



ÄLTER WERDEN IN TUTTLINGEN

Ein Wegweiser für Senioren

Evangelisches Seniorenpflegeheim

Brückenstraße 24
78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9669-0
Fax: 07461 9669-39
E-Mail: info@esh-tut.de
www.esh-tut.de



... mehr als Pflege.

Unser Motto – mehr als Pflege – das bedeutet für uns: Liebevolle Zuwendung und praktizierte Nächstenliebe, fast täglich angebotene zahlreiche Beschäftigungs- und Unterhaltungsangebote durch unsere Sozialpädagoginnen und Betreuungskräfte, Geselligkeit, Feste feiern, das Erfüllen der ganz individuellen Wünsche und Bedürfnisse unserer Bewohner.

Wir laden Sie herzlich ein ...

Stationäre Pflege Kurzzeitpflege

In Einzel- und Doppelzimmern stehen 97 Pflegeplätze zur Verfügung, die auch für Kurzzeitpflegeaufenthalte genutzt werden können. Alle Plätze sind rollstuhlgerecht gestaltet und verfügen über ein Badezimmer mit Dusche und WC, sowie über Rufanlage, Telefon- und Kabelfernsehanschluss. Die Zimmer sind mit modernen Holzmöbeln eingerichtet, die nicht nur funktional sondern auch wohnlich sind. Wir wünschen uns aber, dass die Bewohner ihr neues Zuhause möglichst mit eigenen Möbeln einrichten, um sich leichter einzugewöhnen und bald heimisch zu werden.

Tagespflege

Das Angebot der Tagespflege richtet sich vor allem an ältere Menschen, die in einer eigenen Wohnung leben, aber tagsüber betreut und versorgt werden müssen oder einsam sind und Anschluss suchen.

Die Tagespflege ist außer an Feiertagen von Montag bis Freitag geöffnet. Es gibt zwei Gruppen mit unterschiedlichen Zeiten: Entweder von 07.30 – 17.00 Uhr oder von 09.00 – 18.00 Uhr. Die Gäste werden morgens zu Hause abgeholt und abends wieder heimgebracht. Neben der Versorgung mit Mahlzeiten gibt es aktivierende Hilfen und Beschäftigungsangebote.

Café Pause

Die Café Pause ist eine Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte, die zu Hause leben. Diese treffen sich einmal die Woche, immer donnerstags, von 14.00 – 17.00 Uhr zum gemeinsamen Kaffeetrinken, Singen, Spielen und Bewegen. Drei Stunden wissen die Angehörigen den Erkrankten gut und fachlich betreut und versorgt – und gewinnen für sich eine kurze Pause.

Unsere Küche

Genussvolles Speisen statt Massenverpflegung hat sich unsere Küchenmannschaft auf die Fahne geschrieben – auch für die passierte Kost.

Die Speisen werden frisch und schonend zubereitet und orientieren sich an den saisonalen Angeboten. Sie sind leicht bekömmlich. Auf Wunsch sind Sonderkostformen möglich.

Offener Mittagstisch

Der offene Mittagstisch richtet sich an ältere Menschen, die nicht mehr selbständig kochen können oder wollen, die ihr Mittagessen gern in Gesellschaft einnehmen, ein günstiges Komplettmenü bevorzugen und Wert auf leicht bekömmliche, frisch zubereitete Speisen legen.

CaféNo – Café in der Nordstadt

Unser öffentliches Café ist viermal wöchentlich geöffnet, montags, mittwochs, freitags und sonntags von 14.30 – 17.00 Uhr. Es wird von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen betrieben und dient als Stätte der Begegnung und geselliger Treffpunkt. Neben Kaffee und Kuchen werden Sie u.a. auch mit Eis und Butterbrezeln verwöhnt. Feiern Sie bei uns Ihren Geburtstag oder andere Familienfeste!

Betreutes Wohnen

Die 12 betreuten Wohnungen in der Egerstr. 21 liegen in unmittelbarer Nähe der Einrichtung. Sie sind barrierefrei gestaltet und für ältere Menschen konzipiert, die sich noch selbständig versorgen können, aber die Sicherheit, die Annehmlichkeiten und die Angebote des nahen Pflegeheims nicht missen möchten. Zu den Angeboten gehören u.a. Betreuung durch eine Ansprechperson, Notruf rund um die Uhr, Hausmeisterdienste, Gartenpflege, Räum- und Streudienst.





Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten die 2. Auflage des Seniorenwegweisers Tuttingen in den Händen. Diesen haben wir auf den aktuellsten Stand gebracht und ergänzt, damit Sie sich mit Ihren Fragen und Anliegen in Tuttingen gut zurecht finden.

Dass dieser Wegweiser bereits nach relativ kurzer Zeit vergriffen war, zeigt, wie wichtig und aktuell er ist. Denn der Anteil der Seniorinnen und Senioren an der Gesamtbevölkerung steigt auch in unserer Stadt – eine Entwicklung, die sehr erfreulich ist: Denn sie zeigt, dass Menschen dank besserer medizinischer Versorgung und besserer Lebensverhältnisse älter werden und auch länger aktiv sind.

Für die Kommunalpolitik ist dies eine wichtige Aufgabe. Denn wie jede Generation haben auch Senioren ihre ganz speziellen Bedürfnisse, auf die es einzugehen gilt. Tuttingen hat hier schon früh reagiert: Als eine der ersten Städte des Landes richtete sie 1988 das Haus der Senioren als Ort der Begegnung ein und baute ein professionell organisiertes Programm auf. Diese Linie wurde in den folgenden Jahren konsequent fortgesetzt, nicht zuletzt durch das Seniorenbüro im Rathaus, das die zahlreichen Aktivitäten in der Stadt bündelt.

Im Laufe der Zeit ist das Angebot für ältere Menschen immer reichhaltiger geworden: Neben der Stadt, dem Seniorenbeirat und dem Seniorennetzwerk sind auch Kirchen, Vereine und freie Träger aktiv. Einen Überblick über die zahlreichen Aktivitäten bietet der vorliegende Seniorenwegweiser. Er fasst in übersichtlicher Form zusammen, was für Seniorinnen und Senioren alles geboten wird. Und ich bin sicher: Die meisten Leserinnen und Leser werden über die Vielfalt überrascht sein.

Ich danke allen, die zum Gelingen der Broschüre beigetragen haben und wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und wertvolle Anregungen.


 Michael Beck
 Oberbürgermeister

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

GRUSSWORT DES OBERBÜRGERMEISTERS	1
---	---

GRUSSWORT DER 1. VORSITZENDEN DES ORTSSENIOREN-RATES	4
---	---

1. AKTIV UND GESUND 5

Begegnung, Kultur und Bildung 5

■ Tuttlinger Hallen	5
■ Das Haus der Senioren.....	5
■ Seniorenkino.....	5
■ Stadtbibliothek	6
■ Volkshochschule	6
■ Museen	6
■ Seniorennachmittage der Kirchen.....	7
■ Katholische Erwachsenenbildung	7
■ Horizonte	7
■ Kneippverein	8
■ Inklusionsprojekt der Stiftung Liebenau ..	8

Reisen..... 8

■ Halbtages- und Tagesreisen des Ortsseniorenrates Tuttlingen e.V.	8
■ Familienerholungswerk der Diözese.....	8
■ Rottenburg-Stuttgart e.V.	
■ DRK – Betreutes Reisen	9
■ Angebote der Reiseunternehmen/ Busunternehmen	9

Sport und Bewegung 9

■ Badespaß im TuWass	9
■ Freibad.....	9
■ DRK-Bewegungsprogramm	10
■ Tanzschule MaxxDance	10
■ Vereine	10

Sich engagieren 10

Gesund bleiben..... 10

■ „Aktiv und gesund – gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“	10
■ Bilderausstellung	11
■ Aus der Gemüseküche – Rezepte für den kleinen Haushalt	12

Seite

2. RAT UND HILFE 13

Beratung für Senioren und Angehörige .. 13

■ Seniorenbüro der Stadt Tuttlingen	13
■ Fachstelle für Pflege und Senioren/ Pflegestützpunkt	14
■ Sozial- und Lebensberatung im Mehrgenerationenhaus Caritas/Diakonie	14
■ Schuldnerberatungsstelle	14
■ Fachstelle Sucht	14
■ Psychologische Beratungsstelle	14
■ Hilfen für Menschen mit Einschränkungen	14
■ Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)	14
■ Behinderten- und Inklusionsbeauftragte ..	15
■ Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB)	15
■ PHÖNIX	15
■ Selbsthilfekontaktstelle	15
■ Polizei	16
■ Der Weiße Ring e.V.	16
■ docdirekt.de	16

Finanzielle Hilfen und Vergünstigungen .. 16

■ Leistungen der Krankenversicherung/ Rezeptgebührenbefreiung ..	16
■ Leistungen der Pflegeversicherung	16
■ Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII (Grundsicherung) ..	17
■ Wohngeld	17
■ Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Hartz 4) ..	17
■ Leistungen der Rentenversicherung.....	18
■ Landesblindenhilfe	18
■ Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung ..	18
■ Schwerbehindertenausweis.....	18

Vorsorge treffen..... 18

■ Patientenverfügung	18
■ Vorsorgevollmacht.....	19

Interessensvertretung 19

■ Der Ortsseniorenrat	19
■ Der Kreiseniorenrat	19

Seite

3. GUT ZU WISSEN 20

- Einkaufsbus für Senioren.....20
- Seniorenpass der Stadt Tuttlingen20
- Seniorennetzwerk Tuttlingen21
- Café am Friedhof21
- Diakonieladen Kaufkultur.....21
- DRK Kleidershop.....21
- Stromspar-Check Kommunal.....22
- Tafelladen Tuttlingen22
- Fahr- und Begleitsdienste22
- Fahrplan- und Tarifauskünfte.....23
- Freiwillige Führerscheinabgabe23

4. RUND UMS WOHNEN 24

- Seniorengerechtes Wohnen.....24
- Betreutes Wohnen24
- Mieterschutz25
- Gartenpflege25
- Wohnraumberatung26

5. HILFE UND PFLEGE ZUHAUSE 28

- Ambulante Pflegedienste28
- Nachbarschaftshilfen/30
Hauswirtschaftliche Versorgung
- Offener Mittagstisch32
- Essen auf Rädern.....33
- Hausnotruf.....34
- Hospizgruppe.....35
- Palliativversorgung35

6. ENTLASTUNG UND UNTERSTÜTZUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGE 36

- Gesprächskreis für pflegende Angehörige.36
- Hilfen für Menschen mit Demenz36
- Tagespflege38
- Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege.....40

7. PFLEGEHEIME IN TUTTLINGEN 41

Seite

8. ABSCHIED NEHMEN IN WÜRDE 42

- Im Sterbefall42
- Trauergruppen43

IMPRESSUM 43

BRANCHENVERZEICHNIS 44

9. WICHTIGE TELEFONNUMMERN 45



ksk-tut.de

Wenn man sich mit der richtigen Anlagestrategie auch bei niedrigen Zinsen Wünsche erfüllen kann.

