

WEGWEISER

Älterwerden in Rottenburg
und Umgebung

INHALT

Grußwort des Oberbürgermeisters	4
Grußwort der Vorsitzenden des Bezirksseniorenrats Rottenburg und Umgebung	6
Grußwort des Vorsitzenden des Kreissenorenrats	8
Wichtige Telefonnummern	10
Aktiv im Alter	12
Mitmachen und Begegnen	14
Kontakte	18
Prävention im Alter	24
Kontakte	27
Beratung	28
Beratung und Information	30
Mobilität durch Bürgerautos	34
Kontakte	36
Pflege	44
Pflegeformen	46
Kontakte	52
Essen auf Rädern	60
Krankenhaus	62
Fragen rund um einen Krankenhausaufenthalt	64
Kontakte	67

Wohnen	68
Wohnen zu Hause	70
Kontakte	77
Finanzen	78
Geld spielt eine Rolle	80
Kontakte	88
Integration	90
Hilfen für Menschen mit Migrationshintergrund	92
Kontakte	94
Vorsorge	96
Wie Sorge ich vor?	98
Kontakte	101
Ratgeber für Krisen und Katastrophenschutz	102
Hospiz und Abschied	110
Hospiz und Abschied nehmen	112
Kontakte	114
Gut alt werden in...	116
Hirrlingen	117
Kontakte	118
Neustetten	120
Kontakte	121
Starzach	122
Kontakte	123
Impressum	124

Grußwort

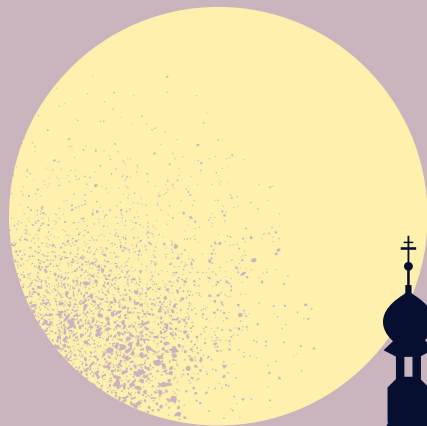
des Oberbürgermeisters

Wie schön, dass Sie nun schon die zweite Auflage des Seniorenwegweisers in den Händen halten können! Das ist zum einen der emsigen Arbeit des Bezirksseniorenrates Rottenburg zu verdanken; zum anderen auch unserer städtischen Seniorenbeauftragten Annerose Herrmann, die - seit sie für die Stadt Rottenburg am Neckar im Einsatz ist - kräftig mitgewirkt hat.

Das Thema älter werden geht uns alle an, spätestens wenn wir selbst älter werden oder wenn Angehörige unsere Hilfe benötigen. Da ist es gut, sich frühzeitig vorzubereiten. Welche Unterstützungsangebote gibt es bei Pflegebedürftigkeit? Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es für Seniorinnen und Senioren? Wo kann man sich selbst ehrenamtlich engagieren? Im Rottenburger Seniorenwegweiser finden Sie die entsprechenden Kontaktdaten, professionelle und ehrenamtliche Angebote, aber auch wichtige Anlaufstellen und Begegnungsmöglichkeiten in der Kernstadt und in allen 17 Ortschaften. Machen Sie gerne Gebrauch von unserem reichhaltigen Informationspool! Ein herzliches Dankeschön gilt den vielfältigen Einrichtungen und Vereinen, die einen wichtigen Beitrag zu einer seniorenfreundlichen Stadt leisten.

Herzliche Grüße,
Ihr Stephan Neher





GRÜßWORT



Grußwort

des Vorstands des Bezirksseniorenrats Rottenburg und Umgebung

Erstmals erscheint der vom Bezirksseniorenrat Rottenburg und Umgebung herausgegebene Seniorenwegweiser für Rottenburg, Hirrlingen, Neustetten und Starzach. Information und Beratung sind für ältere Menschen und deren Angehörige von äußerst großer Bedeutung. Die vorliegende Broschüre bündelt dabei in den verschiedensten Themenbereichen die in unserer Raumschaft vorhandenen Angebote und Ansprechpartner in umfassender Weise.

Dabei geht es neben Unterstützungsleistungen im Alltag und der pflegerischen Versorgung auch um Themen und Fragen, wie wir das Älterwerden aktiv gestalten können. Denn Älterwerden bedeutet heute immer mehr auch ein längeres gesundes Leben in der Nacherwerbsphase.

Lassen die Kräfte zum Ende des Lebens zwangsläufig nach, was auch zunehmenden Unterstützungsbedarf mit sich bringen mag, so bleibt doch den heute älter werdenden Generationen noch viel Zeit, das Leben zu genießen.

Aber, das Älterwerden verlangt von jedem Menschen sich mit veränderten Lebensbedingungen auseinander zu setzen. Häufig tauchen Fragen auf, die man bis dahin weit von sich geschoben hat. Hierauf versucht der Seniorenwegweiser Antworten zu geben. Da für ein selbstständiges Leben im Alter ein funktionierendes

Netzwerk in Familie, Freundeskreis und Nachbarschaft immer bedeutender wird, haben wir z.B. mit dem von der Stadt betriebenen I-Dipfele eine Anlaufstelle, in der die Menschen mit viel Spaß und einem leckeren Frühstücksangebot unbeschwerte Stunden verbringen können. Aber auch die Information zu wichtigen Themen des Älterwerdens kommen nicht zu kurz.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern, dass Sie beim Blättern durch den Wegweiser viele Anregungen finden und bei Bedarf Hilfestellungen erhalten. Damit Sie in Ihrem dritten Lebensabschnitt möglichst lange aktiv bleiben können.



Christa Lucke
Vorsitzende



Brigitte Schweinbenz
Stellv. Vorsitzende

Grußwort

des Vorsitzenden des Kreissenorenrats Tübingen e.V.

Im Jahr 2024 feiert der Kreissenorenrat Tübingen e.V. sein fünfzigjähriges Bestehen. Ursprünglich wurde der Verein gegründet, um älteren Menschen die Einsamkeit zu nehmen. In Seniorenclubs wurden Treffpunkte geschaffen, in denen Geselligkeit gelebt und Austausch ermöglicht wird.

In der Zwischenzeit hat sich die Arbeit im Kreissenorenrat weiter entwickelt. So haben wir Beratungen aufgebaut, die das Alter im Landkreis erleichtern sollen.

Wenn die Wohnung nicht für die Einschränkungen im Alter geeignet ist, kommen unsere Wohnberater*innen und schauen sich mit den Bewohner*innen die Räumlichkeiten an und geben konkrete Hinweise, wie die Wohnung altersgerecht verändert werden kann.

Die Polizei hat bürgerschaftlich Engagierte geschult, damit diese Vorträge halten können, um die älteren Mitbürger*innen gegen das kriminelle Vorgehen von Betrüger*innen zu sensibilisieren und um Ratschläge geben zu können, wie man sich im konkreten Fall gegen einen Schaden wehren kann.

Das Wohnen mit und ohne Assistenzbedarf liegt uns besonders am Herzen. Deshalb sind wir in verschiedenen Dörfern und Stadtteilen unterwegs, um Quartiersprozesse zu unterstützen, die das selbstbestimmte Wohnen in der vertrauten Umgebung ermöglichen. Dabei geht es um den Aufbau von Begegnungs-

möglichkeiten für alle Generationen und die Förderung altersgerechter Mobilität durch Bürgerautos. Wir sind aktiv bei der Unterstützung von Initiativen, die den Aufbau von ambulant betreuten Wohngemeinschaften für Pflegebedürftige voran bringen wollen.

Für diese Themen brauchen wir viele bürgerschaftlich engagierte Menschen, die sich in ihr Quartier einbringen und ihren Anteil leisten, damit alle Menschen möglichst lange in ihrer Umgebung bleiben können.

Wichtig ist aber als erstes, dass mögliche Hilfsangebote, Begegnungsmöglichkeiten und finanzielle Hilfen bei den älteren Menschen bekannt werden. Deshalb freuen wir uns, dass unser rühriger Bezirksseniorenrat für Rottenburg und Umgebung sich der Aufgabe gestellt hat, die vielen Informationen für das Leben im Alter in ehrenamtlicher Arbeit zusammen zu tragen und jetzt im vorliegenden Wegweiser zur Verfügung stellt.

Wir würden uns freuen, wenn der Wegweiser eine große Verbreitung bei den älteren Menschen und ihren Angehörigen findet.



Michael Lucke
Vorsitzender



Wichtige Telefonnummern

Notarzt/Rettungsdienst	112
Feuerwehr-Notruf	112
Polizei-Notruf	110
Gift-Notrufzentrale	0761 19240
Polizierevier Rottenburg	07472 9801-0
Polizeiposten Ergenzingen	07457 93801-0
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 92210
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	116016
Frauenhaus	07071 6660
Lebenslinien 60 plus (Krisenberatung)	07071 92210

Pflegestützpunkt Rottenburg	07472 98818-12
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle	07472 98818-13
Alzheimer Beratungstelefon	0711 248496-63
Besuchsdienst	07472 98818-14
Hospizdienst	07472 1674480
 Tierärztlicher Notdienst	 07071 365525
 Störungsmeldungen Gas/Wasser: Stadtwerke (SWR)	 07472 933-200
Störungsmeldungen Strom: Stadtwerke Rottenburg	07472 933-100
E-Werk Bad Niedernau	07472 7397
Bereitschaftsdienst Elektro-Innung	01805 727027



AKTIV IM ALTER



Aktiv im Alter

Mitmachen und Begegnen

Dieser Ratgeber wurde auch geschaffen, um die hohe Bedeutung von Begegnungsmöglichkeiten und einem aktiven Lebensstil im Alter hervorzuheben. Dabei ist es besonders wichtig, soziale Kontakte zu pflegen und sich körperlich sowie geistig zu betätigen. Die folgenden Möglichkeiten zeigen Ihnen auf, wie Sie aktiv bleiben und dabei bereichernde Begegnungen in Ihrem Leben erleben können.

Bürgerschaftliche Initiativen für offene Seniorenarbeit

Zahlreiche Informationen zu diesem Thema finden Sie auch auf der Internetseite der Stadt Rottenburg am Neckar www.rottenburg.de im Bereich: Soziales und Bürgerengagement - Ältere - Angebote und Kontakte.

Engagiert im Kreis Tübingen

Die Freiwilligenbörse „*engagiert-im-kreis-tuebingen.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.engagiert-im-kreis-tuebingen.de.

Die **Dorfgemeinschaft Kiebingen e.V.** ist Initiatorin und Vermieterin der selbstverantworteten Wohngemeinschaft für 10 pflegebedürftige Menschen. Im selben Gebäude befindet

sich der Bürgertreff, in dem regelmäßig Vorträge und Gesprächs-abende zum Themenbereich der älter werdenden Gesellschaft angeboten werden. Auch bietet er etliche Begegnungsmöglichkeiten für alle Generationen: 14-tägig sonntags im Bürgertreff-Café von 14:00 bis 17:00 Uhr, freitags 1x im Monat beim Mittagstisch ab 12:00 Uhr, beim monatlichen offenen Singen oder im Arbeitskreis Migration. Für private Anlässe mit bis zu 40 Personen kann der Raum auch gemietet werden.

