weg in die Selbständigkeit und vermittelt bei sozialen Themen.

In Ammerbuch sind zwei Integrationsmanagerinnen tätig, die unterschiedliche Zuständigkeiten haben. Das Integrationsmanagement bietet im Poltringer Rathaus sowie in den Räumlichkeiten der vorläufigen Unterbringung in Pfäffingen Sprechstunden an.



**ANSPRECHPARTNER
BEI FRAGEN ZUR
FLÜCHTLINGSUNTER-
BRINGUNG IN
AMMERBUCH**

Gemeinde Ammerbuch

Kirchstraße 6

Rathaus Entringen

72119 Ammerbuch

Unterbringung:

Sachgebiet Ordnung und

Sicherheit

ordnungsamt@ammerbuch.de

**MIGRATIONSBERATUNG
FÜR ERWACHSENE
Kommunale Integrations-
beauftragte**

Petra Tiwari

07073 91717136

p.tiwari@ammerbuch.de

Ammerbuch hilft

Gruppe von Bürgerinnen und

Bürgern, die sich als Teil des

Engagementbündnisses AA*VV

(Ammerbuch Aktiv - Vielfalt

verbindet) für geflüchtete

Menschen in Ammerbuch

engagieren.

www.ammerbuch-hilft.de

Kleiderecke Ammerbuch

Rathaus Poltringen

Poltringer Hauptstraße 45

1.OG

72119 Ammerbuch

[kleiderecke-ammerbuch@
mail.de](mailto:kleiderecke-ammerbuch@mail.de)

Öffnungszeiten:

freitags 16:00 - 18:00 Uhr

(außer in den Schulferien).

**Café Kunterbunt im MütZe
Entringen**

Jeden Donnerstag von

15:00 - 17:00 Uhr im MütZe,

Kirchstraße 5 in Entringen

(nicht in den Ferien)

www.muetze-ammerbuch.de

**Landkreis Tübingen:
Fachdienst für Geflüchtete**

Büro im Rathaus Poltringen

Poltringer Hauptstraße 45

72119 Ammerbuch

Integrationsmanagerin

Julie Hirtt

Zuständigkeit: Breitenholz,

Entringen, Vorläufige Unter-

bringung Pfäffingen

0151 4313 1255

07071 207-6187

[j.hirtt\(@\)kreis-tuebingen.de](mailto:j.hirtt(@)kreis-tuebingen.de)

Integrationsmanagerin

Kostadinka Krause

Zuständigkeit: Altingen,

Poltringen, Reusten,

Anschlussunterbringung

Pfäffingen

0151 15241653

07071 207-6054

[k.krause\(@\)kreis-tuebingen.de](mailto:k.krause(@)kreis-tuebingen.de)