Wenn's um Geld geht
 Kreissparkasse Tuttlingen



Liebe Seniorinnen und Senioren,

Im Namen des Ortsseniorenrates der Stadt Tuttlingen begrüße ich Sie ganz herzlich.

Sie sind nach Tuttlingen zugezogen oder Neu-Rentner/-Rentnerin?

Die Ortssenioren in Tuttlingen haben mit dem HAUS DER SENIOREN, Ecke Waaghaus-Honbergstraße einen schönen und ansprechenden Anlaufpunkt.

Bei den verschiedenen Angeboten sind Sie herzlich willkommen.

Schauen Sie sich unverbindlich an, welche Möglichkeiten sich für Sie ergeben.

Bleiben Sie nicht allein. Einsamkeit macht krank.

Durch die Bereitschaft vieler ehrenamtlicher Helfer und Helferinnen sind wir in der Lage, wöchentlich und monatlich interessante Veranstaltungen anbieten zu können.



Beispiele: Fröhliche Runde, Gesprächskreise, zweimal im Monat am Sonntag „Kaffeefeel“, monatliche Angebote als Halbtagesfahrten in die Umgebung, Tanzveranstaltungen und vieles mehr.

Bei diesen Aktivitäten fällt es Ihnen sicher nicht schwer, Kontakte zu knüpfen und sich in der Stadt wohlfühlen. Die Angebote liegen monatlich im Haus der Senioren und im Rathaus aus.

Mit diesem „Büchle“ geben wir Ihnen ein Nachschlagewerk an die Hand, das Sie zu Hause immer wieder in Ruhe studieren können, um dann zu beschließen, welche Wohltat Sie sich demnächst antun möchten!

In diesem Sinne grüßen wir Sie herzlich!

Für den Vorstand der Ortssenioren
Waltraud Lange

1. AKTIV UND GESUND



Die Gesundheit jedes Einzelnen ist kein stabiler Dauerzustand, sondern ein Prozess, den es aktiv zu gestalten und zu beeinflussen gilt. Bewegung und ausgewogene Ernährung sind ideale „Motoren“ mit positiver Gesamtwirkung auf Körper, Geist und Seele. Dabei sollte der Spaß nicht zu kurz kommen. Um durch Aktivität Wohlbefinden zu erhalten, muss jeder seine individuelle Betätigung finden.

BEGEGNUNG, KULTUR UND BILDUNG

■ Tuttlinger Hallen

In der Stadthalle Tuttingen und in der Angerhalle in Möhringen haben Sie die Möglichkeit, an kulturellen Veranstaltungen wie Lesungen, Musicals, Vorträgen, Theater oder auch Konzerten teilzunehmen.

Karten für die Veranstaltungen erhalten Sie:

Königstraße 13, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 910996
info@tuttlinger-hallen.de

■ Das Haus der Senioren

Das Haus der Senioren ist eine Einrichtung der Stadt Tuttingen und wurde im Juni 1988 eröffnet. Ziel war und ist es, Angebote zur Freizeitgestaltung, Informationsveranstaltungen, Kontaktmöglichkeiten und Hilfestellungen für Senioren in Tuttingen zu schaffen. Hier haben Senioren die Möglichkeit, eigene Aktivitäten zu entfalten. Durch die offenen Gestaltungs-

möglichkeiten und die eigenverantwortliche Mitwirkung vieler Ehrenamtlicher und Bildungsträger von außen wird eine Angebotsvielfalt erreicht, die den Interessen von Einzelpersonen und verschiedener Gruppen entgegenkommt.

Für das Haus der Senioren wird monatlich ein Programm erstellt, welches für Sie im Haus selbst, im Rathaus und auf der Homepage der Stadt Tuttingen bereitliegt.

Stadt Tuttingen

Haus der Senioren
Honbergstraße 10, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 15104
www.tuttingen.de

■ Seniorenkino

Die Stadt Tuttingen bietet in Kooperation mit den evangelischen und katholischen Gesamtkirchengemeinden, dem ASB Tuttingen und dem Scala-Kino Tuttingen viermal im Jahr Kinonachmittage für Senioren an.

Stadt Tuttingen

Seniorenbüro
Rathausstraße 1, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 99-330

Haus der Senioren

Honbergstraße 10, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 15104

1. AKTIV UND GESUND

■ Stadtbibliothek Tuttlingen

57.000 Bücher und Medien, in denen Sie nach Lust und Laune stöbern, entdecken und sich informieren können – das finden Sie in der Stadtbibliothek Tuttlingen. Jährlich kommen rund 3.000 neue Bücher, E-Books, DVDs, Hörbücher, CDs und andere Medien neu in den Bestand der Stadtbibliothek. Seniorenpassinhaber können über die Gutscheine des Passes den Benutzerausweis der Stadtbibliothek kostenfrei erwerben, für andere Senioren gilt die ermäßigte Jahresgebühr von 8,00 €.

Stadtbibliothek

Schulstraße 6, 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 161246
info@stadtbibliothek-tuttlingen.de
www.stadtbibliothek-tuttlingen.de

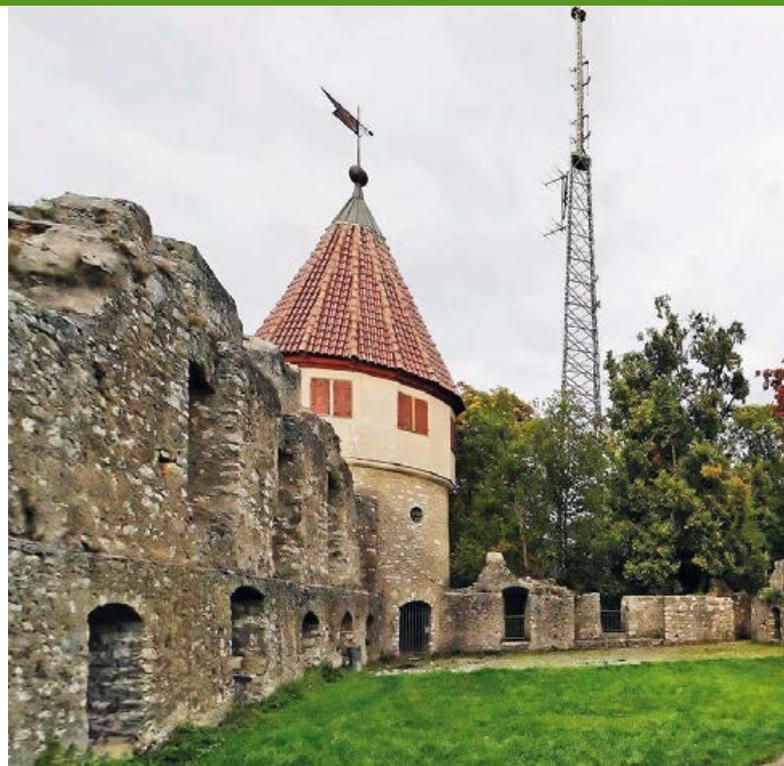
■ Volkshochschule

Die vhs Tuttlingen bietet in den Bereichen Gesellschaft, Kunstgeschichte, Gesundheit, Sprachen, kreatives Gestalten und EDV besondere Kurse für Seniorinnen und Senioren an. So sind die EDV-Kurse gezielt an ältere Menschen gerichtet, die wenig oder keine Erfahrung mit dem Computer haben. In den Sprachkursen wird ohne Eile gelernt und in den Gesundheitskursen auf altersgerechte Anforderungen geachtet. Die Veranstaltungsreihe „Älter werden“ bietet besondere Veranstaltungen zu lebensweltlichen Themen. Die Angebote für Ältere finden meist am Vor- oder Nachmittag bzw. am Wochenende statt.

Natürlich sind interessierte Ältere auch in allen anderen Kursen herzlich willkommen: Altersgemischte Lerngruppen sind oft eine großartige Bereicherung für alle Kursteilnehmer.

Volkshochschule Tuttlingen

Geschäftsstelle
 Schulstraße 6,
 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 9691-10
info@vhs-tuttlingen.de
www.vhs-tuttlingen.de



■ Städtische Museen

Tuttlinger Haus

Donaustraße 19, 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 15135
info@museen-tuttlingen.de

Fruchtkasten

Donaustraße 50, 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 15135
info@museen-tuttlingen.de

Museum im Rathaus

Hermann-Leiber-Straße 4, 78532 Tuttlingen
 Stadtteil Möhringen
 Telefon: 07462 9482-0

Städtische Galerie

Rathausstraße 7, 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 15551
info@galerie-tuttlingen.de

■ Private Museen

Chirurgie Museum Asklepios

Bahnhofstraße 137, 78532 Tuttlingen
chirurgiemuseum@aesculap.de



Dampflok- und Modelleisenbahnmuseum

Beim Lokschuppen, 78532 Tuttlingen
Stadtteil Möhringen
Telefon: 07461 90116827
info@bahnbetriebswerk-tuttlingen.de

■ **Seniorenachmittag der Kirchen**

In Tuttlingen bieten die Kirchengemeinden neben den Gruppen und Kreisen für deren Mitglieder auch besondere Seniorenachmittage für ältere Menschen an.

Wenn Sie wissen wollen, welche Angebote es in Ihrer Kirchengemeinde gibt, wenden Sie sich an Ihr zuständiges Pfarramt.

Sie finden die Termine der Seniorenachmittage auch im evangelischen Kirchenblatt sowie im katholischen Blick in die Woche. Beide Blätter liegen in den Kirchen zur Mitnahme bereit.

■ **Katholische Erwachsenenbildung (keb)**

Zum Angebot der Katholischen Erwachsenenbildung gehören u. a. aktuelle Vorträge und Seminare in der Reihe „Älter werden“, Tagesfahrten und Gesundheitskurse. Zum Teil sind diese speziell auf Senioren abgestimmt, wie z. B. Bewegung und Entspannung, Gymnastik für Frauen 55plus, Tanz einfach mit, Feldenkrais, Senioren yoga und Gedächtnistraining.

Die Angebote des halbjährlich erscheinenden Programms richten sich an Menschen aller Konfessionen und Weltanschauungen.

Katholische Erwachsenenbildung

Uhlandstraße 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 965980-20
info@keb-tuttlingen.de
www.keb-tuttlingen.de

■ **Horizonte**

Die Evangelische Erwachsenenbildung „Horizonte“ in Tuttlingen bietet in zwei Semestern über das Jahr Vorträge zu aktuellen und allgemein interessierenden Themen, Diskussionsrunden, Workshops, Exkursionen und Studienreisen an. Das Programm richtet sich an interessierte Menschen aller Konfessionen und Weltanschauungen. Es ist nicht altersgebunden. Träger ist die Ev. Gesamtkirchengemeinde Tuttlingen.