Das Ziel des **Fördervereins Kreatives Ergenzingen e.V.** ist es, Neues für den Ort zu bewegen oder auch Dagewesenes aufleben zu lassen, wie beispielsweise Kreativmarkt, Sommer-nachtskino, Puppentheater, Kindervernissage. Überschüssiges soll künftig auch an verschiedene Einrichtungen mit Geld oder Sachspenden gehen. Der Verein möchte gerne die Dorfgemein-schaft dadurch noch attraktiver machen für Jung und Alt.

Der **Förderverein Bürgerengagement Oberes Gäu e.V.** bietet im Café Seltenbach in Ergenzingen einen Ort der Begegnung und ist ein Treffpunkt für Bürgerinnen und Bürger sowie für Gruppen, Vereine und Initiativen im Oberen Gäu. Mit regelmäßigen Veranstaltungen wie dem Sonntagscafé, einem offenen Mittags-tisch, Spieletreffs und kulturellen Nachmittagsveranstaltungen möchte der Verein vielfältige Möglichkeiten schaffen, um Begegnungen zu fördern und das soziale Miteinander zu stärken. Der ehrenamtliche Bürgerbus-Service bringt mobilitäts-eingeschränkte Fahrgäste von Montag bis Donnerstag kostenlos und zuverlässig an die gewünschten Ziele – sei es zum Arzt, zum Einkaufen oder zu Veranstaltungen.

Der Verein ***DorfLeben Seebronn e.V. - Verein für Heimatgeschichte und Kultur*** steht für Heimatpflege, Kunst und Kultur sowie für bürgerschaftliches Engagement in Seebronn.

Der Verein ***Zuhause in Seebronn e.V.*** ist aus dem Quartiersentwicklungsprozess „Zuhause in Seebronn“ entstanden. Inzwischen gibt es vielfältige Aktivitäten im neuen „Bürgertreff A18“ (ehem. Städt. Kindergarten, Achalmstrasse 18). Etabliert haben sich regelmäßige Angebote wie der „Offene Mittagstisch“, „Fit in die Woche“, Begleitete Spaziergänge, „Kaffeeplausch“, ... aber auch wechselnde Veranstaltungen im Bereich Kunst und Kultur bereichern das örtliche Leben.

Unser zentrales Anliegen ist es „*Räume der Begegnung*“ zu schaffen, um u.a. der fortschreitenden Vereinsamung in unserer Gesellschaft entgegenzuwirken. Wichtig ist uns ein *lebendiger Dialog* und Austausch in vielfältigen *Kooperationen und Netzwerken* vor Ort und weit über unseren Tellerrand hinaus.

Der „Mensch“ und seine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Welche Art von Unterstützung in unserem Lebensraum/unserer Lebenswirklichkeit ist wichtig und gilt es weiter zu entwickeln – das sehen wir mit als unsere Aufgabe *generationenübergreifend und interkulturell*. Barrierefreiheit beginnt im Kopf.

Als digitale Austausch- und Informationsplattform hat sich unsere „*Dorf-APP Seebronn*“ bewährt und kann von allen Bewohner*innen genutzt werden.

Beim ***Dorfverein Weiler e.V.*** wird aktuell die Nachbarschaftshilfe mit Fahr- und Einkaufsdiensten, sowie die Koordination eines Netzwerks von Ehrenamtlichen ausgebaut. Um die Aktivitäten besser aufeinander abzustimmen, zu koordinieren

und für alle zugänglich zu machen, ist die Anschaffung einer „Dorf-App“ in Vorbereitung, mit der alle Vereinsaktivitäten (auch die anderer Vereine), aber auch Dorf- und Rathaus-Nachrichten geteilt werden können. Diese App bietet auch zusätzlich einen örtlichen Suche-Biete-Markt und kann von allen Bewohner:innen von Weiler für den Austausch genutzt werden.

Seit Sommer 2010 gibt es in Wurmlingen den **Wurzel e.V.**, dessen Gründung nach dem Vorbild einer Vielzahl von jüngeren Bürgervereinen bundesweit erfolgte, die sich für Belange von Dorf- oder Stadtteilgesellschaften einsetzen. Die Wurzel deckt dabei ein breites Spektrum ab.

Sport, Wassergymnastik, Bewegung

Über sechzig Sportvereine sind in Rottenburg am Neckar beheimatet. Sie bieten viele Aktivitäten im Breiten- und Leistungssport an, von Klettern bis Tanzen, von Badminton über Reha-Sport bis Gymnastik für alle Altersgruppen.

Die Stadt Rottenburg hat auf ihrer Homepage (www.rottenburg.de) unter Bildung und Kultur eine gute Übersicht über alle Sportvereine in der Stadt und ihren Ortsteilen. Eine gute Informationsquelle sind auch die wöchentlich erscheinenden Rottenburger Mitteilungen - sofern Sie noch nicht Abonnet sind, erkundigen Sie sich bei Ihrer örtlichen Verwaltungsstelle oder im Bürgerbüro des Rathauses.

In den Gemeinden Hirrlingen, Neustetten und Starzach besteht ein reges Vereinsleben. Informationen erhalten Sie in den örtlichen Mitteilungsblättern oder im jeweiligen Rathaus.

**Bürgerschaftliches
Engagement Rottenburg**

Netzwerk für Vereine, Projekte
und Gruppen die sich für die
Belange anderer Menschen
einsetzen.

**Stadt Rottenburg
Bürgerengagement**

Marktplatz 24
07472 165-402 oder 165-544
buergerengagement@rotten-
burg.de

**Stadt Rottenburg
Seniorenbeauftragte**

Annerose Herrmann
Marktplatz 24
07472 165 536
annerose.herrmann@rotten-
burg.de

**SENIORENTREFFS,
SENIORENCREISE**

Seniorenzentrum I-Dipfele

Offener Treffpunkt für
Seniorinnen und Senioren

Jutta Hellstern

Marktplatz 26

72108 Rottenburg

07472 165 527

senioren@rottenburg.de

Mo. - Mi. 9:00 -12:00 Uhr

Hospitalpflege Rottenburg

Königstraße 57/3

72108 Rottenburg

07472 98760

AWO-Altenclub

Sofienstraße 22

72108 Rottenburg

Margarete Nohr: 07472 22470

**Cafeteria Haus am Neckar
der Hospitalpflege**

Gartenstraße 24

72108 Rottenburg

Sonntag 14:30 - 16:30 Uhr

Senioren aktiv

Gruppe für offene Senioren-angebote: Wandern, Rad-touren, Ausflüge, Kultur am Nachmittag

Ludwig Rudloff:
ludwig.rudloff@t-online.de

Margret Hermann:
gretel.hermann@gmx.de

Ingrid Vollmer:
ingrid.vollmer51@gmail.com

Café Seltenbach im Haus am
Seltenbach

14-tägig Sonntagscafé
1x monatlich Offener
Mittagstisch, Spiele-Treff und
Gesprächskreis zu Themen
des Älterwerdens, Kultur am
Nachmittag

info@buergerengagement-og.de
Ellen Wegner 0152 27992490

Seniorenwelt im Kreuzerfeld

Am letzten Mittwoch im Monat
nachmittags.

Annerose Herrmann
07472 165 536
annerose.herrmann@rotten-
burg.de

Moriztreff 60plus

Gruppe für offene
Seniorenangebote
Jeden Donnerstag: Wandern,
Stammtisch mit Impulsen,
kulturgeprägte Ausflüge,
Kultur am Nachmittag

Peter Stiegler: 01578 0485301
peterstiegler50@gmail.com

Seniorencafé St. Martin

Kath. Martinsgemeindehaus
Stadtlanggasse 6
72108 Rottenburg
07472 937860

Genaue Termine stehen auf
dem Flyer.

Seniorenkreis

Evang. Gemeindezentrum
Kirchgasse 18
72108 Rottenburg

Termine und Informationen
über das Evang.

Gemeindebüro 07472 6666
gemeindebuero.rottenburg@
elkw.de

1x monatlich dienstags,
15:00 - 16:30 Uhr

Gemeindekreis

Evang. Gemeindezentrum
Kirchgasse 18
72108 Rottenburg

Ansprechpartner Pf.i.R. Uli Zeller
07472 161 9650 oder über das
Evang. Gemeindebüro
07472 6666
gemeindebuero.rottenburg@
elkw.de

In der Regel jeden 2. Dienstag
im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr

S.I.A.M.

Wolfgang Schäfer
La Bienne Weg 33
72108 Rottenburg
S.I.A.M.e.V.@asschaefer.de

Frauentreff

Evang. Gemeindezentrum
Kirchgasse 18
72108 Rottenburg

Ansprechpartnerinnen:

Lisa Reckmann: 07472 24584

Heide Mattheis: 07472 1408

oder über das Evang.

Gemeindebüro 07472 6666
gemeindebuero.rottenburg@
elkw.de

1x monatlich donnerstags,
19:30 Uhr

Männertreff

Evang. Gemeindezentrum
Kirchgasse 18
72108 Rottenburg

Ansprechpartner: Stefan

Salewsky: 07478 261282

Stefan.salewsky@posteo.de

oder über das Evang.
Gemeindebüro: 07472 6666
gemeindebuero.rottenburg@
elkw.de

In der Regel am 3. Donnerstag
im Monat, 20.00 Uhr

Spieletreff in der Stadtbücherei Rottenburg

Termine telefonisch erfragen
07472 165165

Bastelgruppe BASE

Basteln, Singen, Spielen
Moritzgemeindehaus
72108 Rottenburg

Lydia Kreidler: 07472 3661
Ulrike Pfeffer: 07472 24716

Jeden 1. und 3. Dienstag im
Monat, 14:30 - 16:00 Uhr

HINWEIS



Seniorenkreise, Seniorentreffs
und Gesprächskreise gibt es
auch in allen Teilorten.
Auskunft erteilt die jeweilige
Ortschaftsverwaltung.

BÜRGERVEREINE

Förderverein Eckenweiler "Lebendiges Dorf" e.V.

Seerosenstraße 26
72108 Rottenburg/Eckenweiler
01577 5247396
vorstand@fe-ld.de

Förderverein Frommenhausen Verein zur Förderung der Dorfgemeinschaft sowie der Jugend- und Altenhilfe e.V.

Schorerhofweg 19
72108 Rottenburg/Frommen-
hausen

Mathias Löchner
info@treffpunkt-natur-from-
menhausen.de

Dorfgemeinschaft Kiebingen e.V.

Im Unterdorf 24

72108 Rottenburg/Kiebingen

07472 9599092

Dorfgemeinschaft_Kiebingen@
web.de

Vorstand: Elisabeth Schröder-

Kappus: 0176 23322923

www.dg-kiebingen.de

schroederkappus@hotmail.com

**Förderverein Kreatives
Ergenzingen e.V.**

Bergstraße 32

72108 Rottenburg/Ergenzingen

07457 9482402 oder

0176 80742914

info@fv-kreatives-ergenzingen.de

Zuhause in Seebron

Neuffenstrasse 10

72108 Rottenburg/Seebron

07457 9462967

info@zuhause-in-seebronn.de

www.zuhause-in-seebronn.de

Dorfverein Weiler e.V.

dorfverein-weiler@nc-online.de

DorfLeben Seebronn e.V.