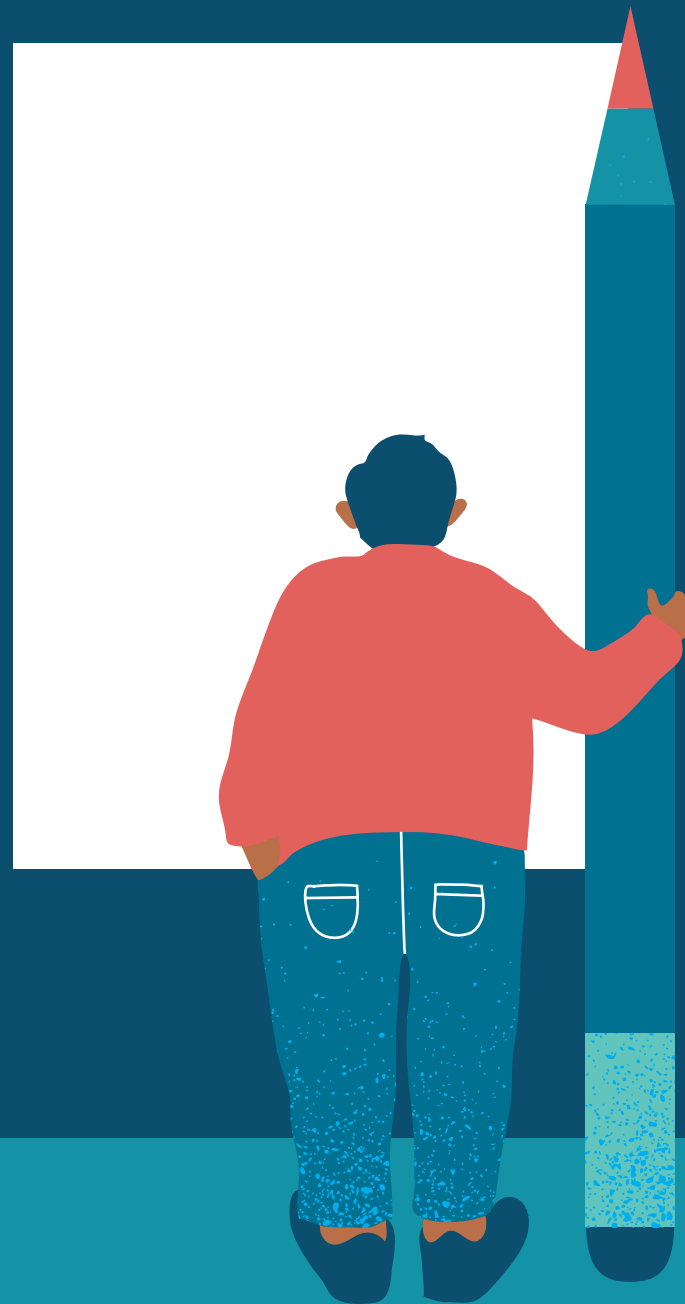
Weitere Infos:

[www.kreis-tuebingen.de/so-
ziales/integration/fachdienst-
gefluechtete.de](http://www.kreis-tuebingen.de/soziales/integration/fachdienst-gefluechtete.de)



WILLKOMMEN

VORSORGE



Wie Sorge ich vor?

Unfälle, Krankheit oder Alter können dazu führen, dass eine erwachsene Person wichtige Angelegenheiten nicht mehr regeln kann. Eheleute und eingetragene Lebenspartner*innen können einander nur unter bestimmten Voraussetzungen und maximal sechs Monate in Angelegenheiten der Gesundheitsvorsorge vertreten. Kinder und sonstige Verwandte haben überhaupt kein gesetzliches Vertretungsrecht. Damit Ihre Interessen im Falle des Falles gewahrt bleiben und Ihre Angelegenheiten geregelt werden können, sieht das Recht verschiedene Möglichkeiten vor.

Vorsorgevollmacht

Die Vorsorgevollmacht dient dazu, eine Person Ihres Vertrauens für den Fall zu bevollmächtigen, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, bestimmte Angelegenheiten zu regeln. Das kann beispielsweise die Erledigung von Bank- oder Versicherungsgeschäften sein oder der Abschluss eines Heimvertrags. Haben Sie keine Vorsorgevollmacht erteilt und können Sie Ihre Angelegenheiten (teilweise) nicht mehr selbst erledigen, folgt in der Regel ein gerichtliches Betreuungsverfahren. Eine umfassende Vorsorgevollmacht macht in vielen Fällen die Bestellung eines Betreuers entbehrlich.

Ehegattenvertretungsrecht

Eheleute und eingetragene Lebenspartner können sich in Angelegenheiten der Gesundheitsvorsorge gegenseitig vertreten. Das gilt aber nur, wenn ein Ehegatte seine Angelegenheiten aufgrund von Bewusstlosigkeit oder Krankheit nicht selbst regeln kann. Und es gilt nicht, wenn die Eheleute getrennt leben oder es bereits einen Betreuer gibt. Es gilt auch nicht, wenn bekannt ist, dass der Ehegatte nicht vertreten werden möchte oder einen Bevollmächtigten bestimmt hat. Außerdem ist das Vertretungsrecht auf maximal sechs Monate begrenzt. Eine Vorsorgevollmacht ist daher auch dann sinnvoll, wenn man von seinem Ehegatten vertreten werden möchte.