Evangelische Gesamtkirchengemeinde Tuttlingen

Gartenstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9275-22
erwachsenenbildung@kirchenbezirk-tuttlingen.de
www.ev-kirche-tuttlingen.de

Schuhe
auf über
400 m²

fashion by
rieker
ANTISTRESS®

FACTORY OUTLET

Rieker Schuh GmbH · FACTORY OUTLET

Gänsäcker 31 · D-78532 Tuttlingen

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9.00 - 18.30 Uhr
Samstag 9.00 - 15.00 Uhr

1. AKTIV UND GESUND

■ Kneippverein

Der Kneippverein bietet Vorträge und Seminare, die sich mit den Themen Gesundheit und Wohlfühlen an den 5 Säulen der Lehre von Sebastian Kneipp orientieren, also Kneipp'sche Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Lebensordnung. Die Veranstaltungen finden überwiegend im Haus der Senioren statt und werden durch eine halbjährlich erscheinende Broschüre und in der Tageszeitung veröffentlicht. Zum Verein gehört eine Wandergruppe und eine Seniorentanzgruppe. Jährlich findet in Bad Wörishofen eine Kneipp-Schnupperwoche mit Kneipp'schen Anwendungen und gemeinsamen Wanderungen statt.

Kneippverein Tuttlingen

Telefon: 07461 9662209 oder 12998
kneiptut@gmx.de

■ Inklusionsprojekt

Das Inklusionsprojekt der Stiftung Liebenau mit dem Titel „Zusammen für ein inklusives Tuttlingen“ hat sich zum Ziel gesetzt, die gesellschaftliche Teilhabe der Menschen mit Handicap in der Stadt und im Landkreis Tuttlingen zu fördern. Es werden kreative, künstlerische und sportliche Kurse, Ausflüge und Veranstaltungen angeboten. Inklusion soll erlebbar werden. Gemeinsam mit Kooperationspartnern finden Aktionstage und mehr statt.

Stiftung Liebenau

Schulstraße 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 760 1491
tut-inklusiv@stiftung-liebenau.de

REISEN

Die Reisefreudigkeit der Senioren ist in den vergangenen Jahren weiter gestiegen. Reiseveranstalter, Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden bieten inzwischen Ausflüge und Reisen an, welche die speziellen Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren berücksichtigen. Sehr beliebt sind Themen- oder Eventreisen. Viele Reisen können direkt vor der Haustür beginnen. Der Transfer von zu Hause kann problemlos dazu gebucht werden. Reiseziele innerhalb Deutschlands sind dabei am beliebtesten.

Aber auch Reisen ins benachbarte Ausland sind sehr gefragt und wer die weite Welt bereisen will, kann ebenfalls etwas finden: Spezialisierte Anbieter organisieren Senioren-Flugreisen in die ganze Welt.

Hier finden Sie Reiseangebote für Senioren in unserer Nähe:

■ Halbtages- und Tagesreisen des Ortsseniorenrates Tuttlingen e.V.

Wer eher in der Gegend bleiben will, für den bietet der Ortsseniorenrat Tuttlingen e.V. Tages- und Halbtagesfahrten in modernen Reisebussen kostengünstig an. Ausgeschrieben werden die Tages- und Halbtagesfahrten im monatlich erscheinenden Programm des Hauses der Senioren, welches Sie im Rathaus oder im Haus der Senioren selbst mitnehmen können.

Ortsseniorenrat

Haus der Senioren
Honbergstraße 10, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 15104 oder 99395
www.ortsseniorenrat-tuttlingen-ev.de

■ Familienerholungswerk der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V.

Familienferiendorf „Eckenhof“
Dr.-Helmut-Junghans-Straße 50
78713 Schramberg-Sulgen
Telefon: 07422 56010-40
www.familienerholungswerk.de





■ DRK – Betreutes Reisen

Bei der Auswahl des Reiseangebotes wird auf die besonderen Bedürfnisse der Mitreisenden eingegangen. Ein weiteres Extra ist die umfangreiche und sichere Organisation der Reise. Die Teilnehmer werden mit Gepäck direkt zu Hause abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Ein Mitarbeiterteam gewährleistet die umfassende Betreuung und kümmert sich um alle kleinen und größeren Probleme während der gesamten Reise. Die Reisenden sollten mindestens eingeschränkt gehfähig sein, aber auch Reisende mit Gehhilfen, Rollatoren und mit Rollstuhl sind willkommen.

Die Unterbringung ist in der Regel behindertengerecht. Voll- oder Halbpension sowie das Angebot an Einzel- oder Doppelzimmern sind je nach Rahmenangebot unterschiedlich.

Kreisverband Tuttingen

Eckenerstraße 1, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 1787-19
www.drk-kv-tuttingen.de

■ Angebote der Reise- und Busunternehmen aus der Region speziell für Senioren

Lassen Sie sich in Ihrem Reisebüro oder Busunternehmen persönlich beraten.

SPORT UND BEWEGUNG

■ Badespaß im TuWass

Wer das Wellness-Erlebnis zwischendurch in den Alltag integrieren will, ist im TuWass an der richtigen Adresse: Thermalwasser, Dampfgrotte und Sauna bieten Ruhe und Entspannung. Im Schwimmerbecken lässt sich die Ausdauer trainieren.

TuWass Tuttingen

Mühlenweg 1, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 9665566
www.tuwass.de

■ Freibad

Bei einem Besuch im Freibad erwartet die Badegäste eine der modernsten Anlagen der Region mit Edelstahlbecken, mehreren Rutschen, Strömungskanal – und einer großzügigen Liegellandschaft.

Freibad Tuttingen

Badstraße 4, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 72405
www.tuwass.de

1. AKTIV UND GESUND

■ DRK-Bewegungsprogramm

► Seniorengymnastik & -tanz

Das Deutsche Rote Kreuz lädt Sie unter qualifizierter Leitung ein zu wöchentlichen Gymnastik- und Tanzgruppen an verschiedenen Orten.

► Aktivierender Hausbesuch

Der aktivierende Hausbesuch ist ein niederschwelliges Angebot für Menschen, die aufgrund eingeschränkter Mobilität ihr Zuhause nicht mehr verlassen können. Qualifizierte Übungsleiter/innen besuchen einmal wöchentlich für 1 Stunde die Teilnehmenden zuhause. Neben Übungen, die die Muskulatur stärken, die Beweglichkeit erhalten und damit Stürze verhindern helfen, kommt das Gespräch nicht zu kurz.

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Tuttlingen e.V.
Eckenerstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 1787-19
www.drk-kv-tuttlingen.de

■ Tanzschule MaxxDance

Tanzen Sie sich fit, denn Tanzen ist der beste Sport für Körper, Geist und Seele.

Tanzschule MaxxDance

Bismarckstraße 6, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9115411

■ Vereine

Unter www.tuttlingen.de und dem Suchbegriff „Leben in Tuttlingen“, Kategorie „Sport, Freizeit und Vereine“ finden Sie eine Übersicht von A bis Z sowie eine Sortierung nach verschiedenen Bereichen.

SICH ENGAGIEREN

Geben und nehmen, helfen und Hilfe bekommen, Wissen weitergeben, austauschen, einfach füreinander da sein ...

Viele Einrichtungen in Tuttlingen sind auf die Unterstützung durch Ehrenamtliche angewiesen und bieten unterschiedliche Möglichkeiten an, um sich zu engagieren. Kirchliche Einrichtungen, wie die Caritas und die

Diakonie, alle Pflegeheime in Tuttlingen, Vereine, die Abteilung Senioren der Stadt Tuttlingen u. a. freuen sich über ehrenamtliche Helferinnen und Helfer.

Seien Sie mutig und gehen Sie direkt auf die Einrichtungen und Institutionen zu, um Ihre ehrenamtliche Hilfe anzubieten. Auch auf den Internetseiten der einzelnen Institutionen werden Sie schnell fündig, wenn Sie eine ehrenamtliche Tätigkeit suchen.

Viele Menschen werden es Ihnen danken und Sie tun auch etwas Gutes für sich selbst!

Infos erteilt auch das

Seniorenbüro der Stadt Tuttlingen

Rathausstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 99395

GESUND BLEIBEN

■ „Aktiv und gesund – gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“

Ein zunächst auf drei Jahre angelegtes Projekt mit dem Titel „Aktiv und gesund – gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“ wurde von den Mitarbeiterinnen der städtischen Seniorenarbeit entwickelt und aufgebaut. Vorrangiges Ziel ist die Prävention und Gesundheitsförderung älterer Menschen, da mit diesem Ansatz erwiesenermaßen bis ins hohe Alter Erfolge erzielt werden können.

Bei der Realisierung des Projektes steht die Stärkung der Alltagsfähigkeit der Seniorinnen und Senioren im Vordergrund, die jeder im Rahmen seiner Individualität erhalten oder erhöhen kann. Damit ältere Menschen die Möglichkeit haben, präventiv und selbstbestimmt etwas für ihre Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden zu tun, werden verschiedene Veranstaltungen und Workshops angeboten.

Das Projekt beinhaltet schwerpunktmäßig folgende Themen:

- Bewegung
- Wohnen
- Ehrenamtliches Engagement
- Soziale Teilhabe
- Ernährung



Wo muss ich denn durchschauen

von Claudia Dietl

Leichter Aufstieg

von Marion Wenzler



Gemeinsam unterwegs

von Sabine Terlau



Das Leben ist hart aber niemals hoffnungslos

von Dietmar Arnold



Auf gleicher Augenhöhe

von Milena Kirschner

Informationen erhalten Sie bei der

Stadt Tuttlingen

Seniorenbüro

Rathausstraße 1, 78532 Tuttlingen

Telefon: 07461 99-330 und 99-395

www.tuttlingen.de

■ Bilderausstellung

im Rahmen des Projektes „Aktiv und gesund – gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“

1. AKTIV UND GESUND



■ Aus der Gemüseküche – Rezepte für den kleinen Haushalt

Gesundheit ist kein Produkt des Zufalls. Gesunde Ernährung und Genuss müssen sich nicht widersprechen. Aus einem Kochkurs für Singles/kleine Haushalte im Rahmen des städtischen Projektes „Aktiv und gesund – gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“ stellen wir Ihnen hier 3 Rezepte vor, die sich gut für kleine Haushalte eignen und zudem lecker und gesund sind.

■ Grillgemüse: (für 2 Personen)

- 2 Zwiebeln
- 3 Paprika
- 2 große Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- Thymian
- Petersilie
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen. Die Paprika entkernen und kleinschneiden. Die Zucchini halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel achteln und den Knoblauch fein hacken. Anschließend die Kräuter waschen und fein schneiden.

Das Gemüse in einer großen Auflaufform durchmischen. Das Olivenöl dazugeben, das Gemüse würzen und die Kräuter darüber geben. Nochmals alles gut durchmengen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25 – 30 Minuten garen. Zwischendurch bei Bedarf etwas Flüssigkeit zugeben, so dass es nicht zu trocken wird.