Verein für Heimatgeschichte
und Kultur

Hindenburgstraße 67

72108 Rottenburg/Seebronn

Ludwig Wellhäuser

vorstand@dorfleben-

seebronn.de

**Förderverein
Bürgerengagement
Oberes Gäu e.V.**

Spechtweg 19

Ergenzingen

Verschiedene Angebote im

Begegnungsraum Café

Seltenbach

info@buergerengagement-og.de

Cornelia Ziegler-Wegner

07457 8730

Wurzel e.V.

Taubenstr. 40

72108 Rottenburg-Wurmlingen

c/o Kerstin Maienborn

info@wurzelwurmlingen.de

BEWEGUNG

Hallenbad Rottenburg

Jahnstraße 33
72108 Rottenburg
07472 933255

Freibad Rottenburg

Hammerwasen 11
72108 Rottenburg
07472 933254

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Gymnastik und Bewegung im
ganzen Kreisgebiet Tübingen
07071 700026
(Mo. - Do. 8:00 - 12:00 Uhr)

DIGITALE TEILHABE

Digitales Fragecafé im I-Dipfele

Offen für alle Fragen rund ums
Smartphone und Tablet
Montags alle 4 Wochen,
10:30 -12:00 Uhr und
14:00 - 15:30 Uhr

Peter Stiegler
01578 0485301
peterstiegler50@gmail.com

LEBENSLANGES LERNEN

Volkshochschule Rottenburg (vhs)

(zuständig für Rottenburg,
Hirrlingen, Neustetten und
Starzach)

Sprollstraße 22
72108 Rottenburg
07472 98330
info@vhs-rottenburg.de

Katholische Erwachsenen- bildung Landkreis Tübingen keb e.V.

(zuständig für den ganzen
Landkreis)
Schulergasse 1
72108 Rottenburg
07472 93802
info@keb-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.

Die Stadt Rottenburg hat auf ihrer Homepage (www.rottenburg.de) unter Bildung und Kultur eine gute Übersicht über alle Sportvereine in der Stadt und ihren Ortsteilen. Hier werden Sportangebote aufgeführt, die bei der Rehabilitation bei Erkrankungen sehr unterstützen können.

Die **Rheuma Liga Baden-Württemberg e.V. Arbeitsgemeinschaft Tübingen** bietet Wassergymnastik, Trockengymnastik und Sportangebote in Rottenburg.

In den Rehasportgruppen des **Turnvereins 1861 Rottenburg** liegt der Schwerpunkt nicht auf Wettkampfsport, sondern auf Rehabilitation z.B. nach Krebs, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Neben der sportlichen Fitness steht vor allem das gesellschaftliche Miteinander, die gegenseitige Unterstützung und der Austausch mit anderen Betroffenen im Mittelpunkt.

Die **VHS Rottenburg** hat ein umfangreiches Programm zu allen Fragen der Gesundheit, Prävention und Ernährung. Das jeweils aktuelle Programm bietet viele Möglichkeiten sich zu informieren oder für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Das jeweils aktuelle Programm liegt in der o.g. Geschäftsstelle und in allen Rathäusern aus.

Das **Deutsche Rotes Kreuz – Kreisverband Tübingen** hat ein vielfältiges Gesundheitsprogramm mit Gymnastikangeboten, Yoga, Gedächtnistraining und Tanzen in vielen Orten im Landkreis. Bei Frau Stöckle, 07071 700026 oder u.stoeckle@drk-tuebingen.de erhalten Sie eine Übersicht über die Angebote, die Orte und die Termine.

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

Konrad-Adenauer-Straße
5272108 Rottenburg

Vorsitzender Herbert Müller
07472 6256 oder Mobil:
0172 9017569
h.mueller@rheuma-liga-bw.de

**Rehasport des Turnvereins
1861 Rottenburg**

TVR Geschäftsstelle
Seebronner Straße 50
72108 Rottenburg
07472 1861
rehasport@tv-rottenburg.de
Abteilungsleitung: Janina Rieger

**Volkhochschule
Rottenburg am Neckar**

Sprollstraße 22
72108 Rottenburg
07472 98330
info@vhs-rottenburg.de

**Deutsches Rotes Kreuz -
Kreisverband Tübingen**

Steinlachwasen 26
72072 Tübingen
07071 70000
info@drk-tuebingen.de



KONTAKTE

BERATUNG



Beratung und Information

Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen, Standort Rottenburg (mit Hirrlingen, Neustetten, Starzach)

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 Rottenburg (mit Hirrlingen, Neustetten, Starzach)

Kontakt- und Beratungsstelle für:

- Menschen mit einer psychiatrischen Erkrankung ab 65 Jahren
- Alle Menschen, die an Demenz erkrankt sind, unabhängig vom Alter
- Angehörige, Freunde und Nachbarn

Beratung ist möglich: Telefonisch, im Büro oder zuhause. Die Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und erfolgt neutral und unabhängig von Konfession und Nationalität.

Themen der Beratung u.a.:

- Informationen zu Krankheitsbildern
- Hilfe beim Verstehen von ungewöhnlichem Verhalten
- Unterstützung bei der Suche nach Entlastungsmöglichkeiten
- Hilfe bei Antragstellungen und bei der Finanzierung von Hilfsangeboten

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle bietet einen Gesprächskreis für Angehörige, die einen demenzkranken Menschen pflegen oder betreuen. Der Gesprächskreis trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat von 14.30 bis 16.00 Uhr im Seniorenzentrum i-Dipfele, Königstraße 86 in Rottenburg.

AOK-Pflegeberatung für alle

AOK-Versicherte, die einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung stellen oder bereits Pflegeleistungen erhalten, haben einen Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfe-

stellung durch einen Pflegeberater. Auch pflegende Angehörige oder andere Personen können die Pflegeberatung in Anspruch nehmen, wenn der Pflegebedürftige dem zustimmt. So bleiben betroffene Familien auch in schwierigen Zeiten nicht allein.

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

Gedächtnissprechstunde

Die Gedächtnissprechstunde/Memory Clinic dient der (Früh-) Erkennung und diagnostischen Abklärung und Behandlung von Gedächtnisstörungen, sowie der Beratung von betroffenen Patienten und Angehörigen.

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 Kreissenioorenrat

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.

Kontakt zur Außenstelle in Rottenburg, Marktstraße 14, über die Beratungsstelle Tübingen. Trägerschaft: Evangelischer Kirchenbezirk Tübingen und Katholische Diözese Rottenburg-Stuttgart.

Suchtberatung im Landkreis Tübingen

Beratung erwachsener Menschen und deren Angehörige mit Problemen durch Alkohol, Medikamente, Glücksspiel und anderer Verhaltenssüchte.

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 Bürgerautos

Mit den Bürgerautos soll vor allem für Bürgerinnen und Bürger mit Mobilitätseinschränkungen eine Teilhabe am kulturellen und sozialen Leben ermöglicht werden. Die Organisation und die Fahrten sind ehrenamtlich. Jedes Bürgerauto hat den Kreis der Berechtigten eigenständig definiert. Bitte erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Initiative.





Bürgerbüro Rottenburg

in der Eingangshalle des
Rathauses Rottenburg
Marktplatz 18
72108 Rottenburg
07472 165-444
buergerbuero@rottenburg.de

**Bürgerbüro Außenstelle
Ergenzingen**

im Ergenzinger Rathaus
Gäustraße 8
72108 Rottenburg-Ergenzingen
07472 165-750
buergerbuero.ergenzingen@
rottenburg.de

**Bürgerbüro für Soziales
Rottenburg**

Königstraße 18 (Neubau der
Kreissparkasse)
72108 Rottenburg
07472 165-424
soziales@rottenburg.de

**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

**Pflegetelefon - schnelle Hilfe
für Angehörige**

030 20179131
info@wege-zur-pflege.de

Öffnungszeiten
Mo.- Do.: 9:00 - 18:00 Uhr

**Pflegestützpunkt Standort
Rottenburg (mit Hirrlingen)**

Ehinger Platz 12*
72108 Rottenburg
07472 98 818-12
psp-rottenburg@kreis-
tuebingen.de

* Alle 3 Angebote sind ab
Frühjahr 2026 Marktplatz 26
in 72108 Rottenburg

**Gerontopsychiatrische
Beratungsstelle Rottenburg
(mit Hirrlingen, Neustetten,
Starzach)**

Ehinger Platz 12*

72108 Rottenburg

07472 98818-13

gpb@sozialstation-rottenburg.de

Es gibt auch den Gesprächskreis
für pflegende Angehörige.

AOK-Pflegeberatung für alle

Sozialer Dienst, AOK-Bezirks-
direktion Neckar-Alb

Europastraße 4

72072 Tübingen

0711 652540590

**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

Gedächtnissprechstunde

Calwerstraße 14

72076 Tübingen

07071 29-87126

silvia.klein@med.uni-tuebin-
gen.de

Öffnungszeiten:

Mo.- Fr.: 9:30 - 10:30 Uhr

Rottenburger Besuchsdienste

Ehinger Platz 12*

72108 Rottenburg

Kornelia Daub

07472 98818814

0176 32551473

koordinationsstelle@gmx.de

Freitags 10:00 - 12:00 Uhr

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.
- Wohnberatung und
telefonische Beratung zu
allen Fragen des Alterns**

Steinlachwasen 26
72072 Tübingen
07071 9208867

Telefonische Erreichbarkeit:
Mo. - Fr. 09:00 -12:00 Uhr
wohnberatung@kreissenoren-
rat-tuebingen.de

**Universitäts-Klinik für
Psychiatrie und
Psychotherapie Ambulanz**

Calwerstraße 40
72076 Tübingen
07071 29-82302

Im Notfall außerhalb der
Öffnungszeiten verbindet
die Klinikpforte mit dem
Dienstarzt

07071 29-82684 oder
07071 29-82311

Öffnungszeiten:

Mo.- Do.: 09:00 - 12:00 Uhr
 13:00 - 15:00 Uhr
Fr.: 10:00 - 12:00 Uhr
 13:00 - 14:00 Uhr

LebensPhasenHaus

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

Psychiatrische Institutsambulanz PIA

Suchtambulanz der Universitäts-
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie Tübingen

Liebermeisterstraße 7
72076 Tübingen
07071 29-86140

Öffnungszeiten:
Mo.- Fr.: 09:00 -16:00 Uhr

Im Notfall außerhalb der
Öffnungszeiten verbindet die
Klinikpforte mit dem
Dienstarzt

07071 29-82684 oder
07071 29-82311

Telefonseelsorge Neckar-Alb

0800 1110-111 oder
0800 1110-222

Rund um die Uhr und kostenfrei

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.**

Schleifmühlweg 3b

72070 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

diakonie@evk-tuebingen.org

**Aufsuchende Suchthilfe
im Alter**

Diakonieverbund Reutlingen

Andreas Kiemle:

0152 56185482

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

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
Gute Videos auf: www.vdk.de

Sozialverband VdK Ortsverband Rottenburg

Bereich: Kernstadt, Bad Niedernau, Bieringen, Dettingen, Hemmendorf, Kiebingen, Obernau, Schwalldorf und Gemeinde Neustetten

Ansprechpartner:
Iris Storz-Maurer
Stettiner Weg 7
72108 Rottenburg
07472 1783
i.storz-maurer@gmx.de

Jeden 1. Mittwoch im Monat
14:30 - 16:00 Uhr im
Altenpflegeheim Katharina
Königstraße 57
72108 Rottenburg

**Sozialverband VdK Ortsgruppe
Seebronn-Hailfingen**

Ansprechpartner: Erich Baur
Fichtenstr. 6

72108 Rottenburg Seebronn
07457 6111

Mobil: 015754792058
erimarbaur@gmail.com

Rentenberatung Reutlingen

Ringelbachstraße 15

72762 Reutlingen

07121 20370

regio.rt@drv-bw.de

Öffnungszeiten

Mo. - Mi.: 8:00 - 16:00 Uhr

Do.: 8:00 - 18:00 Uhr

Fr.: 8:00 - 12:00 Uhr

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

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.