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung können Sie im Voraus festlegen, ob Sie in bestimmten Situationen medizinisch behandelt werden möchten, wenn Sie dies aufgrund von Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr selbstverantwortlich entscheiden können. In einer Patientenverfügung können Sie insbesondere festhalten, ob Sie unter Umständen lebensverlängernden Maßnahmen zustimmen oder diese ablehnen. Eine Patientenverfügung muss schriftlich abgefasst und eigenhändig unterschrieben sein. Wichtig ist, dass zwischen der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung streng zu unterscheiden ist. Während die Vorsorgevollmacht regelt, wer Sie im Fall des Falles rechtlich vertreten kann, betrifft die Patientenverfügung ausschließlich die Frage, welche medizinischen Maßnahmen Sie für den Fall wünschen, dass Sie diesen Wunsch nicht mehr selbst äußern können.

Rechtliche Betreuung

Für eine erwachsene Person, die aufgrund einer Krankheit oder Behinderung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr regeln kann, kann das Gericht einen Betreuer bestellen. Vorzugsweise wird ein ehrenamtlicher Betreuer bestellt. Steht ein solcher nicht zur Verfügung, bestellt das Gericht einen beruflichen Betreuer. Der Betreuer kann in genau bestimmten Bereichen, den sogenannten Aufgabenbereichen, für die betroffene Person handeln. Aufgabenbereiche sind beispielsweise Wohnungs- und Vermögensangelegenheiten oder die Gesundheitspflege. Dabei sind die Wünsche der betroffenen Person zu beachten, solange dies nicht mit einer erheblichen Gefährdung verbunden und dem Betreuer zumutbar ist. Ein Betreuer wird nur bestellt, soweit dies erforderlich ist. Dies gilt in mehrfacher Hinsicht. Eine Betreuung ist beispielsweise dann nicht erforderlich, wenn es einen vertretungsberechtigten Ehegatten gibt oder die betroffene Person einen Bevollmächtigten bestimmt hat. Letzteres kann durch eine Vorsorgevollmacht geschehen. Wenn eine Betreuung erforderlich ist, wird ein Betreuer nur für die Aufgabenbereiche bestellt, in denen die betroffene Person ihre Angelegenheiten nicht selbst regeln kann. Und schließlich darf ein Betreuer nur so lange bestellt werden, wie die betroffene Person ihn benötigt.

BERATUNG

Betreuungsverein Landkreis Tübingen e.V.

Derendinger Straße 40
72072 Tübingen
7071 9798200
btv@betreuungsverein-tuebingen.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag:
09:00 - 12:00 Uhr

Landratsamt Tübingen

Abteilung Soziales
Betreuungsbehörde
Wilhelm-Keil-Straße 50
72072 Tübingen
betreuungsbehoerde@kreis-tuebingen.de
07071 207-6162

BROSCHÜREN

Das Bundesministerium der Justiz gibt eine Reihe von Broschüren und Informationsmaterialien zu Patientenverfügung und Betreuungsrecht heraus. Sie können diese über den Publikationsversand der Bundesregierung kostenlos anfordern. www.bmj.de



RATGEBER

für Krisen und Katastrophenschutz



Ratgeber

für Krisen und Katastrophenschutz

Vorbereitung zahlt sich aus

Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt.

Dennoch erleben wir, dass auch in Deutschland Krisen unsere gewohnten alltäglichen Abläufe stören.

1. Extreme Wetterereignisse nehmen zu.
2. Stromausfälle können gravierende Ausfälle entstehen lassen.
3. Durch Cyberattacken, Desinformation oder Sabotage können Angriffe auf die Infrastruktur stattfinden.

Wenn etwas passiert, ist es besser, vorbereitet zu sein.

Für Senioren können wichtige Vorsichtsmaßnahmen sein:

1. Alle Haushalte sollten sich **möglichst 10 Tage** selbst versorgen können. Das bedeutet: Wasser (in Flaschen) und Essen, medizinische Versorgung (Medikamente) und Hygiene (Einlagen für pflegebedürftige Personen) für den Notfall sollten sicher gestellt sein.
2. Ausfall von Strom:
 - a) Ohne Strom fallen **elektronische Zahlungssysteme** aus. Abhebungen an Bankautomaten und bezahlen per Karte oder Handy funktionieren nicht mehr. Supermärkte können nicht öffnen.
 - b) **Kühlung**: der Kühlschrank fällt aus.