■ Gefüllte Zucchini (für 2 Personen)

- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 Möhren
- 2 große Zucchini
- 1 Becher saure Sahne
- 50 g Reibekäse
- Senf
- Basilikum
- Etwas Wasser

Zubereitung:

Den Backofen auf 175° vorheizen.

Die Tomate waschen, entkernen und würfeln. Die Möhren grob raspeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Saure Sahne, Käse, Möhrenraspel, Tomaten- und Zwiebelwürfel mischen.

Die Zucchini halbieren und mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Etwa die Hälfte vom Zucchiniflesh fein hacken und unter die Füllung mischen. Alles mit Senf, Pfeffer, Salz und fein geschnittenem Basilikum abschmecken.

Die Zucchinihälften mit der Käse-Gemüsemasse füllen und in eine flache Auflaufform legen. Etwas Wasser in die Form gießen. Etwa 25 Minuten im Ofen garen.

■ Kartoffelpuffer – Pizza

- 2 Kartoffelpuffer (auch Tiefkühlprodukt)
- 1 EL Öl
- 1 Tomate
- ½ Mozzarella
- ½ TL Basilikum-Pesto (Glas)

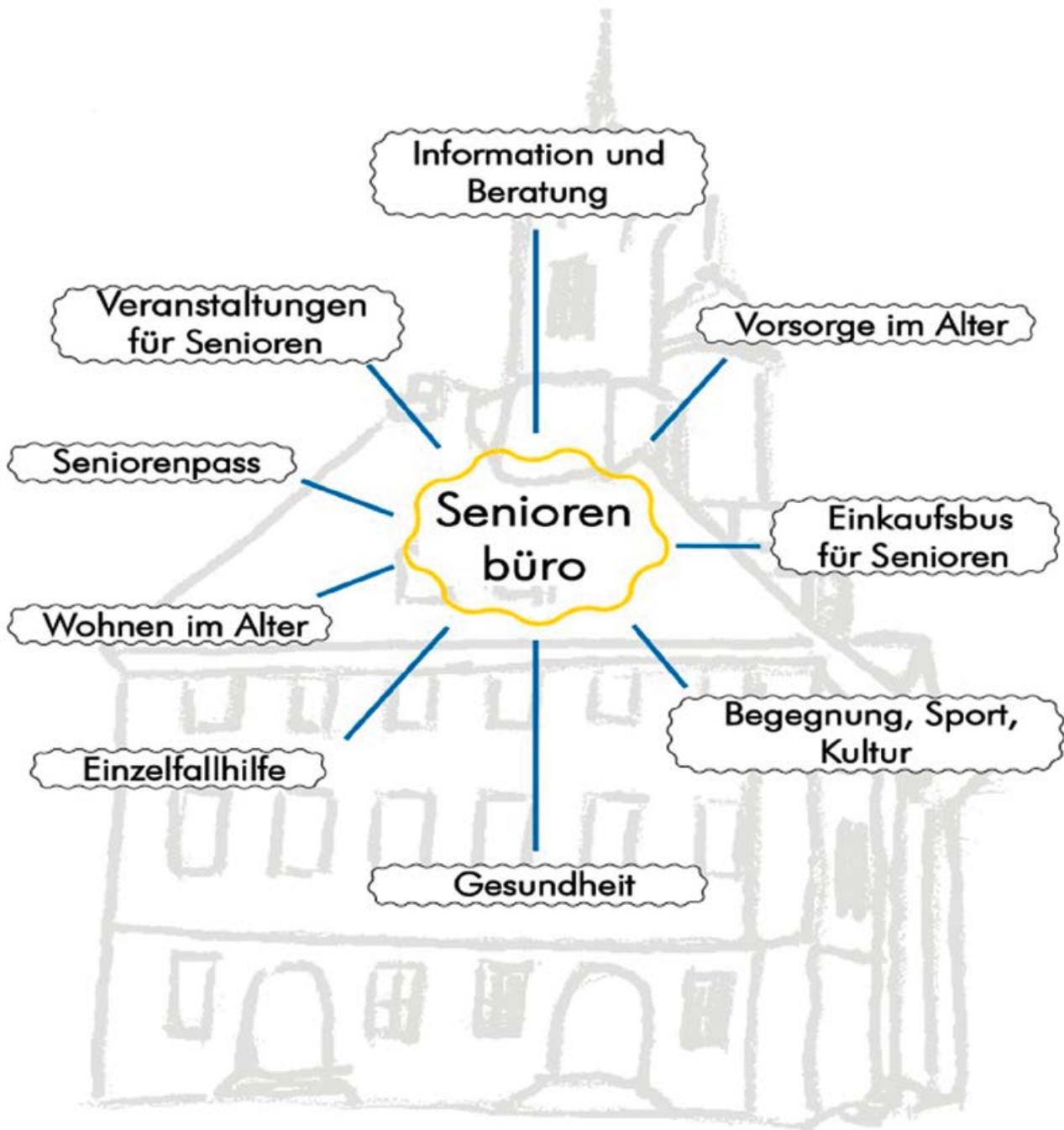
Zubereitung:

Kartoffelpuffer auf beiden Seiten mit Öl bestreichen und auf einem Backblech mit Backpapier im Backofen bei 180° Umluft 15 Minuten backen.

Die Tomate und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Kartoffelpuffer mit Pesto bestreichen und die Tomaten- und Mozzarellascheiben fächerartig auf dem Puffer verteilen.

Im Backofen bei 200° etwa 8 bis 10 Minuten überbacken.

2. RAT UND HILFE



Die aufgeführten Stellen beraten Sie oder Ihre Angehörigen bei verschiedenen persönlichen Problemen und unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratungen sind kostenfrei.

BERATUNG FÜR SENIOREN UND ANGEHÖRIGE

■ Seniorenbüro

Das Seniorenbüro ist eine kommunale Einrichtung und Anlaufstelle der Stadt Tuttingen. Ältere Menschen, sowie deren Angehörige und Wegbegleiter, erhalten zu allen Fragen rund um das Thema „Älter werden“ Information und Beratung.

Das Seniorenbüro unterstützt und erweitert die Möglichkeiten zur aktiven Lebensgestaltung und gesellschaftlichen Teilhabe von älteren Menschen und fördert das bürgerschaftliche Engagement. Die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros besuchen Sie auch gerne zuhause, wenn dies nötig sein sollte.

Stadt Tuttingen

Seniorenbüro
Rathausstraße 1, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 99-330 und 99-395
www.tuttlingen.de

2. RAT UND HILFE

■ **Fachstelle für Pflege und Senioren/ Pflegestützpunkt**

In der Fachstelle für Pflege und Senioren haben Sie Ansprechpartner, die Sie über eine Vielfalt von Hilfs- und Unterstützungsangeboten ausführlich, kompetent und kostenlos informieren.

Der Pflegestützpunkt steht allen Menschen in Fragen der Pflege und rund um das Alter stützend zur Seite. Nach dem Grundsatz „ambulant vor stationär“ ist es Ziel allen Menschen, die trotz Pflegebedürftigkeit ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zu Hause führen möchten, dies zu ermöglichen.

Landratsamt Tuttlingen

Fachstelle für Pflege und Senioren
Gartenstraße 22, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 926-4603
www.fps.landkreis-tuttlingen.de

■ **Sozial- und Lebensberatung von Kreisdiakoniestelle und Caritas**

Die Sozial- und Lebensberatung des Caritas-Diakonie-Centrums in Tuttlingen versteht sich als zentrale Anlaufstelle für Menschen mit persönlichen Problemen, sozialrechtlichen Fragen oder in finanziellen Notlagen. Gemeinsam mit den Betroffenen werden Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt, neue Lebensperspektiven entwickelt und mögliche Lösungswege erarbeitet.

Die Angebote der Sozial- und Lebensberatung richten sich an Menschen aller Altersgruppen, Nationalitäten und Konfessionen.

Caritas-Diakonie-Centrum im Mehrgenerationenhaus

Bergstraße 14, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 969717-0
www.caritas-schwarzwald-alb-donau.de
www.diakonie-tuttlingen.de

■ **Schuldnerberatungsstelle**

Die Schuldnerberatung ist eine kostenlose Anlaufstelle für überschuldete Menschen. Auch bei ersten Anzeichen einer Schuldenproblematik können Sie sich dort Rat und Unterstützung holen. Datenschutz und Schweigepflicht sind gegeben.

Kreisdiakoniestelle

Bergstraße 14, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 969717-0

Schuldnerberatung des Landratsamtes Tuttlingen

Bahnhofstraße 100, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 926-4018

■ **Fachstelle Sucht**

Die Fachstelle Sucht berät bei allen Fragen zu Suchtprävention und Gesundheitsförderung, Suchtmittelkonsum und Suchterkrankung. Die Mitarbeiter/innen begleiten Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber und Vorgesetzte und unterliegen der Schweigepflicht.

Fachstelle Sucht

Freiburgstraße 44, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 966480
www.bw-lv.de

■ **Psychologische Beratungsstelle der Evang. und der Kath. Kirche**

Ein Team von Beraterinnen und Beratern mit psychologischen, pädagogischen und sozialpädagogischen Berufen und therapeutischen Zusatzausbildungen berät Einzelne und Paare bei Fragen der persönlichen Lebensgestaltung, sowie der Partnerschaft und Familie und begleitet in Krisen-, Trennungs- und Scheidungssituationen.

Psychologische Beratungsstelle

Bogenstraße 2, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 6047
info@tut.psychberatungsstelle.de

■ **Hilfen für Menschen mit Einschränkungen**

■ **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)**

Menschen mit Behinderung haben ein Recht auf ein selbstständiges Leben und die Möglichkeit der Teilhabe in allen Bereichen der Gesellschaft.

Die EUTB ist eine neue Beratungsstelle für alle Menschen jeden Alters mit Behinderung, von Behinderung bedrohten Menschen und deren Angehörigen. Wir beraten und unterstützen Sie kostenlos in allen Fragen der Rehabilitation und Teilhabe.

EUTB Tuttingen

Donaustraße 14, 78532 Tuttingen
 Telefon: 07461 7705882
eutb-tut@lebenshilfe-tutlingen.de

■ Behinderten- und Inklusionsbeauftragte

Ziel ist es, die UN-Behindertenrechtskonvention im Landkreis Tuttingen voranzubringen. Dazu gehört u. a. die Interessenvertretung von Menschen mit Behinderung, Beratung von Betroffenen und Angehörigen, Wegweiserfunktion, Beschwerdestelle und Begleitung, Beteiligung und Durchführung von Projekten und Veranstaltungen.

Landratsamt Tuttingen

Behinderten- und Inklusionsbeauftragte
 Bahnhofstraße 100, 78532 Tuttingen
 Telefon: 07461 9269148
j.zwecker@landkreis-tutlingen.de

■ IBB-Stelle

IBB steht für Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IBB-Stelle sind selbst Betroffene, Angehörige, Personen mit professionellem Hintergrund und Patientenförsprecher. Somit können Anfragen und Anliegen auf Augenhöhe und aus den verschiedenen Blickwinkeln und Erfahrungen gemeinsam mit den Anfragenden besprochen und Lösungen gesucht werden. Die IBB-Stelle arbeitet unabhängig.