Lebenslinien 60 plus

Online Krisenberatung für

Menschen ab 60 Jahren.

Österbergstr. 4

72074 Tübingen

07071 92210

www.lebenslinien-60plus.de

BÜRGERAUTOS

**Bürgerauto Oberes Neckartal
Bieringen, Bad Niedernau,
Oberrnau und Schwalldorf**

0151 14568-56 oder -64

**Bürgerbus Oberes Gäu
Baisingen, Hailfingen,
Ergenzingen, Eckenweiler und
Seebronn**

Kontakt: Philipp Küfer
philipp.kuefer@rottenburg.de
oder 0151 14568855

**Bürgerauto Rottenburg DRK-
Kreisverband Tübingen e.V. -
Ortsverein Rottenburg**

0172 5409075
Buergerauto@drk-rottenburg.de

**Bürgerfahrdienst Rottenburg-
Wurmlingen Wurzel e.V.**

0178 8252 668
info@wurzelwurmlingen.de

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

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.

Verhinderungspflege

Macht eine private Pflegeperson Urlaub oder ist durch Krankheit oder aus anderen Gründen vorübergehend verhindert, übernimmt die Pflegeversicherung ab Pflegegrad 2 die Kosten einer notwendigen Ersatzpflege. Nähere Informationen erhalten Sie beim Pflegestützpunkt.

Ambulant betreute Wohngemeinschaften für Pflegebedürftige

Was sind Pflege-Wohngemeinschaften? In ambulant betreuten Pflege-Wohngemeinschaften 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.

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. Spazierengehen, 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.

Mehrstundenpflege („24-Stunden-Pflege“)

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 und über die Verbraucherzentrale: www.verbraucherzentrale.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: Angehörige haben die Möglichkeit, bis zu zehn Arbeitstage der Arbeit fernzubleiben, 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 kann für pflegebedürftige nahe Angehörige mit mindestens Pflegegrad 1 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.

Sie können 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. Weitere Informationen gibt es im Internet www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit oder bei Ihrer Pflegekasse.

Pflegetelefon – schnelle Hilfe für Angehörige

Damit sich Angehörige mit der Verantwortung nicht allein-gelassen fühlen, hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend das Pflegetelefon ins Leben gerufen. Die Expertinnen und Experten des Pflegetelefons beraten in allen Fragen in Bezug auf Freistellungen im Rahmen des Pflegezeit-gesetzes.



PFLEGEDIENSTE

Ambulante Pflege an der Starzel (Pflegetaxi-Knäusle)

(nur Hirrlingen)

Oberdorferstr. 4

72414 Rangendingen

07471 9309607

ambulante-pflege-an-der-starzel@web.de

HKP Häusliche Krankenpflege Wegenast

Tübingen - Ammerbuch -

Rottenburg

Wiesweg 40

72119 Ammerbuch

07073 913684

info@hkp-wegenast.de

Vidom

Starzach, Rottenburg-Bieringen

Lange Straße 3

72181 Starzach

07483 928783

info@vidom.de

HospitalMobil

Rottenburg - Hirrlingen -

Neustetten - Starzach

Königstr. 54

72108 Rottenburg

07472 9876260

info@hospital-mobil.de

Krankenpflegeverein Unterjesingen

(auch Wurmlingen)

Jesinger Hauptstr. 81

72070 Tübingen

07073 4765

info@kv-unterjesingen.de

Pflegedienst Neckartal

Einzugsgebiet ca. 10 km

um Neustetten

Hohenzollernstr. 5

72149 Neustetten-

Remmingsheim

07472 9599556

info@pd-neckartal.de

pflegemobil/BeneVit

Tübingen - Rottenburg -
 Ofterdingen- Mössingen
 Filiale Rottenburg
 Marktplatz 26
 72108 Rottenburg
 07472 9896914
 info.pflegemobil@benevit.net

Quelle des Lebens

Umgebung Eutingen-
 Ergenzingen, Starzach usw.
 Ergenzinger Str. 27
 72184 Eutingen im Gäu
 (Weitingen)
 07457 9329110
 Mobil: 0157 86178329
 info@ambulant-weitingen.de

Sozialstation Rottenburg

Pflegegruppe Rottenburg:
 Maieräckerstr. 25
 72108 Rottenburg
 07472 9899-0
 0176 12989938
 pflegegruppe-rottenburg@
 sozialstation-rottenburg.de

Pflegegruppe Ergenzingen:
 Bismarckstr. 24
 72108 Rottenburg-Ergenzingen
 07457 6973327
 0176 12989931
 pflegegruppe-ergenzingen@
 sozialstation-rottenburg.de

Pflegegruppe Hirrlingen:
 Küferstraße 8
 72145 Hirrlingen
 07478 2621549
 0176 12989963
 pflegegruppe-hirrlingen@
 sozialstation-rottenburg.de

S' Pflägewägele

Rottenburg, Hirrlingen,
 Starzach
 Starzelstraße 20
 72145 Hirrlingen
 07478 931020
 swbmuenchen@gmail.com

Hana's Care

Birkenbühl 7
 72108 Rottenburg
 07457 9531411
 Mail hanascare@hotmail.com
 Einsatzorte erfragen.

ALLTAGSBEGLEITER/ HAUSWIRTSCHAFTS- DIENSTE

Die Alltagsbegleiter Neckar/Alb

Landkreise Reutlingen und
Tübingen

Max-Eyth-Straße 220

72766 Reutlingen

07121 3177939

info@diealltagsbegleiter-
neckaralb.de

Lebenslinien Neckar-Alb

Bachgasse 21

72070 Tübingen

01577 9263461

post@lebenslinien-neckar-alb.de

Johanniter

Reutlingen, Tübingen,

Rottenburg

Hegelstraße 1

72070 Tübingen

07071 98985572

helene.hirscher@johanniter.de

Nachbarschaftshilfe Bondorf

Raum Bondorf, aber auch um-
liegende Rottenburger Teilorte
sowie Teile von Neustetten

Büro Hindenburgstr. 69

71149 Bondorf

07457 9482306

nachbarschaftshilfe.bondorf@
elkw.de

Dreer GmbH

(Einsatzorte erfragen)

Hafnerstr. 61

72131 Ofterdingen

07473 9216008

info@dreer-reinigung.de

BETREUUNGSGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE DEMENZ

„Mittwochscafé“ Ergenzingen

Vinzenz-Härle-Saal

72108 Rottenburg-Ergenzingen

Mittwochs von 14:00 - 17:00 Uhr
(vorherige Anmeldung
erforderlich)

Barbara Raff: 07071 78525

Café Augenblick

Kirchplatz 11

72070 Tübingen-Hirschau

13:30-16:30 Uhr

Café Zeitlos Caritas

Pfarrhaus St. Pankratius

Pfarrhof 8

72072 Tübingen-Bühl

0152 26996331

wöchentlich am Montag
von 13:30 - 16:30 Uhr
(ausgenommen Feiertage und
Urlaubszeiten)

HAUSNOTRUF

Deutsches Rotes Kreuz DRK

Kreisverband Tübingen

Einrichtung von Hausnotruf-
anschlüssen

Steinlachwasen 26

72072 Tübingen

07071 7000-21

info@drk-tuebingen.de

Die Johanniter Kreis Tübingen

Unter anderem Einrichtung

Hausnotrufanschlüsse

Schweikhardtstraße 3

72072 Tübingen

07071 989855-13

Malteser Deutschland

Bundesweite Dienstleistung

0800 9966001

TAGESPFLEGE

ROTTENBURG

Hospital Pflege Rottenburg am Neckar (im Haus Katharina)

Königstraße 57

72108 Rottenburg

07472 9876136

tagespflege-rottenburg@

hospital-pflege.de

Seniorentreff am Marktplatz

BeneVit-Gruppe

Königstraße 18

72108 Rottenburg

07472 98969-14

info.pflegemobil@benevit.net

ERGENZINGEN

Hospital Pflege Rottenburg am Neckar

Haus am Seltenbach

Spechtweg 19

72108 Ro.-Ergenzingen

07457 59092 115

tagespflege-ergenzingen@

hospital-pflege.de

Stationäres Haus am
Seltenbach

07457 590092 108

Quelle des Lebens

Ergenzinger Str. 27

72184 Eutingen im Gäu
(Weitingen)

07457 9329110

Mobil: 0157 86178329

info@ambulant-weitingen.de

HIRRLINGEN

Pflegestation Hirrlingen

Hirschstraße 14

72145 Hirrlingen

07478 93500-0

kbf@kbf.de

STARZACH
Pflegestation Starzach

Brechengasse 22

72181 Starzach

07483 928573-0

swa-starzach@kbf.de

Trägerschaft: KBF gGmbH

Mössingen

AMBULANT BETREUTE
WOHNGEMEINSCHAFTEN

ROTTENBURG

Pflege-Wohngemeinschaft
Ehinger Platz

St.-Moriz-Platz 6

72108 Rottenburg

07472 93660

Trägerschaft: KBF gGmbH

Mössingen

Pflege-WG Kapuzinergarten

Im Kapuzinergarten 2

72108 Rottenburg

07472 96419-0

Seniorenwohngemeinschaft
Vogel

Ehingerstr. 31

72108 Rottenburg

0176 61206104

Trägerschaft: Pauline Vogel

ROTTENBURG-
KIEBINGEN

Pflege-Wohngemeinschaft
am Kiebinger Wasen

Im Unterdorf 24

72108 Rottenburg /Kiebingen

0176 23322923

Trägerschaft: Vollständig

selbstverantwortet

HIRRLINGEN

Senioren-Wohngemeinschaft
im Hirrlinger Täle

Starzelstraße 20

72145 Hirrlingen

07478 93100

Mobil: 0173 2518512

Trägerschaft: Rosa Schneider

NEUSTETTEN-
REMMINGSHEIM
Haus Stäble
Suebenstr. 14
72149 Neustetten-Rem-
mingsheim 07472 98760
info@hospitalpflege.de