- c) **Trinken und Waschen**: es kommt kein Wasser aus der Leitung, keine Toilettenspülung möglich.
- d) **Kochen**: Der Herd bleibt aus, Wasserkocher funktionieren nicht.
- e) **Information**: Der Fernseher und das Radio bleiben aus.
- f) **Licht**: Die Lampen bleiben aus.
- g) **Wärme**: Die Heizung bleibt aus.

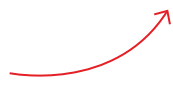
3. So kann sinnvoller Vorrat aussehen:

- a) **Essen**: Welche Produkte für Ihren Vorrat geeignet sind, hängt von Ihren persönlichen Bedürfnissen ab.
- b) **Haltbar**: Essen sollte haltbar sein. Was nicht gekühlt werden muss, verdirbt während eines Stromausfalls nicht. Essen, das nicht gekocht werden muss, ist essbar, auch wenn der Herd nicht mehr funktioniert.
- c) **Kurze Kochzeit**: bei Essen, das mit wenig Energie gekocht werden kann, hält die wertvolle Energie aus dem Campingkocher oder Grill länger.
- d) **Für wen ist der Vorrat?** Gibt es Allergien oder Essgewohnheiten, zu denen Ihr Vorrat passen muss? Wichtig auch Tiernahrung.
- e) **Wasser**: Ein Wasservorrat ist wichtig, wenn kein Wasser mehr aus der Leitung kommt oder das Leitungswasser verschmutzt ist. Trinkwasser ist sehr wichtig, wichtiger als Essen.
- f) **Wie viel Wasser?** Idealerweise 2 Liter pro Person und Tag. Davon sind 0,5 Liter zum Kochen gedacht. Denken Sie an die Haustiere.

4. **Vorsorge für Menschen mit Beeinträchtigungen:** bei einem Notfall ist es wichtig gut vorbereitet zu sein, besonders, wenn Sie im Alltag Hilfsmittel oder Unterstützung benötigen. Überlegen Sie, was Sie notwendig brauchen, auch wenn Sie schnell das Haus verlassen müssten.
5. **Das kann in einer Notsituation für Sie wichtig sein:** Hilfsmittel wie Brille oder Hörgerät. Ersatzbatterien- Akkus und Ladegeräte für technische Hilfsmittel. Mobilitätshilfen, wenn Sie schnell das Haus verlassen müssen. Medikamentenplan und ein Vorrat für notwendige Medikamente für 10 Tage.
6. Liste für Notfallkontakte und den Notfallausweis griffbereit haben.
7. Denken Sie daran: auch das Telefon oder das Handy kann ausfallen.

*Für weitere Informationen gibt es einen Ratgeber für alle Notfälle. Er ist kostenlos, und Sie bekommen ihn beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe:
www.bbk.bund.de/vorsorge*

TIPP



Hitzeschutz für Ältere

Für ältere Menschen ist Hitzeschutz besonders wichtig. Es gibt Vorträge, die auf gesundheitliche Auswirkungen von Hitze aufmerksam machen und Tipps für den richtigen Umgang geben - z.B. im Rahmen der Vortragsreihe „ROSA - Sicher älter werden in Rottenburg“.

Hitze muss nicht gleich fatal sein, kann jedoch zu gesundheitlichen Problemen z.B. des Herz- und Kreislauftsystems führen. Wenn das körpereigene Kühlsystem überlastet ist, treten Symptome wie Erschöpfung, Kopfschmerzen und Benommenheit auf. Wird der Körper dann nicht abgekühlt, kann ein Hitzschlag tödlich enden.

Als zusätzliche Belastung gilt auch bodennahes Ozon, das durch eine hohe Lufttemperatur und intensive Sonneneinstrahlung gebildet wird.