IBB-Stelle im Landkreis Tuttingen

Gartenstraße 22, 78532 Tuttingen
 Telefon: 07461 1509180
team@ibb-tut.de

■ Phönix

Das Angebot von Phönix bietet Hilfe und Unterstützung in Fällen von sexuellen Übergriffen, unabhängig vom Alter der Betroffenen. Des Weiteren bietet die Beratungsstelle auch Hilfe für Frauen und Männer, die in ihrer Kindheit sexuellen Übergriffen zum Opfer gefallen sind.

Phönix

Wilhelmstraße 4, 78532 Tuttingen
 Telefon: 07461 770550
www.phoenix.de

■ Selbsthilfekontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstelle informiert, berät und vermittelt Menschen, die an Selbsthilfegruppen interessiert sind. Neben der Unterstützung von neuen Selbsthilfegruppen unterstützt die Kontaktstelle bestehende Gruppen und arbeitet mit Fachleuten und Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitswesen zusammen.

Ziel ist es, den Gedanken der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit zu stärken, damit es Menschen leichter haben, sich in Gruppen zusammenzufinden und ihre Probleme selbst in die Hand zu nehmen.

Landratsamt Tuttingen

Selbsthilfekontaktstelle
 Gartenstraße 22, 78532 Tuttingen
 Telefon: 07461 926-4604
www.fps.landkreis-tutlingen.de



2. RAT UND HILFE

■ Polizei

Viele Betrüger und Betrügerinnen machen sich die Hilfsbereitschaft, aber auch Unbedarftheit und Obrigkeitshörigkeit älterer Menschen an der Haustüre und insbesondere am Telefon zunutze. So geben diese an, Familienmitglieder, Polizeibeamte, Staatsanwälte oder Mitarbeiter von Banken zu sein, erschleichen sich durch geschickte Gesprächsführung das Vertrauen der älteren Menschen und Zugang zu deren Bankverbindungen oder aber direkt zu erspartem Bargeldvermögen, Wertpapieren und Schmuck.

Daher sollten Sie bei fremden Personen grundsätzlich Vorsicht walten lassen und seien Sie skeptisch. **Notieren Sie sich die Rufnummer, die Ihnen im Display angezeigt wird und gehen Sie zu Ihrer Polizei und fragen Sie nach.** Im Zweifelsfall lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig!

Informationen rund um das Thema Sicherheit finden Sie in den Broschüren der Polizei, die zum Beispiel im Rathaus, im Haus der Senioren und auch in Banken ausliegen. Außerdem können Sie sich auch direkt an die **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Tuttlingen** wenden.

Polizeipräsidium Tuttlingen

Stockacher Straße 158, 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 941-153
 Telefax: 07461 941-682
tuttlingen.pp.praevention@polizei.bwl.de

■ Der WEISSE Ring

Der WEISSE Ring hilft überall in Deutschland Menschen, die Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden sind und kümmert sich auch um die Angehörigen.

WEISSER Ring e.V. – Opferhilfe

Telefon: 0175 5866425
wo-schoch@t-online.de Weißer Ring

■ docdirekt.de

Sind Sie akut krank und erreichen Sie Ihren Arzt nicht?
 docdirekt steht allen Patienten im Landkreis Tuttlingen, die gesetzlich krankenversichert sind, offen. Die Krankenkassen übernehmen – wie bei jedem anderen Arztbesuch auch – das Honorar für den Arzt.



Per Telefon, Videotelefonie oder Chat bekommen Patienten in der Modellregion Tuttlingen kompetente medizinische Fernberatung von erfahrenen Ärzten.

docdirekt.de

Telefon: 0711 965897-00
 Montag – Freitag von 9:00 bis 19:00 Uhr

FINANZIELLE HILFEN UND VERGÜNSTIGUNGEN

■ Leistungen der Krankenversicherung/ Rezeptgebührenbefreiung

Bei Ihrer Krankenkasse können Sie Zuschüsse zu den Kosten häuslicher Krankenpflege, Hilfsmittel (Sehhilfen, Hörgeräte), Heilmittel (Bäder, Massagen) und Zahnersatz beantragen.
 Versicherte mit geringem Einkommen können auf Antrag von vielen Zuzahlungen befreit werden.

■ Leistungen der Pflegeversicherung

Pflegebedürftig im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes (SGB XI) sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Erkrankung oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen.

Für die Pflegeversicherung ist die **Krankenkasse** zuständig, deren medizinischer Dienst über eine Einstufung in verschiedene Pflegegrade entscheidet.

Welche Leistungen ein Pflegebedürftiger erhält, ist von dessen Eingruppierung/Einstufung in einen Pflegegrad abhängig. Zuschüsse werden zur häuslichen Pflege, teilstationären Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege, vollstationären Pflege und Betreuungsleistungen gewährt.

■ **Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII (Grundsicherung)**

Anspruch auf Grundsicherung haben Menschen über 65 Jahre sowie jüngere, die aus medizinischen Gründen dauerhaft voll erwerbsgemindert sind, sofern sie ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichend aus ihrem Einkommen und Vermögen sicherstellen können. Um Grundsicherung zu erhalten müssen Sie einen Antrag stellen.

Stadt Tuttlingen

Sozialabteilung
Rathausstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 99-411 oder -250

■ **Wohngeld**

Wohngeld ist ein Mietzuschuss für den Mieter einer Wohnung oder ein Lastenzuschuss für den Eigentümer eines Eigenheims oder einer Eigentumswohnung. Ob Sie Wohngeld erhalten können und wie hoch das Wohngeld ist, hängt von der Zahl der Haushaltsmitglieder, der Höhe des Gesamteinkommens und der Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung ab.

Stadt Tuttlingen

Sozialabteilung
Rathausstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 99-411 oder -250

■ **Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Hartz 4)**

Diese Leistungen erhalten erwerbsfähige Personen, die ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen oder Vermögen bestreiten und auch nicht durch eine Bedarfsgemeinschaft decken können.

Stadt Tuttlingen

Sozialabteilung
Rathausstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 99-411 oder -250



Ihr kompetenter und freundlicher Partner rund um die Gesundheit!



Rathaus Apotheke

Gesundheit im Zentrum

EIN TEIL UNSERER VIELEN LEISTUNGEN:

- Kostenloser Lieferservice
- Medikationsmanagement (ATHINA Apotheke)
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Homöopathie und Naturheilkunde
- Herstellung von Rezepturen

Apotheker Jürgen Kohler e.K.

Rathausstraße 2 Tel. 07461 9468-0 info@rathaus-apotheke-tuttlingen.de
78532 Tuttlingen Fax 07461 9468-88 www.rathaus-apotheke-tuttlingen.de

2. RAT UND HILFE

■ Leistungen der Rentenversicherung

Außer den Alters- und Hinterbliebenenrenten werden von der gesetzlichen Rentenversicherung in bestimmten Fällen auch Renten aufgrund von Erwerbsminderung und Erziehungsrenten gezahlt.

Stadt Tuttingen

Sozialabteilung
Rathausstraße 1, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 99-356

■ Landesblindenhilfe

Zum Ausgleich blindheitsbedingter Nachteile haben blinde und hochgradig sehschwache Menschen, unabhängig von ihrem Einkommen und Vermögen, Anspruch auf die Landesblindenhilfe in Form von Blindengeld. Ist das Einkommen und Vermögen der Anspruchsberechtigten gering, kann ein ergänzender Anspruch auf Blindenhilfe nach dem Sozialgesetzbuch (SGB XII) bestehen.

Anträge auf Blindengeld und weitere Auskünfte erhalten Sie beim

Landratsamt Tuttingen

Bahnhofstraße 100, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 926-0

■ Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung

Empfänger von Sozialhilfe, Grundsicherung, Arbeitslosengeld II und teilweise auch Behinderte können auf Antrag von den Rundfunk- und Fernsehgebühren befreit werden. Diese muss bei ARD, ZDF Deutschlandradio, Beitragsservice, 50656 Köln, beantragt werden. Anträge erhalten Sie beim

Landratsamt Tuttingen

Bahnhofstraße 100, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 926-0

■ Schwerbehindertenausweis

Das Versorgungsamt stellt auf Antrag das Vorliegen von Behinderungen und den Grad der Behinderung sowie weitere gesundheitliche Merkmale fest. Ein Schwerbehindertenausweis wird erteilt, wenn der Grad der Behinderung mindestens 50 % beträgt. Auf der Homepage des Landratsamtes können Sie einen Antrag als PDF-Datei (Bürgerdienste – Formulare A bis Z – Kategorie: Schwerbehinderung) herunterladen.

Infos erhalten Sie beim

Landratsamt Tuttingen

Versorgungsamt
Bahnhofstraße 80, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 926-4300

Anträge auf Feststellung auf Verschlechterung einer Schwerbehinderung erhalten Sie bei der

Stadt Tuttingen

Bürgerbüro
Rathausstraße 1, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 99-0

Wertmarken für den öffentlichen Personennahverkehr:

Inhaber/innen eines Schwerbehindertenausweises können evtl. Wertmarken für den öffentlichen Personennahverkehr beim Landratsamt /Versorgungsamt beantragen.

Landratsamt Tuttingen

Versorgungsamt
Bahnhofstraße 80, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 926-4300

VORSORGE TREFFEN

Wenn Sie durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, wichtige Fragen nicht mehr selbst beantworten zu können, ist es gut einen Vertrauten zu haben, der Ihre Interessen rechtskräftig vertritt.

Jeder kann und sollte schon in gesunden Tagen vorausschauend für die Wechselfälle des Lebens entscheiden und rechtzeitig Vorsorge treffen.

■ Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung kann man seinen Willen im Hinblick auf zukünftige medizinische Behandlungen äußern und festlegen.

Ärztliche Maßnahmen bedürfen stets der Einwilligung des Patienten. Dies gilt auch für lebenserhaltende Maßnahmen. Viele Menschen lehnen eine Lebensverlängerung in bestimmten Situationen ab.

Um sicher zu sein, dass diese Wünsche im Ernstfall beachtet werden, empfiehlt sich die Erstellung einer schriftlichen Patientenverfügung. Darin wird individuell festgelegt, in welchen konkreten Krankheits-situationen keine Maßnahmen zur Lebensverlänge-rung mehr gewünscht werden.

Die Patientenverfügung kommt zur Anwendung, wenn die betroffene Person nicht mehr in der Lage ist, ihre Vorstellungen und Wünsche zu äußern (z. B. dauernde Bewusstlosigkeit, Wachkoma, geis-tiger Abbau, Demenz).