**STATIONÄRE
LANGZEITPFLEGE
(PLUS EINGESTREUTE
KURZZEITPFLEGE)**

ROTTENBURG
Haus am Neckar
Gartenstraße 24
72108 Rottenburg
07472 9876-0
info@hospitalpflege.de

Trägerschaft: Hospitalpflege
gGmbH Rottenburg

Haus Katharina
Königstraße 57
72108 Rottenburg
07472 9876-0
info@hospitalpflege.de

Trägerschaft: Hospitalpflege
gGmbH Rottenburg

Haus am Hospitalgarten
Königstraße 57/1
72108 Rottenburg
07472 9876-0
info@hospitalpflege.de

Trägerschaft: Hospitalpflege
gGmbH Rottenburg

STARZACH
Pflegestation Starzach
Brechengasse 22
72181 Starzach
07483 928573-0
swa-starzach@kbf.de

Trägerschaft: KBF gGmbH
Mössingen

HIRRLINGEN

Pflegestation Hirrlingen

Hirschstraße 14

72145 Hirrlingen

07478 93500-0

swa-hirrl@kbf.de

Trägerschaft: KBF gGmbH

Mössingen

ERGENZINGEN

Haus am Seltenbach

Spechtweg 19

72108 Rottenburg-Ergenzingen

07457 590092 108

info@hospitalpflege.de

Trägerschaft: Hospitalpflege

gGmbH Rottenburg



Essen auf Rädern

ANBIETER	KÜCHE	KOSTFORMEN
RoGast GmbH	Eigene Küche	Vollkost
HospitalMobil Essen auf Rädern	Eigene Küche	Vollkost, pürierte Kost
Traudls Essensdienst	Eigene Küche	Vollkost, Schonkost (bzw. fettreduziert)
DRK Menüservice	Hoffmann-Menü	Vollkost, leichte Kost, vegetarische Kost, pürierte Menüs, Suppen, Picolinos (kleine Portionen)
Die Johanniter	Apetito und Firma Hoffmann (Tiefkühlkost und frisch gekocht)	Vollkost, leichte Kost, vegetarische Kost, verschiedene Sonderkost (z.B. für Diabetiker), pürierte Menüs

Bei allen Anbietern können die Kühlbox und das Dampfgerät erworben werden. Bei den Johannitern gibt es auch die Tiefkühllieferung für mehrere Tage, Aufwärmgerät und Tiefkühlbox kann gemietet werden. Das Gourmetmenü wird täglich frisch gekocht und muss auf einer

LIEFERUNG	EINZUGSGEBIET	KONTAKT
Täglich warme Anlieferung	Stadt Rottenburg, Kiebingen, Wendelsheim, Wurmlingen	RoGast GmbH 07472 26229 Graf-Bentzel-Str. 53 72108 Rottenburg
Täglich warme Anlieferung	Rottenburg und Teilorte (anfragen)	Hospital Mobil 07472 9876260 Königstraße 54 72108 Rottenburg
Täglich warme Anlieferung	Mössingen, Starzach-Gemeinden, Bierlingen, Felldorf, Wachendorf	Edeltraud Fritze 07473 9554848 Sulzbachstr. 8 72116 Mössingen
Wöchentlich, Tiefgefroren für 7 Tage	Gesamter Landkreis Tübingen	DRK Kreisverband 07071 7000-122 Steinlachwasen 26 72072 Tübingen
Täglich warme Anlieferung	Stadt Rottenburg mit allen Stadtteilen, Hirrlingen, Starzach, Neustetten	Johanniter Geschäftsst. Tübingen 07071 98985530 Hegelstr. 1/1 72072 Tübingen

Induktionsplatte (wird ausgeliehen) fertig gegart werden. Weitere Informationen: **Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen, Standort Rottenburg, 07472 98818-12, psp-rottenburg@kreis-tuebingen.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.

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 Auskunft- 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.*



**Beratungsstelle für den
Landkreis Tübingen der
Rentenversicherung**

Regionalzentrum Reutlingen
Ringelbachstraße 15
72762 Reutlingen
Baden-Württemberg
07121 2037-0
regio.rt@drv-bw.de

Universitätsklinikum Tübingen
www.medizin.uni-tuebingen.de

**Pflegestützpunkt Standort
Rottenburg (mit Hirrlingen,
Neustetten, Starzach)**

Ehinger Platz 12
72108 Rottenburg
07472 98818-12
psp-rottenburg@
kreis-tuebingen.de



KONTAKTE

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 Kreissenorenrat 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 eingeengt 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. Für Anträge und bei Fragen können Sie sich an folgende Stelle wenden: Den Wohnberechtigungsschein müssen Sie bei der zuständigen Gemeinde - in Rottenburg beim Bürgeramt Soziales - beantragen. Bitte verwenden Sie das vorgeschriebene Formular. Dieses erhalten Sie bei der Gemeinde. Je nach deren Angebot können Sie es auch im Internet herunterladen oder den Antrag online stellen.



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

TIPP 

Betreutes Wohnen

Als betreutes Wohnen werden Wohnformen bezeichnet, in denen ältere Menschen leben, die selbständig für sich sorgen und keine oder nur wenig Hilfe benötigen. Betreutes Wohnen bedeutet also nicht, dass man rund um die Uhr betreut und versorgt wird.

Besonders für Menschen, die keinen ausgeprägten Hilfe- bzw. Pflegebedarf haben, aber trotzdem in einer Wohnanlage leben möchten, die neben barrierefreiem Wohnraum eine Reihe von Leistungen im Bereich der Sicherheit und allgemeiner Betreuung bietet, stellt dies eine sinnvolle Überlegung dar.

Viele ältere Menschen sind oft nicht mehr vollständig in der Lage, sich um ihren Haushalt und den Garten oder auch um das Zubereiten der Mahlzeiten zu kümmern. Aber sie sind auch noch von einer klassischen Pflegesituation entfernt. Dadurch, dass sie ihren eigenen Wohnraum z.B. in einer Wohnung eines betreuten Hauses haben, bleibt ihre Selbständigkeit bestehen. Sie sind primär für sich selbst verantwortlich, werden aber auf Wunsch in verschiedenen Bereichen unterstützt.

Initiative 60+: Zertifikat „Fachbetrieb für seniorenfreundliche Handwerksleistungen“

Die Initiative 60+ ist eine Kooperation zwischen dem Kreisseniorenrat 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 Kreisseniorenrat Tübingen oder die Kreishandwerkerschaft Tübingen.

WOHNBERATUNG

Kreissenorenrat Tübingen e.V.

Steinlachwasen 26

72072 Tübingen

07071 9208867

wohnberatung@ kreisse-
norenrat-tuebingen.de

BETREUTES WOHNEN

Körperbehindertenförderung Neckar-Alb

In Rosenbenz 12

72116 Mössingen

07473 377124

Hospitalpflege Rottenburg (Betreuung)

Königstraße 47

72108 Rottenburg

07472 9816-10

Wohnbau (Kontakt)

Königstr. 47

72108 Rottenburg

07472 165492

Kreisbau Haus am Rammert

Erasmusstr. 25

72108 Rottenburg

07071 93250

KBF

Kapuzinergarten 2 und
Morizplatz 6

72108 Rottenburg

07473 377 124

BeneVit Wohnen

Königstr. 18

72108 Rottenburg

07473 948640

INITIATIVE 60+

Adressen der zertifizierten Betriebe:

www.60plus-handwerker.de

Kreishandwerkerschaft Tübingen

Fax: 07071 22250

info@khs-tuebingen.de

www.khs-tuebingen.de

Öffnungszeiten:

Mo./Di./Mi./Do. 7:30 - 12:00

Uhr und Mo./Di./Do. 13:30 -
16:00 Uhr

FINANZEN



Geld spielt eine Rolle

Unzählige gesetzliche Bestimmungen und eine Vielzahl sozialer Leistungen, Dienste und Einrichtungen machen es älteren Menschen und ihren Angehörigen oft schwer zu erkennen, wofür und von wem Hilfen angeboten werden. Angesichts persönlicher Notlagen werden komplizierte Antragsverfahren und Zuständigkeiten leicht zu scheinbar unüberwindbaren Hürden. Die Pflegestützpunkte, die Beratungsstellen der Behörden, der freien Wohlfahrtspflege und Kirchen wollen mit Informationen, Rat und Hilfe zur Beantwortung Ihrer Fragen und zur Lösung Ihrer Probleme beitragen.

Welche finanziellen Hilfen gibt es?

Wohngeld

Sie erhalten Wohngeld, wenn Sie nicht über ausreichendes Einkommen verfügen, um Ihren Wohnraum zu bezahlen. Das Wohngeld für Mieterinnen und Mieter heißt Mietzuschuss, das Wohngeld für Eigentümerinnen und Eigentümer von selbst genutztem Wohnraum heißt Lastenzuschuss.

Höhe: Abhängig vom Einzelfall. Es orientiert sich an der Haushaltsgröße, dem Einkommen und der Miete beziehungsweise Belastung.

Dauer: In der Regel für 12 Monate. Im Einzelfall kann dieser Zeitraum länger oder kürzer sein. Wollen Sie Wohngeld nach diesem Zeitraum weiter beziehen, müssen Sie es neu beantragen.

Antragstellung

Antragsformulare für das Wohngeld gibt es beim Bürgerbüro für Soziales der Stadt Rottenburg am Neckar und bei den Gemeindeverwaltungen in Hirrlingen, Neustetten und Starzach.

KreisBonusCard extra für Senior*innen

Wer kann die KreisBonusCard für Senior*innen erhalten:
Erhalten können die KreisBonusCard Einwohnerinnen und Einwohner des Landkreises Tübingen, die Leistungen des Jobcenters, Bürgergeld, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsunfähigkeit, Wohngeld oder Kinderzuschlag bekommen. Die Karten sind jeweils ein Jahr gültig. Die spezielle KreisBonusCard für Senior*innen erhalten Bürger*innen ab 65 Jahre.

Auch wenn kein Anspruch auf Sozialleistungen aufgrund des fehlenden Aufenthaltsstatus vorliegt, kann die KreisBonusCard für Senior*innen beantragt werden.

Weitere Antragsgründe können ein finanzieller Engpass oder ein außergewöhnlicher Bedarf auf Grund von Krankheit sein.

Beantragt werden kann die KreisBonusCard für Senior*innen auch, wenn die Einkommensgrenzen für die Sozialleistungen um bis zu 20 % überschritten sind.

Neben zahlreichen Vereinen, Einrichtungen und Geschäften, bietet auch die Stadt Rottenburg am Neckar für ihre Einwohnerinnen und Einwohner Freiwilligkeitsleistungen für Inhaber der KreisBonusCard an.

Einige ausgewählte Leistungen

- Rottenburger Tafel
- Stadtbibliothek: Leseausweis 5,- €/Jahr € für Erwachsene
- Stadt Rottenburg am Neckar/ÖPNV: 12 Gutscheine je Kreis BonusCard-Inhaber für ermäßigte Tagestickets (50 %) 2 Waben (Rottenburg 112/Tübingen 111) im naldo-Verkehrsverbund

Antragsformulare für die KreisBonusCard gibt es beim Bürgerbüro für Soziales der Stadt Rottenburg am Neckar und bei den Gemeindeverwaltungen Hirrlingen, Neustetten und Starzach. Hier gibt es auch eine Übersicht über die verschiedenen Leistungen.