Was kann ich tun:

1. Ausreichend trinken, auch ohne Durstgefühl.
2. Kleine, leichte Mahlzeiten sind bei Hitze optimal.
3. Lockere und luftige Kleidung tragen. Besonders geeignet sind Naturmaterialien wie z.B. Baumwolle. Eine Kopfbedeckung schützt den Kopf vor Sonne.
4. Ein schattiges Plätzchen suchen. Einkäufe und andere Tätigkeiten auf den frühen Morgen oder die Abendstunden legen.
5. Lüften, nachts oder frühmorgens, Räume verdunkeln mit Jalousien oder Vorhängen.
6. Abkühlung für den Körper, aber richtig: Zur Abkühlung eignen sich kühle Fuß- und Handbäder, leichte Luftbewegung

- durch einen Ventilator, auch ein Fächer kann Hilfe leisten.
7. Ein Aufenthalt in stark klimatisierten Räumen überfordert die körpereigene Temperaturregulation durch den starken Temperaturwechsel beim Betreten oder Verlassen des Raumes.
 8. Gefährlich auch für Herz und Kreislauf ist ein Sprung ins kalte Wasser ohne vorherige Abkühlung.
 9. Medikamente sollen sonnengeschützt gelagert werden. Die meisten Medikamente verlieren bei direkter Sonneneinstrahlung ihre Zuverlässigkeit. Lagern Sie Ihre Medikamente geschützt vor Sonneneinstrahlung und kühl in der Wohnung.
 10. Ein Blick über den Nachbarzaun: Haben Sie allein lebende NachbarInnen, die eventuell Ihre Hilfe benötigen?

Erste Hilfe bei Hitzeerfällen

- Person der direkten Sonnenstrahlung entziehen. Setzen Sie die Person hin, sodass der Kopf und Oberkörper aufrecht sind.
- Geben Sie der Person gekühltes Wasser, ein Sportgetränk oder ein anderes alkoholfreies Getränk ohne Koffein.
- Legen Sie zur Kühlung feuchte Tücher auf Stirn und Oberkörper.
- Lassen Sie die Person nicht allein und beobachten Sie die Person.
- Wenn sich die Symptome verschlimmern, wenden Sie sich an einen Arzt.



HOSPIZ UND ABSCHIED



Hospiz und Abschied nehmen

Über den Abschied vom Leben wird nicht viel geredet. Und doch ist es wichtig, sich auch über diese Phase rechtzeitig Gedanken zu machen. Manche möchten zu Hause von ihren Angehörigen Abschied nehmen, andere ziehen es vor, in ein Pflegeheim oder ein stationäres Hospiz zu gehen und in jener Gemeinschaft die letzten Tage ihres Lebens zu verbringen. Auch in Tübingen gibt es ein stationäres Hospiz.

Besuchs- und Hospizdienst Ammerbuch

In Ammerbuch haben sich Menschen zu einem Besuchs- und Hospizdienst zusammengeschlossen. Ihr Anliegen ist es, Menschen einen Verbleib in der eigenen Wohnung bis zuletzt zu ermöglichen. Sie begleiten, beraten und unterstützen schwer- kranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase, gegebenenfalls auch die Angehörigen. Besuche sind auch im Pflegeheim möglich als Ergänzung zum professionellen Personal.

Kinder- und Jugendhospizdienst Tübingen (BOJE) berät und begleitet Familien mit schwerstkranken Kindern oder Jugendlichen ab dem Zeitpunkt der Diagnose bis über den Tod eines Kindes hinaus. Er begleitet auch Kinder und Jugendliche, die ein Elternteil oder eine wichtige Bezugsperson verloren haben.

Vorsorge für den Todesfall

Vorsorge heißt, Verantwortung in eigener Sache übernehmen. Wenn Sterbende rechtzeitig ihren Willen bekundet haben, wo sie ihre letzten Tage verbringen wollen, wo sie begraben werden wollen usw., entlasten sie die Angehörigen.