Die Patientenverfügung bedarf keiner besonderen Form. Sie kann, muss aber nicht, handschriftlich abgefasst sein. Sie sollte die Personalien und An-schrift enthalten und mit Datum und Unterschrift ver-sehen sein.

Rechtlich erforderlich ist aber weder eine Unterschrift von Zeugen noch eine notarielle Beglaubigung.

■ **Vorsorgevollmacht**

Durch eine Vorsorgevollmacht kann der Betroffene eine oder mehrere Personen seines Vertrauens be-stimmen, die bereit sind, im Bedarfsfall die erforder-lichen Angelegenheiten zu regeln. Voraussetzung ist, dass der Vollmachtgeber geschäftsfähig ist und eine rechtsverbindliche Vollmacht erteilen kann. Der Bevollmächtigte muss bereit und geeignet sein, die Bevollmächtigung im Sinne des Vollmachtgebers auszuüben.

Es ist zu beachten, dass nur Personen, zu denen ein entsprechendes Vertrauensverhältnis besteht, als Be-vollmächtigte eingesetzt werden sollten.

Eine Vollmacht darf jederzeit vom Vollmachtgeber widerrufen werden. Die Vorsorgevollmacht kann auf einzelne Rechtsbereiche begrenzt werden, z. B. Bankvollmacht, Gesundheitsvollmacht oder aber als Generalvollmacht ausgestellt werden.

Information und Hilfe:

In einer umfassenden **Vorsorgebroschüre des Kreis-seniorenrats Tuttingen** werden Sie über die ver-schiedenen Möglichkeiten der eigenen Vorsorge informiert.

Diese Broschüre liegt im Haus der Senioren und im Rathaus für Sie zur Mitnahme aus.

Die **Vorsorgeinitiative Tuttingen VIT** berät und un-terstützt Sie bei der Auseinandersetzung mit dem letzten Lebensabschnitt. Sie erhalten Formulierungshilfen und Vorschläge für Ihre vorsorgenden Papiere. Anmeldung zu einem kostenfreien Beratungsge-spräch (Unkostenbeitrag für Unterlagen):

VIT Tuttingen

Telefon: 07461 164-689

Telefon: 07461 926-4065

INTERESSENSVERTRETUNG

■ **Der Ortsseniorenrat**

Der Ortsseniorenrat Tuttingen e.V. versteht sich als „Partner im dritten Lebensalter“. Er vertritt die Inter-essen der älteren Mitbürger auch im Gemeinderat, arbeitet mit sozialen Organisationen, Einrichtungen der Altenhilfe und der Erwachsenenbildung zusam-men. Er fördert generationsübergreifende Projekte und bietet für die Senioren Begegnungs- und Treff-punkte im Haus der Senioren an. Der Vorstand organisiert zudem immer wieder Halbtages- oder Tagesausflüge. Außerdem besucht ein Team von Ehrenamtlichen Mitglieder zu Jubiläen oder im Krank-heitsfall.

Ortsseniorenrat

Haus der Senioren

Honbergstraße 10, 78532 Tuttingen

Telefon: 07461 15104

www.ortsseniorenrat-tuttingen-ev.de

■ **Der Kreisseniorenrat**

Der Kreisseniorenrat ist eine politisch neutrale, über-konfessionelle und unabhängige Arbeitsgemein-schaft, deren Mitglieder ehrenamtlich arbeiten. Der Kreisseniorenrat vertritt die Interessen älterer Men-schen im Landkreis Tuttingen und gegenüber der Politik.

Kreisseniorenrat

Eichendorffstraße 30, 78166 Donaueschingen

Telefon: 0771 9294755

martin.stuetzler@t-online.de

www.ksr-tut.de

3. GUT ZU WISSEN



■ Einkaufsbus für Senioren

Die Stadt Tuttlingen bietet zweimal in der Woche in Kooperation mit dem ASB den Einkaufsbus für Senioren an. Das Angebot richtet sich an Senioren, die nicht mehr gut zu Fuß sind und denen kein eigenes Fahrzeug zur Verfügung steht.

Der Bus fährt zu verschiedenen Einkaufsmärkten oder in die Innenstadt. Die Senioren werden zuhause abgeholt und nach dem Einkauf wieder nach Hause gebracht.

Begleitet werden die Fahrten von einer ehrenamtlichen Person, die beim Ein- und Aussteigen behilflich sein kann und die Einkäufe bei Bedarf bis an die Haustüre trägt.

Es wird ein Unkostenbeitrag von 3 Euro pro Einkaufstag erhoben, Inhaber des städtischen Seniorenpasses sind frei.

Eine Anmeldung für den Einkauf ist erforderlich. Auskünfte erteilt

Stadt Tuttlingen

Seniorenbüro
Rathausstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 99-330

■ Seniorenpass der Stadt Tuttlingen

Die Stadt Tuttlingen fördert mit dem städtischen Seniorenpass ganz gezielt Senioren mit geringerem Einkommen. Der Seniorenpass wird auf Antrag im Bürgerbüro der Stadt Tuttlingen und in den Stadtteilen durch die Geschäftsstellen ausgestellt.

Berechtigt sind Senioren ab 65 Jahren, die ihren Hauptwohnsitz in Tuttlingen haben und bestimmte



Einkommengrenzen nicht überschreiten. Die Senioren erhalten mit dem Pass verschiedene Vergünstigungen, u. a. bei Veranstaltungen der VHS, der Katholischen Erwachsenenbildung und Horizonte. Zusätzlich werden Gutscheine ausgegeben, die zum Beispiel beim Besuch des TuWass, im Freibad und im Scala-Kino sowie bei der Nutzung verschiedener Mittagstische verwendet werden können. Auskünfte erteilt:

Stadt Tuttingen

Seniorenbüro
Rathausstraße 1, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 99-395

■ **Seniorennetzwerk Tuttingen**

Die Stadt Tuttingen und die kirchlichen Vertreter von Caritas und Diakonie bieten einen kostenfreien Besuchsdienst für allein lebende Seniorinnen und Senioren an.

Ehrenamtlich tätige Männer und Frauen, die gerne mit Senioren zusammen sind, besuchen Sie zuhause, um u. a. gemeinsam zu reden, zu lesen, spazieren zu gehen und kleinere Ausflüge zu machen. Ziele sind die Vermeidung von Vereinsamung und Isolation, sowie die Ermöglichung geistiger und körperlicher Anregungen und der Erhalt der sozialen Verbindung zur Außenwelt.

Hauswirtschaftliche Tätigkeiten und Pflege gehören nicht zum Aufgabenbereich des Besuchsdienstes, können jedoch bei Bedarf vermittelt werden.

Stadt Tuttingen

Seniorenbüro
Rathausstraße 1, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 99-395

Caritas-Diakonie-Centrum

Bergstraße 14, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 969717-0

■ **Café am Friedhof**

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen verbringen viele Trauernde, häufig sind das ältere Menschen, einen Teil ihres Tages auf dem Friedhof. Um den Friedhofsbesuchern bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit die Möglichkeit zu geben sich auszuruhen, einen Kaffee zu trinken und miteinander

ins Gespräch zu kommen, wurde von der Stadtverwaltung ein kleines gemütliches Café auf dem Friedhofsgelände in unmittelbarer Nähe der Aussegnungshalle eingerichtet.

■ **Diakonieladen Kaufkultur – das Soziale Kaufhaus in Tuttingen**

Im Diakonieladen wird gut erhaltene Ware aus zweiter Hand, wie Bekleidung für Erwachsene und Kinder, Kleinmöbel, Bücher, Bettwäsche, Handtücher, Tischtücher, Vorhänge, Spielzeug und vieles mehr zu günstigen Preisen verkauft. Jeder kann dort einkaufen. Kulturelle Veranstaltungen und ein Stehcafé zum Verweilen ergänzen das Angebot. Im Diakonieladen arbeiten Haupt- und Ehrenamtliche. Zu den Öffnungszeiten werden gut erhaltene Spenden jederzeit angenommen. Möbel und Elektrogeräte werden bei Bedarf abgeholt.

Kleidung & Hausrat

Obere Hauptstraße 9, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 5020

Lebens.Werk: Möbel, Elektrogeräte, Reparaturcafé, Fahrradwerkstatt, Handarbeitstreff, Internetcafé und Stadteilgarten

Föhrenstraße 3, 78532 Tuttingen
Telefon: Auskunft zum aktuellen Sortiment
07461 9645804, Spendenanfragen 07461 5020
www.lebenswerk-tuttingen.de

■ **DRK Kleidershop**

Unter der Leitung des DRK-Kreisverband Tuttingen e.V. sorgt ein Team aus Ehrenamtlichen für einen reibungslosen Ablauf. Der Bedarf an gut erhaltener Kleidung wird aus Bringspenden von Privatpersonen gedeckt.

Die Preise für die Kleidungsstücke sind gering, so dass einkommensschwache Menschen die Möglichkeit erhalten, für einen kleinen Geldbetrag Kleidungsstücke zu erwerben.

DRK Kleidershop

Ambrosius-Blarer-Straße 1, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 178719
www.drk-kv-tuttingen.de

3. GUT ZU WISSEN



■ Stromspar-Check Kommunal

Die Aktion Stromspar-Check des Deutschen Caritasverbands (DCV) und des Bundesverbands der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands (eaD) berät Haushalte mit geringem Einkommen kostenlos und verschenkt Soforthilfen im Wert von bis zu 90,- €. Für eine Beratung in Frage kommen alle Haushalte mit Grundsicherung, Wohngeld oder einem Einkommen unterhalb der Pfändungsgrenze.

Caritas Schwarzwald-Alb-Donau

Stromspar-Check Kommunal
Bergstraße 7, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 78015-12
www.caritas-schwarzwald-alb-donau.de

■ Tafelladen Tuttingen

Im Tafelladen können Menschen mit geringem Einkommen Lebensmittel zu günstigen Preisen einkaufen. Der Tafelladen ist dienstags und freitags von 14:00 bis 16:30 Uhr geöffnet.

Die erforderliche Kundenkarte kann jeweils montags von 10:30 bis 11:30 Uhr im Caritas-Diakonie-Centrum, Bergstraße 14 in Tuttingen beantragt werden. Für die Beantragung müssen alle Einkommensnachweise und der Personalausweis mitgebracht werden.

Kreisdiakoniestelle

Tafelladen Tuttingen
Möhringer Straße 14, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 9650888
Tafelladen@diakonie-tuttingen.de
www.diakonie-tuttingen.de

■ Fahr- und Begleitdienste

Es gibt verschiedene Anbieter, mit deren Hilfe Sie Fahrten durchführen können, die auch für Rollstuhlfahrer/-innen möglich sind.

Anbieter sind u. a.:

ASB Baden-Württemberg e.V.

Region Tuttingen
Im Egartenweg 10, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 96360

Katholische Sozialstation
Wir pflegen Menschlichkeit
Katholische Altenhilfe Tuttingen



Häusliche Kranken- und Altenpflege

und viele weitere Angebote zur Unterstützung in den eigenen vier Wänden.
Wir beraten und helfen gerne!