Rundfunkgebührenbefreiung

Wenn Sie bestimmte staatliche Sozialleistungen beziehen, können Sie sich vom Rundfunkbeitrag befreien lassen. Das Gleiche gilt für taubblinde Menschen und Empfängerinnen und Empfänger von Blindenhilfe.

Verfahrensablauf

Sie müssen die Befreiung vom Rundfunkbeitrag bei der zuständigen Stelle schriftlich beantragen. Verwenden Sie hierfür das vorgeschriebene Formular.

Antragsformulare für die Rundfunkgebührenbefreiung gibt es beim Bürgerbüro für Soziales der Stadt Rottenburg am Neckar und bei den Gemeinden Hirrlingen, Neustetten und Starzach.

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsunfähigkeit

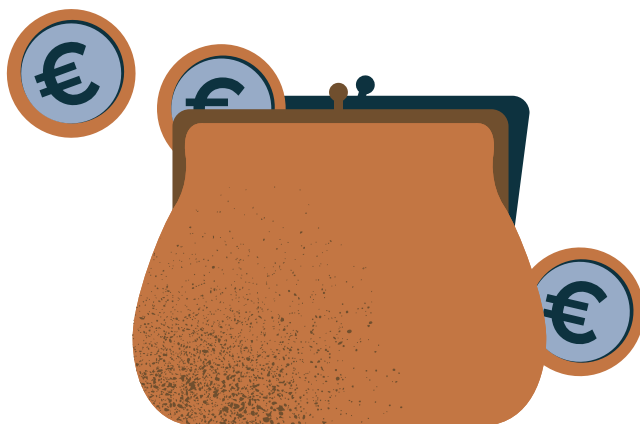
Sie können Grundsicherung erhalten, wenn Sie über 18 Jahre alt und dauerhaft voll erwerbsgemindert sind oder die für den Rentenbeginn maßgebliche Altersgrenze erreicht haben.

Weitere Voraussetzung ist, dass Ihr eigenes Einkommen und Vermögen oder das Ihres Ehe- oder Lebenspartners beziehungsweise Ihrer Ehe- oder Lebenspartnerin nicht ausreichen.

Bei einem Jahreseinkommen unter 100.000 Euro müssen Kinder beziehungsweise Eltern keinen Unterhalt zahlen.



HINWEIS



Die Grundsicherung umfasst

- den gültigen Sozialhilferegelsatz
- die tatsächlichen Aufwendungen für Unterkunft und Heizung, soweit sie angemessen sind
- Mehrbedarfe bei Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen G und bei Krankheit, wenn ein ernährungsbedingter Mehrbedarf entsteht, z.B. bei Zöliakie oder Mukoviszidose.
- einmalige Bedarfe in Sondersituationen
- Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung.

Anträge können beim Landratsamt Tübingen, Abteilung Soziales, gestellt werden.

HINWEIS



*Grundsicherung können Sie auch
bei stationärer Unterbringung,
beispielsweise in einer
Pflegeeinrichtung, erhalten.
= Hilfe zur Pflege*

Leistungen der Pflegeversicherung

Hier kann nur eine grobe Übersicht über die Leistungen aufgezeigt werden, die Beratungen bei der Pflegekasse und oder beim Pflegestützpunkt sind unverzichtbar.

Pflege zu Hause, in einer ambulanten Wohngemeinschaft für Menschen mit Unterstützungsbedarf oder im Heim?

Wenn ein Mensch pflegebedürftig ist, müssen die Angehörigen gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen prüfen, wie die Wünsche des/der Betroffenen sind und welche machbar sind.

Bei ihren Leistungen und deren Höhe unterscheidet die Pflegekasse,

- Wo die Pflege stattfindet,
- Wer die Pflege ausführt und
- Wie selbstständig beziehungsweise unterstützungsbedürftig der Pflegebedürftige ist.

Der Wunsch der Menschen ist, möglichst selbstbestimmt auch mit Assistenzbedarf in der eigenen Häuslichkeit alt zu werden. Derzeit sind nur 15% der Pflegebedürftigen in einer stationären Dauerpflegeeinrichtung untergebracht.

Wird in der eigenen Häuslichkeit gepflegt, so können die Betroffenen entscheiden,

- ob sie die Pflege ausschließlich ohne einen professionellen Pflegedienst erbringen wollen, oder
- ob die Pflege ausschließlich von einem professionellen Pflegedienst erbracht werden soll, oder
- ob die Pflege sowohl von der Familie als auch von einem Pflegedienst geleistet werden soll.

Wird die Pflege ausschließlich familiär oder ehrenamtlich erbracht, dann wird ein Pflegegeld gezahlt, das sich nach dem vom Medizinischen Dienst festgestellten Pflegegrad unterscheidet. Wird ein Pflegedienst beauftragt, dann werden Pflegesachleistungen entsprechend dem Pflegegrad gezahlt. Wenn Familie und Pflegedienst die Pflege teilen, dann können Pflegegeld und Pflegesachleistungen miteinander kombiniert werden, max. aber können beide Leistungen nicht mehr als 100% der Pflegesachleistungen ausmachen.

Die genauen Beträge können bei der jeweils zuständigen Pflegekasse oder beim Pflegestützpunkt erfragt werden. Ist die häusliche Pflegekraft verhindert, dann können Leistungen für eine Verhinderungspflege und/oder eine Kurzzeitpflege genutzt werden.

Für den Besuch einer Tagespflege können weitere Leistungen gewährt werden. Wird eine Pflege in einer ambulant betreuten Pflegewohngemeinschaft erbracht, dann gelten die für die ambulante Pflege geltenden Beträge. Dazu kommt dann noch ein Wohngruppenzuschlag. Für die Pflege in einer stationären Einrichtung gelten die Pflegesätze des jeweiligen Heims. Dazu gibt es Zuschüsse die sich nach der Dauer des Aufenthalts im Heim richten.

Hilfe zur Pflege

Die Hilfe zur Pflege ist eine Ergänzung zur gesetzlichen Pflegeversicherung sowie für nicht pflegeversicherte Personen. Sie übernimmt Kosten, die durch die gesetzliche Pflegeversicherung nicht gedeckt sind bzw. deckt den Pflegebedarf von nicht in der gesetzlichen Pflegeversicherung Versicherten.

Anspruch besteht, wenn Sie aufgrund einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung Hilfe im Alltag (z.B. Körperpflege, Ernährung, Ankleiden, Haushaltsführung) benötigen und zwar in erheblichem oder höherem Ausmaß und auf Dauer (für mindestens sechs Monate).

Die Höhe der Hilfe zur Pflege richtet sich danach, wie viel Ihrer Pflegekosten die Pflegeversicherung übernimmt und danach, ob Ihr eigenes Einkommen oder das Ihrer unterhaltspflichtigen Verwandten zur Deckung der Kosten herangezogen werden kann. Wenn Sie nicht in der gesetzlichen Pflegeversicherung versichert sind, kann der gesamte notwendige Pflegebedarf durch Leistungen der Hilfe zur Pflege übernommen werden.

Hilfe zur Pflege kann gewährt werden für:

- häusliche Pflege
- Hilfsmittel
- teilstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- stationäre Pflege (z.B. in Pflegeheimen)

Zuständige Stelle

- für die Bestimmung der Pflegebedürftigkeit bei in der gesetzlichen Pflegeversicherung Versicherten: die zuständige Pflegekasse. Das ist in der Regel Ihre Krankenkasse.
- für den Antrag auf Hilfe zur Pflege: das Sozialamt.

Landratsamt Tübingen

Abteilung Soziales -
Hilfe zur Pflege
Wilhelm-Keil-Straße 50
72072 Tübingen
070712076143
www.Kreis-tuebingen.de/soziales/soziale-hilfen

Bürgerbüro für Soziales

Stadt Rottenburg
Königstraße 18
07472 165 424

GÜNSTIGE ANGEBOTE

Gebrauchtwarenhaus Karo von RastHaus e.V.

Bahnhofstraße 7
72108 Rottenburg
07472 9494869

Öffnungszeiten:
Mittwoch, Donnerstag und
Freitag jeweils von 9:00 - 17:00
Uhr

Rottenburger Tafel

Am Marktplatz 9
72108 Rottenburg
07472 915305
kontakt@rottenburger-tafel.de
www.rottenburger-tafel.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 15:00 - 17:00 Uhr
Ausstellung der Tafel-
Einkaufskarten:
Di.: 09:00 - 11:00 Uhr und
15:00 - 17:00 Uhr
Mi.: 09:00 - 11:00 Uhr

Stadtbibliothek Rottenburg am Neckar

Königstraße 2
72108 Rottenburg
stadtbibliothek@rottenburg.de

Öffnungszeiten:
Di. - Fr.: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 14:00 Uhr



INTEGRATION



Hilfen für Menschen mit Migrationshintergrund

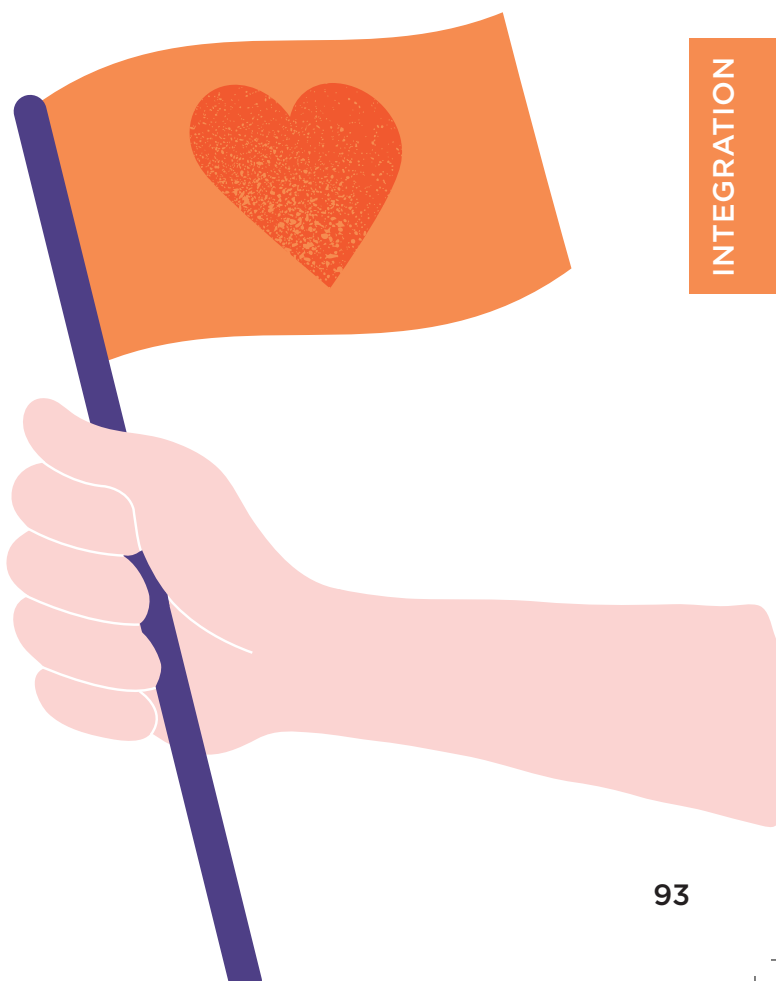
Rottenburger*innen mit Migrationshintergrund sollen sich in unserer Stadt wohl fühlen. Jede*r vierte Rottenburger*in hat Migrationshintergrund. Das sind ca. 12.000 Menschen aus knapp 120 Staaten. Die Rottenburger*innen mit Migrationshintergrund sind eine diverse Gruppe, die sich hinsichtlich ihres Alters, Herkunftslandes, Aufenthaltstitels und Aufenthaltsdauer unterscheidet.