Bestattungsvorsorgevertrag

Mit einem Bestattungsvorsorgevertrag legen Sie fest, wie Sie später bestattet werden möchten. Gleichzeitig nehmen Sie Ihren Angehörigen eine Last von den Schultern. Für die Übernahme der Bestattungskosten ist es möglich, eine Sterbegeldversicherung abzuschließen, so dass die Kosten abgesichert sind.

Was ist bei einem Todesfall zu tun?

Bei einem Todesfall gibt es für die Hinterbliebenen einiges zu regeln: Ein Arzt muss benachrichtigt werden; Ämter müssen informiert werden, ebenso Krankenkassen etc. Über die weiteren notwendigen Schritte informiert das Bestattungsinstitut. Spätestens am dritten auf den Tod folgenden Werktag muss der Sterbefall dem zuständigen Standesamt angezeigt werden. Diese Anzeige erledigt im Regelfall der Bestatter.

Das beauftragte Bestattungsunternehmen wird die notwendigen Formalitäten gerne übernehmen und die Bestattung vorbereiten und begleiten.

STERBEBEGLEITUNG
Ambulanter Besuchs- und Hospizdienst Ammerbuch

Mozartstr. 12
71083 Herrenberg
0176 24808981
07032 206 1155
hospiz@evdiak.de
www.hospiz-ammerbuch.de

Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) TübingerProjekt

Häusliche Betreuung
Schwerkranker
Im Rotbad 46
72076 Tübingen
07071 206111

Stationäres Hospiz

Merrit & Peter Renz Haus
Deutsches Institut für Ärztliche Mission e.V.
Im Rotbad 46
7206 Tübingen
07071 206111

Tübinger Hospizdienste e.V. Kinder- und Jugendhospizdienst (BOJE)

Paul-Lechler-Straße 20
72076 Tübingen
BOJE: 07071 96 44 49
boje@tuebinger-hospizdienste.de
stiftung.boje@tuebinger-hospizdienste.de

TREFFPUNKT

Sonntagscafé für Trauernde
Mozartstr. 12
71083 Herrenberg

Einmal monatlich sonntags
von 15:00 -17:00 Uhr.
Anmeldung bis jeweils freitags
vorher bis 18:00 Uhr unter
07032 206-1219

Termine unter www.hospiz-herrenberg.de/projekte

TrauerWege

Trauerweg auf dem Waldfriedhof
Herrenberg
Infos unter www.hospiz-herrenberg.de/projekte

BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

Rilling und Partner
Handwerkerpark 5
72070 Tübingen
07071 92780 oder
07073 9175860

Bestattungsdienst

Weiß & Mozer GmbH
Marienstraße 6
71083 Herrenberg
07032 5185

GRABSTÄTTEN

Friedhofsverwaltung Gemeinde Ammerbuch
Kämmerei
Kirchstr. 6
72119 Ammerbuch
07073 9171-7226
r.bradtke@ammerbuch.de

FriedWald Schönbuch
Entringer Straße
72070 Tübingen-Hagelloch
0308 14586780



Impressum

Herausgeber und Verantwortung für den Inhalt

Kreissenorenrat Tübingen e.V., Vorsitzender: Michael Lucke,
vertreten durch den Bezirkssenorenrat Ammerbuch, Vorsitzende:
Inge Eißler (bis Ende 2025)

Forsthausstr. 7, 72119 Ammerbuch

07073 7602

ieissler@gmx.de

Redaktionsteam

Inge Eißler, Georg Dürr, Günter Planner, Andrea Seitz

Gestaltung und Illustration

Annabelle Wallis

iloveallbirds@gmail.com

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH

Mühlbachstraße 7, 71522 Backnang

1. Auflage 2026

Wir danken dem Bezirkssenorenrat Rottenburg dafür, dass deren Wegweiser als Grundlage unserer Arbeit dienen konnte, und wir große Teile übernehmen konnten. Dank auch an den Kreissenorenrat Tübingen e.V. und Ihrem Vorsitzenden Michael Lucke für die Unterstützung und Finanzierung dieses Wegweisers.

Der Inhalt der Broschüre wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Die Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben ist jedoch ausgeschlossen.

Inhalt und Gestaltung der Broschüre sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Digital sind nicht gestattet.