Kontakt: 07461/9354-14
Königstr. 56, 78532 Tuttingen
sozialstation@tut.drs.de
www.katholische-altenhilfe.de





City Taxi

Telefon: 07461 5555

DRK Kreisverband Tuttlingen e.V.

Mobiler Sozialer Dienst
Königsberger Straße 2, 78549 Spaichingen
Telefon: 07424 501019

Evangelische Sozialstation

Donaustraße 52, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 73321

Häuslicher Pflegedienst Martin Griebel

Antoniusstraße 19, 78532 Tuttlingen-Nendingen
Telefon: 07461 162533

Katholische Sozialstation

Königstraße 56, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9354-14

■ Fahrplan- und Tarifauskünfte für den öffentlichen Nah- und Fernverkehr

TUTicket-KundenCenter

Bahnhofstraße 100, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9263500 oder
www.tuticket.de

■ Freiwillige Abgabe des Führerscheins

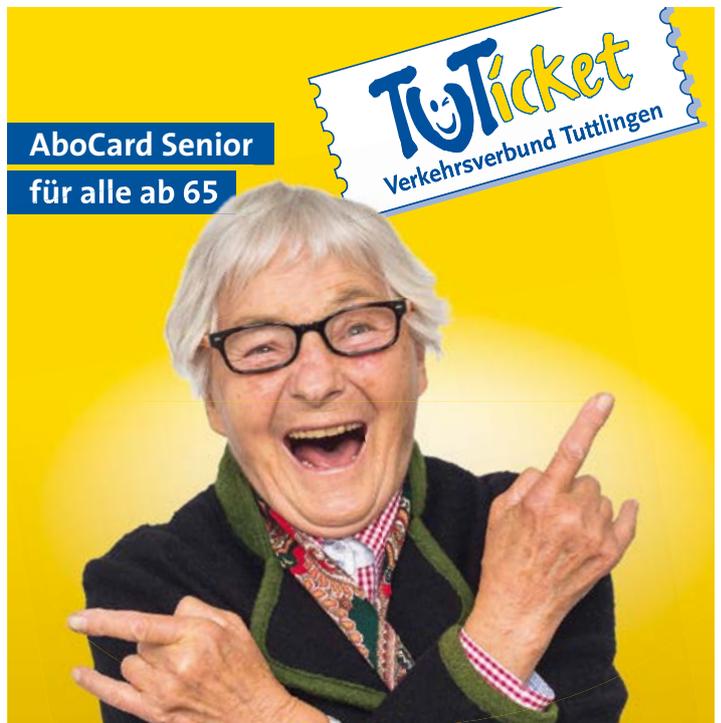
Wenn eine Person bei der Führerscheinstelle ihren Führerschein abgeben möchte, kann diese ein kostenloses Jahresticket des Nahverkehrsamtes erhalten.

Voraussetzung ist, dass

- kein Verfahren gegen die Person läuft,
- eine Erklärung über den freiwilligen Verzicht unterzeichnet wird,
- der Führerschein bei der Führerscheinstelle abgegeben wird.

Landratsamt Tuttlingen

Bahnhofstraße 100, 78532 Tuttlingen
Führerscheinstelle
Telefon: 07461 926-5199



TUTicket
Verkehrsverbund Tuttlingen

AboCard Senior
für alle ab 65

... und ab geht die Inge!

Blieben Sie in Bewegung: Mit der TUTicket AboCard Senior für alle ab 65 Jahren fahren Sie 12 Monate günstig in allen Zügen und Bussen im Landkreis Tuttlingen. Informationen erhalten Sie unter www.tuticket.de sowie persönlich im TUTicket KundenCenter, Bahnhofstr. 100, 78532 Tuttlingen, Telefon 07461 926-3500.

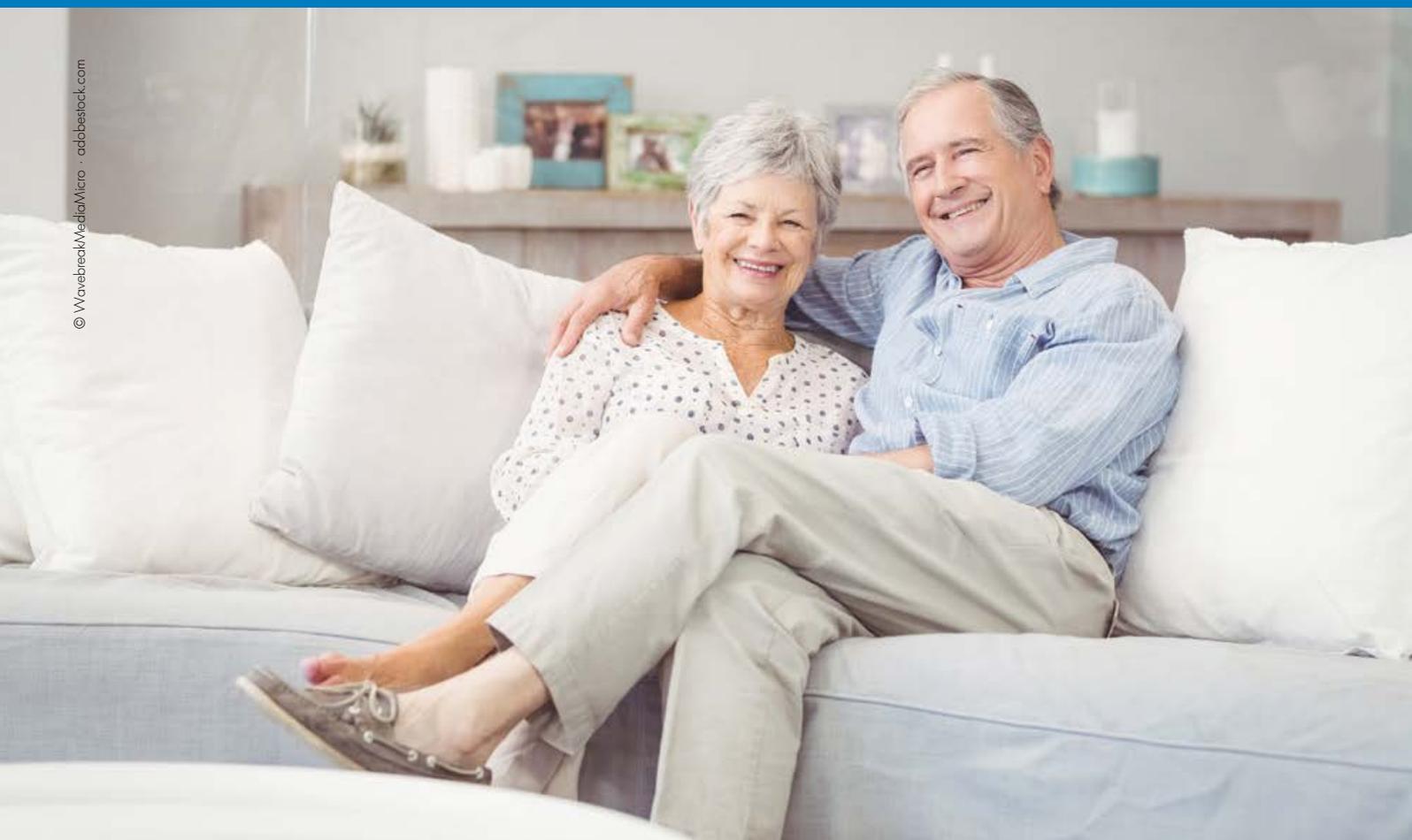
Öffnungszeiten KundenCenter

Mo/Di	07.30-13.00 und 14.00-16.00 Uhr
Mi	07.30-13.00 Uhr
Do	07.30-13.00 und 14.00-18.00 Uhr
Freitag	07.30-12.00 Uhr

 **www.tuticket.de**

4. RUND UMS WOHNEN

© WavebreakMediaMicro - adobeStock.com



SENIORENGERECHTES WOHNEN IN TUTTLINGEN

Die folgenden Anbieter vermieten seniorengerechte Wohnungen unterschiedlicher Größe, die mit Hausnotrufanlage und Gemeinschaftsräumen ausgestattet sind. Eine Ansprechperson steht in einigen Häusern zeitweise zur Verfügung.

Tuttlinger Wohnbau

In Wöhrden 2-4, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 1705-0
www.wohnbau-tuttlingen.de

Wohnungen:

- Rudolf-Virchow-Straße 3/1, 3/2, 3/3
- In Altwegen 1/3
- Weißbrosenstraße 12
- Donaustraße 24
- Paracelsusweg 1
- Karlstraße 41
- Krankenhausstraße 15 in
78532 Tuttlingen-Möhringen

Seniorenstift Möhringen

Krankenhausstraße 2-4, 78532 Tuttlingen-Möhringen
Telefon: 07462 94560-0
www.seniorenstift-moehringen.de
2 Wohnungen in Möhringen

HAMSL Rottweil

Plettenbergstraße 7, 78628 Rottweil
Telefon: 0741 1748496
www.hamsl.de
Seniorenwohnanlage in der Möhringer Straße 11 in
Tuttlingen

BETREUTES WOHNEN

Betreutes Wohnen mit der Möglichkeit der Teilnahme an einem festen Tagesprogramm, Barrierefreiheit und einer 24-Stunden Bereitschaft gibt es in Tuttlingen im

Elias-Schrenk-Haus

Betreutes Wohnen
Egerstraße 21, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96690
www.esh-tut.de

Betreutes Wohnen für Menschen mit Einschränkungen

Das Ambulant Betreute Wohnen, kurz ABW, der Stiftung Liebenau in Tuttlingen richtet sich an erwachsene Menschen mit geistigen, körperlichen und psychischen Einschränkungen, die individuelle Unterstützung in der Alltagsbewältigung und Lebensführung benötigen, um am Leben in der Gesellschaft teilzuhaben.

Kontakt: **ABW Team**

Schulstraße 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 7601491
abw-tut@stiftung-liebenau.de
www.stiftung-liebenau.de

MIETERSCHUTZ

Mieterverein

Bahnhofstraße 35, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 77454
Beratung nach telefonischer Vereinbarung

Deutscher Mieterschutzbund

Goethestraße 2, 78048 VS – Villingen
Telefon: 07721 57626
Beratung auch in Tuttlingen nach telefonischer Vereinbarung

GARTENPFLEGE

Ortsansässige Gartenbaufirmen in Tuttlingen übernehmen für Sie die Gartenpflege, wenn Ihnen die Arbeit zu große Mühe macht.

U. a. bietet Ihnen auch die Lebenshilfe Tuttlingen:

- Grünpflege für Ihren Garten
- Aufsammeln und Verarbeiten von Fallobst zu Apfelsaft

Lebenshilfe Tuttlingen

Paracelsusweg 10, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9658425



Mach was!
Aus Dir!