Integrationsarbeit in Rottenburg am Neckar

Die Arbeit bei der Stadtverwaltung im Bereich Integration und Willkommenskultur, angesiedelt im Amt für Öffentlichkeitsarbeit und Bürgerengagement, orientiert sich am Rottenburger Integrationskonzept. Dieses gibt Ziele, Handlungsfelder und Maßnahmen vor. Das Integrationskonzept der Stadt Rottenburg am Neckar wurde im Rahmen eines breiten Beteiligungsprozesses erarbeitet und vom Gemeinderat 2020 einstimmig verabschiedet.

Der Integrationsbeirat setzt sich für die Interessen aller Menschen mit Migrationsgeschichte in Rottenburg ein. Er pflegt Kontakt zu ihnen und weiß was ihnen wichtig ist und was sie brauchen. Er arbeitet mit Behörden, Vereinen und Politiker*innen zusammen. Der Integrationsbeirat berät die Verwaltung und den Gemeinderat zu den Themen Integration und Migration.

Der Integrationsbeirat hat 19 Mitglieder. Ziel seiner Mitglieder ist die gleichberechtigte Teilhabe von Rottenburger*innen mit Migrationshintergrund. Die Geschäftsstelle des Integrationsbeirats ist im Büro für Integration und Willkommenskultur angesiedelt.



Team Integration und Willkommenskultur

Barbara Kafili: Integrations-
beauftragte und Geschäfts-
stelle des Integrationsbeirates
integration@rottenburg.de
07472 165-431

Jessica Heumesser
Sachbearbeiterin – Projekte
im Bereich Integration und
Willkommenskultur
integration@rottenburg.de
07472 165-426

Ümit Kapti
Ansprechpartner und Unter-
stützung für Menschen mit
türkischen Wurzeln
uemit.kapti@rottenburg.de
07472 165-264

Migrationsberatung für Erwachsene

Sülchenstraße 24
Rettungszentrum zweiter Stock
72108 Rottenburg

Beatrix Kayser
kayser@caritas-dicvrs.de
0160 90884893

Di von 12 -13 Uhr, nur mit
vorheriger Vereinbarung
(By prior arrangement only)

Fachdienst für Geflüchtete Landratsamt Tübingen

Frau Arnoldi
f.arnoldi@kreis-tuebingen.de
07071 207-6144

**Ausländer- und Asylwesen,
Obdachlosen- und Flüchtlings-
unterbringung der Stadt
Rottenburg**

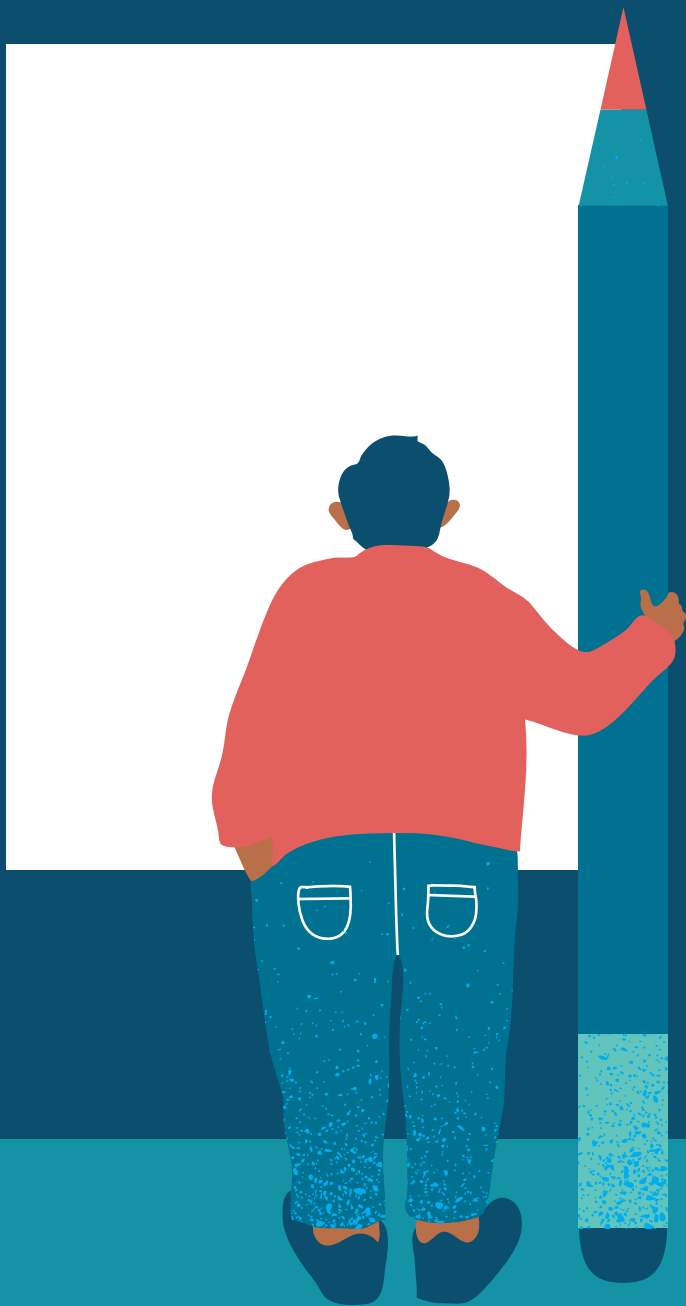
Ausländer- und Asylwesen:
auslaenderamt@rottenburg.de
07472 165-246

Obdachlosen- und Flüchtlings-
unterbringung:
Hinter dem Rathaus
(Gebäude D) 4. Stock
72108 Rottenburg
unterbringung@rottenburg.de
07472 165-507

KONTAKTE

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 Gesundheitssorge 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 Gesundheitssorge. 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
07071 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 Informations-
materialien zu Patienten-
verfügung und Betreuungs-
recht 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.

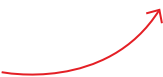
Für Senioren können wichtige Vorsichtsmaßnahmen sein:

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.
 - h) **Essen und Trinken** bevorraten
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 Tierernährung
 - 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

TIPP 

Hitzeschutz für Ältere

Für ältere Menschen in Rottenburg 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. Locker und luftige Kleidung. 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. Aufenthalt in stark klimatisierten Räumen überfordert die körpereigene Temperaturregulation, durch die starken Temperaturwechsel beim Betreten oder Verlassen des Raumes.
 8. Gefährlich auch für Herz 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 Hitzeentfällen

- 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.



RATGEBER

HOSPIZ UND ABSCHIED



Hospiz und Abschied nehmen

Die meisten Menschen möchten nicht allein sterben, dabei leisten Hospizdienste wertvolle Arbeit. Durch die Veränderungen familiärer Strukturen ist es oft nicht möglich, bis zuletzt in vertrauter Umgebung zu verbleiben.

Rottenburger Hospizdienst und Umgebung e.V.

Der Rottenburger Hospizdienst und Umgebung e.V. bietet hospizliche Begleitung und ehrenamtliche Unterstützung von schwerkranken, sterbenden Menschen und ihren Angehörigen, zuhause oder im Pflegeheim.

Café Silberstreif – Treffpunkt für Trauernde

Das Café Silberstreif ist für alle Menschen, die einen Angehörigen verloren haben. Begegnung, Austausch, Gespräch unter Trauernden.

Vorsorge für den Todesfall

Vorsorge heißt:

- Verantwortung in eigener Sache übernehmen
- Notwendiges zu regeln
- Angehörige zu entlasten

(siehe auch Kapitel "Wie Sorge ich vor?" ab Seite 96)

Bestattungsvorsorgevertrag

Immer mehr Bestattungsunternehmen bieten eine persönliche Beratung, und wenn erwünscht, einen Vorsorgevertrag an. Die einzelnen Kosten für Sarg, Trauerrede, Musik, Blumenschmuck, Grabstätte und ähnliches werden festgelegt. Preiserhöhungen werden mitgeteilt und sachlich begründet.

Sterbegeldversicherung

Der Abschluss einer Sterbegeldversicherung kann auch im Zusammenhang mit dem Bestattungsvorsorgevertrag abgeschlossen werden.

Todesfall tritt ein – was tun?

Bevor irgendwelche weitere Schritte unternommen werden können, muss der Haus- oder Notarzt verständigt werden. Nur ein Arzt darf den Tod feststellen und die erforderlichen Sterbepapiere ausstellen.

Spätestens am nächsten Werktag soll der Sterbefall dem zuständigen Standesamt angezeigt werden.

Ein beauftragtes Bestattungsunternehmen wird die notwendigen Formalitäten gerne übernehmen und die Bestattung vorbereiten und begleiten.

STERBEBEGLEITUNG

Rottenburger Hospizdienst und Umgebung e.V.

Jahnstr. 12

72108 Rottenburg

07472 1674480

info@hospizdienst-rottenburg.de

Ambulante Palliativversorgung Tübinger Projekt

Häusliche Betreuung

Schwerkranker

Paul-Lechler-Str. 26

72076 Tübingen

07071 206111

Stationäres Hospiz

Deutsches Institut für Ärztliche
Mission e.V. (Difäm)

Merrit&Peter Renz Haus

Im Rotbad 46

72076 Tübingen,

07071 206711

TREFFPUNKT

Café Silberstreif

Ohne Anmeldung, jeden
ersten Freitag im Monat von
15:00 - 17:00 Uhr im Café
Mahl (im Bahnhof)

BESTATTUNGS- UNTERNEHMEN

Bestattungsinstitut Friedrichson

Berta-Benz-Str.4

72108 Rottenburg

07472 1313

info@bestattungen-
friedrichson.de

Einklang Bestattungen

Julius-Bauser-Straße 18

72186 Empfingen

07485 9835663

info@einklang-bestattungen.de

Hess-Bestattungen

Bricciusstr. 31

72108 Rottenburg Wurmlingen

07472 1601-0

info@hess-bestattungen.de

GRABSTÄTTEN

Friedhofsverwaltung Rottenburg

Stadtkämmerei

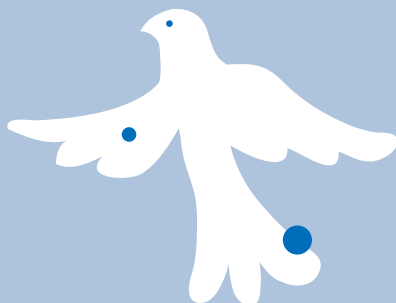
Marktplatz 26

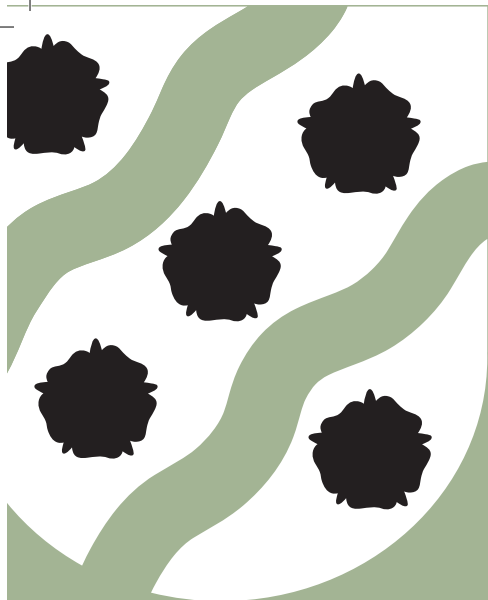
72108 Rottenburg

07472 165-216

liegenschaften@rottenburg.de

In Hirrlingen, Neustetten und
Starzach wenden Sie sich an
Ihre Gemeindeverwaltung.





GUT
ALT WERDEN
IN...



Hirrlingen

Die Gemeinde hat 3218 Einwohner*innen. Sie hat eine Vielzahl von sozialen Einrichtungen, Ärzte, Apotheken, Krankengymnastikpraxen, ambulante Pflegedienste. Für Menschen mit Assistenzbedarf gibt es betreutes Wohnen und Pflegegruppen.

Viele der Informationen, die im Vorderteil dieses Wegweisers stehen, gelten auch für Hirrlingen. Vor allem die Notfallnummern gelten in Hirrlingen.

Auch der Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen, mit dem Standort Rottenburg, ist auch für die Gemeinde zuständig. Das Gleiche gilt auch für die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg. Die Apotheken-Bereitschaftsdienste können Sie wöchentlich dem Gemeindeboten Hirrlingen entnehmen.

HIRRLINGEN



Gemeindeverwaltung

Schlosshof 1
72145 Hirrlingen

Ortsverband Weiler

(zuständig für den VdK)
Schlossbergstraße 22
72108 Rottenburg-Weiler
07472 6752
Telefax: 07472 7947811

Ökumenisches Frauenfrühstück

Roswitha Kessler
Kontakt übers Pfarrbüro:
07478 1235

Alle 2 Monate laden wir zum
ökumenischen Frauenfrühstück
ein, um in geselliger Runde
miteinander zu frühstücken
und miteinander zu reden.

Hirrlinger Senioren

(Seniorentreff)
Ansprechpartner: Herr Diakon
i.R. Godehard König
Eichenbergstraße 52
72145 Hirrlingen
07478-8225

Fördergemeinschaft für soziales Engagement St. Martinus

Ansprechpartner: Daniela
Deutschle und Jürgen Beuter-
Krespach

Wiesenäckerstraße 30
72145 Hirrlingen

daniela.deutschle@gmx.de
beuter-krespach@kabelbw.de

PFLEGE

Ambulante Pflege an der Starzel

Oberdorfstr. 4
72414 Rangendingen
07471 870962-0
ambulante-pflege-an-der-starzel@web.de

HospitalMobil

Rottenburg-Hirrlingen-
Neustetten-Starzach
Königstr. 54
72108 Rottenburg
07472 9876260
info@hospital-mobil.de

Sozialstation Rottenburg

Pflegegruppe Hirrlingen:
Küferstraße 8
72145 Hirrlingen
07478 9272035
pflegegruppe-hirrlingen@
sozialstation-rottenburg.de

S' Pflägewägele

Starzelstraße 18-20
72145 Hirrlingen
07478 931020
weith.im.taele@t-online.de

WOHNEN

Pflegestation Hirrlingen und Betreutes Wohnen

Hirschstraße 14
72145 Hirrlingen
07478 93500-0
saier@kbf.de
Trägerschaft: KBF gGmbH,
Mössingen

Senioren-Wohngemeinschaft im Hirrlinger Täle

Starzelstraße 20
72145 Hirrlingen
7478 93100
Mobil: 0173 2518512

Trägerschaft: Rosa Schneider

Betreutes Wohnen Hirrlingen Kloster

In Rosenbenz 12
72116 Mössingen

Ihre Ansprechpartnerin:
Silke Saier
07473 377124
saier@kbf.de

Neustetten

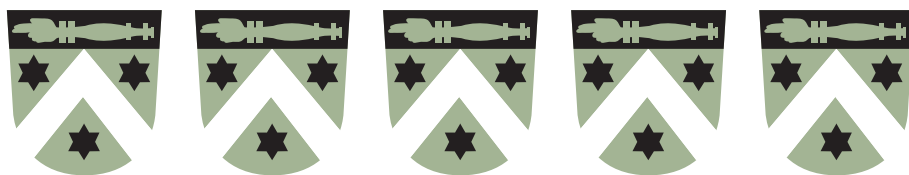
Die Gemeinde hat 3996 Einwohner*innen. Sie besteht aus den Ortsteilen Remmingsheim, Nellingsheim und Wolfenhausen und liegt umgeben von den Ortsteilen der Stadt Rottenburg.

Auch in Neustetten befindet sich die für ein selbstbestimmtes Alter notwendige Infrastruktur. Ärzte, Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegeeinrichtungen und Krankengymnastik. Einkaufsläden und Gaststätten runden das Angebot ab.

Viele der Informationen, die im Vorderteil dieses Wegweisers stehen, gelten auch für Neustetten. Vor allem die Notfallnummern gelten auch in Neustetten.

Auch der Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen, mit dem Standort Rottenburg, ist für die Gemeinde zuständig. Das Gleiche gilt auch für die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg.

Die Apotheken-Bereitschaftsdienste können Sie erfahren unter 0800 0022833 (24-Stundendienst)



Gemeindeverwaltung

Hohenzollernstraße 4
72149 Neustetten
07472 9365-0
gemeinde@neustetten.de

Krankenpflegeverein

Neustetten
Hohenzollernstraße 8
72149 Neustetten
07472 282166

PFLEGE

Sozialstation Rottenburg

Pflegegruppe Ergenzingen:
Bismarckstraße 24
72108 Rottenburg
07457 6973327
pflegegruppe-ergenzingen@
sozialstation-rottenburg.de

HospitalMobil

Rottenburg-Hirrlingen-
Neustetten-Starzach
Königstr. 54
72108 Rottenburg
07472 9876260
info@hospital-mobil.de

Pflegedienst Neckartal GmbH

Hauptstraße 26
72149 Neustetten
07472 9599556
info@pd-neckartal.de

WOHNEN

Betreute Seniorenwohnanlage

(11 Wohnungen)
Suebenstraße 12
72149 Neustetten-
Remmingsheim

Wohnungsvermittlung:
Ingrid Schübel
Hausverwaltungen-Immobilien
Schulberg 9
72124 Pliezhausen
07127 979-300

Montag bis Donnerstag von
8:00 - 9:00 Uhr

Wohngemeinschaft

Haus Stäble
Suebenstr. 14
72149 Neustetten
07472 9876124

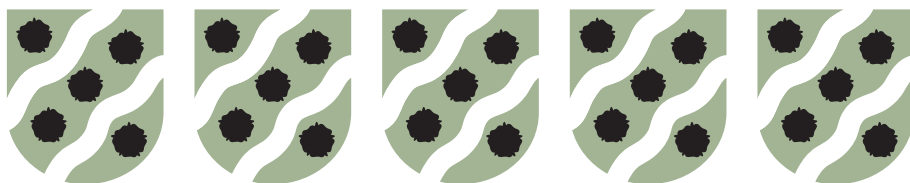
Starzach

Die Gemeinde hat 4429 Einwohner*innen. Starzach, die Toskana des Landkreises Tübingen, besteht aus 5 Orten: Bierlingen, Börstingen, Felldorf, Sulzau, Wachendorf - alle mit einer hohen Wohn- Arbeits- und Lebensqualität.

Auch in Starzach befindet sich die für ein selbstbestimmtes Alter notwendige Infrastruktur. Ärzte, Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegeeinrichtungen und Krankengymnastik. Einkaufsläden und Gaststätten runden das Angebot ab.

Viele der Informationen, die im Vorderteil dieses Wegweisers stehen, gelten auch für Starzach. Vor allem die Notfallnummern gelten auch in Starzach.

Auch der Pflegestützpunkt Landkreis Tübingen, mit dem Standort Rottenburg, ist für die Gemeinde zuständig. Das Gleiche gilt auch für die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Rottenburg. Die Apotheken-Bereitschaftsdienste können Sie wöchentlich dem Starzachboten entnehmen.



Gemeindeverwaltung

Hauptstraße 15
72181 Starzach-Bierlingen
07483 188-0
gemeinde@starczach.de

PFLEGE

Hospizgemeinschaft St. Josef Starczach

Pfarrbüro Bierlingen
07483 928090

Sozialstation Rottenburg

Pflegegruppe Hirrlingen:
Hechinger Straße 5
72145 Hirrlingen
07478 9272035
pflegegruppe-hirrlingen@
sozialstation-rottenburg.de

HospitalMobil

Rottenburg-Hirrlingen-
Neustetten-Starczach
Königstr. 54
72108 Rottenburg
07472 9876260
info@hospital-mobil.de

Pflegedienst Vidom

Lange Straße 3
72181 Starzach - Felldorf
07483 928783
Mobil: 0160 93849105
Fax: 07483 928784
info@vidom.de

Pflegestation in Starzach- Bierlingen

10 Wohnungen im Betreuten
Wohnen barrierefrei mit
Balkon oder Terrasse, 55
qm, die mit eigenen Möbeln
eingerichtet werden können.
Die stationäre Pflege bietet
ein Zuhause für 26 Menschen,
die Pflege und Betreuung
brauchen. Für die stationäre
Pflege und die Kurzzeitpflege
stehen Einzelzimmer zur
Verfügung

Ihr Ansprechpartner:
Kevin Hermann
Einrichtungsleitung
07483 9285730
hermann@kbf.de

Impressum

Herausgeber und Verantwortung für den Inhalt

Kreissenorenrat Tübingen e.V. vertreten durch den Bezirksseniorenrat Rottenburg und Umgebung, Vorsitzende: Christa Lucke
Sperberstraße 2/1
72108 Rottenburg
07472 9876774
Christa.Lucke@web.de

Redaktionsteam

Claudia Kitsch-Derin, Christa Lucke, Brigitte Schweinbenz,
Oskar Honz, Kurt Volz, Michael Lucke
Redaktionsleitung: Annerose Herrmann (07472 165 356,
annerose.herrmann@rottenburg.de)

Gestaltung und Illustration

Annabelle Wallis
iloveallbirds@gmail.com

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang

2. Auflage 2026

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.