Ausbildung und Beruf der

- **Altenpflegerinnen und Altenpfleger**
Ausbildungsdauer: 3 Jahre
Start am 1. September
- **Altenpflegehelferinnen und Altenpflegehelfer**
Ausbildungsdauer: 1 Jahr
Start am 1. September




**Altenpflegeschule
Geisingen**

Berufsfachschule für Altenpflege & Altenpflegehilfe
im Pflegeheim Haus Wartenberg
78187 Geisingen
Telefon 07704 808121
www.pflegeheim-geisingen.de



4. RUND UMS WOHNEN



WOHNRAUMBERATUNG

Zu den Themen Barrierefreiheit, Beseitigung von Stolperfallen und Hilfsmittel bezüglich Ihres Wohnraums, sowie finanzielle Ansprüche und Antragsprozedere beraten Sie u. a.:

Landratsamt

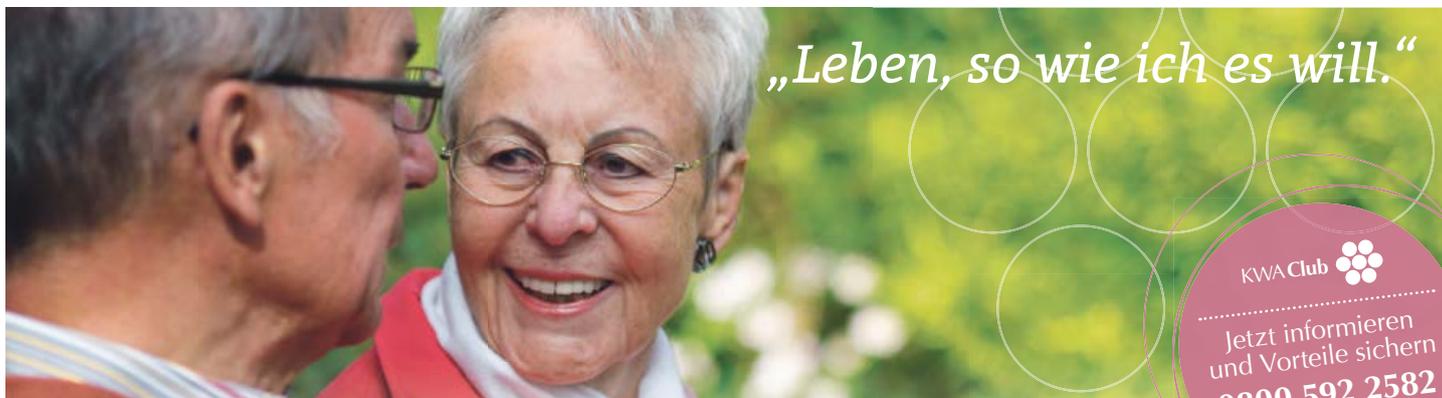
Fachstelle für Pflege und Senioren
Beratungsstelle Alter & Technik „Besser Wohnen im Alter“
Gartenstraße 22, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 926-4610
www.landkreis-tuttlingen.de
www.fps.landkreis-tuttlingen.de

Evangelische Sozialstation

Gartenstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9275-16
www.evangel-sozialstation-tuttlingen.de

Katholische Sozialstation

Königstraße 56, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9354-14
www.katholische-altenhilfe.de



Leben Sie selbstbestimmt und unabhängig – im KWA Kurstift Bad Dürrhein.

Komfortable, helle und moderne Wohnungen, großzügige Gemeinschaftsräume, attraktive Angebote zur Freizeitgestaltung, kulturelle Veranstaltungen, maßgeschneiderte Betreuungs- und Pflegeleistungen, Urlaubs- und Genesungsangebote für Senioren.

Rufen Sie uns an unter Telefon 07726 63-0. Wir freuen uns auf Sie!

KWA Kurstift Bad Dürrhein, Am Salinensee 2, 78073 Bad Dürrhein

www.kwa.de

KWA
KURSTIFT BAD DÜRRHEIM



www.fwd-hausbau.de



Betreutes Wohnen für Senioren

PLANEN | BAUEN | VERWALTEN

Projekte in:
Deißlingen
Immendingen
Stockach
Tuttlingen
Wellendingen
sowie an über 90
weiteren Standorten

FWD Hausbau

Seniorenwohnanlagen
Betreutes Wohnen
Pflegeheime
Kommunale Bauten

FWD Hausbau- u. Grundstücks GmbH
Gerhart-Hauptmann-Straße 28
69221 Dossenheim
Tel.: 0 62 21 - 87 50 135

5. HILFE UND PFLEGE ZUHAUSE



AMBULANTE PFLEGEDIENSTE

Ambulante Pflegedienste bieten Hilfen für pflegebedürftige Menschen an, die zu Hause versorgt werden. Sie beraten auch in allen Fragen der Krankenpflege, über den Leistungskatalog der Pflegeversicherung bis hin zur Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse, die Pflegekasse oder das Kreissozialamt. Der Bereich umfasst Grundpflege und Behandlungspflege sowie spezielle Angebote. Die Auflistung ist alphabetisch sortiert.

Grundpflege:

Hilfe im Bereich der Körperpflege, der Ernährung und der Mobilität

Behandlungspflege:

Richten und Eingeben von Medikamenten, Wechseln von Verbänden, Wundbehandlung und andere medizinische Maßnahmen in Absprache mit dem behandelnden Hausarzt.

Spezielle Angebote:

Betreuung von Demenzerkrankten, Hilfe im Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung, Anleitung von Angehörigen, Moderne Wundversorgung, Palliativpflege (Pflege von Schwerstkranken und Sterbenden), Fußpflege

Ambulante Pflegedienste in und für Tuttingen:

■ Christliche Sozialstation Tuttingen e.V.

Brunnentalstraße 3, 78532 Tuttingen
Telefon: 07461 18084-20
www.sozialstation-tuttingen.de

Ein Team - ein Ziel:
Ihr Wohlbefinden.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Darum stehen wir Ihnen mit einem umfangreichen Service-Angebot und einem freundlichen, engagierten Team gerne zur Verfügung.

- » Beratung zu Naturheilmitteln und Homöopathie
- » Kostenloser Lieferservice in Tuttingen, Möhringen und Würmlingen
- » Messung von Blutdruck und Blutzucker

www.hubertus-apotheke-tut.de



**HUBERTUS
APOTHEKE**

Inh. Andrea Föllmer e.K.
Bahnhofstraße 41
78532 Tuttingen

Telefon 0 74 61 / 32 80
Fax 0 74 61 / 16 22 04

Mo, Di, Do, Fr: 08.30 - 12.30
14.00 - 18.30
Mi + Sa: 08.30 - 12.30

■ **Evangelische Sozialstation Tuttlingen**

Donaustraße 52, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 73321
www.evang-sozialstation-tuttlingen.de

■ **Häuslicher Pflegedienst Martin Griebel**

Antoniusstraße 19, 78532 Tuttlingen-Nendingen
Telefon: 07461 162533
www.pflegedienst-griebel.de

■ **Katholische Sozialstation Tuttlingen**

Königstraße 56, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9354-14
www.katholische-altenhilfe.de

■ **Pflegedienst st.franziskus für die Region Tuttlingen**

Im Holderstöckle 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96638-777
Editha.reichert@stiftung-st-franziskus.de

■ **Pflege-mobil Knaus**

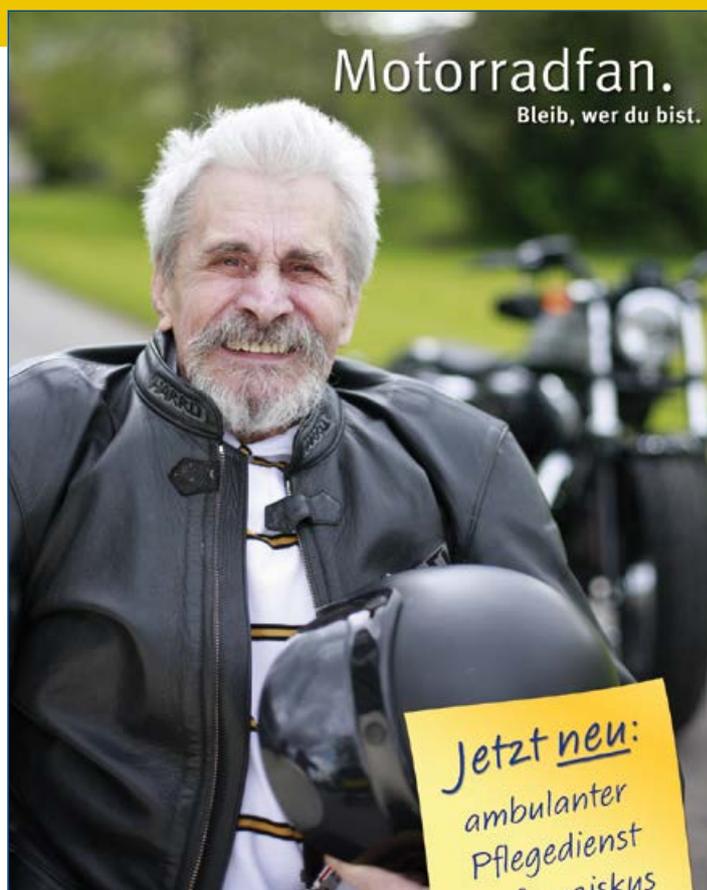
Ehrenbergstraße 39, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 5365
www.pm-knaus.de

■ **Pflege- und Betreuungsdienst Rimpel + Hipp**

Donaustraße 8, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 74894
www.rimpel-hipp.de

■ **Sozialstation St. Beatrix
westl. Kreis Tuttlingen e.V.**

Krankenhausstraße 4, 78187 Geisingen
Telefon: 07704 224
www.sozialstation-geisingen.de



Motorradfan.

Bleib, wer du bist.

DIE ALTENHILFE DER STIFTUNG ST. FRANZISKUS HEILIGENBRONN

bietet Ihnen mit ihren Altenzentren und Angeboten Unterstützung zu selbstbestimmtem Leben bei Pflegebedürftigkeit, Teilhabe in der Gemeinschaft, fachgerechte Betreuung und Pflege und seelsorgerische Begleitung.

Altenzentrum Bürgerheim • Luginsfeldweg 14
Tuttlingen • Telefon 07461 96 639-0 • E-Mail
buergerheim.tut@stiftung-st-franziskus.de

Altenzentrum St. Anna • Im Holderstöckle 3
Tuttlingen • Telefon 07461 96 638-0 • E-Mail
st-anna.tut@stiftung-st-franziskus.de

Altenzentrum St. Antonius • Gartenstr. 2 • 78570
Mühlheim/Donau • Telefon 07463 995 169-0
E-Mail st-antonius.muehl@stiftung-st-franziskus.de

Pflegedienst st. franziskus
Im Holderstöckle 3 • Tuttlingen
Telefon 07461 96 638-777
E-Mail pflegedienst.tuttlingen@stiftung-st-franziskus.de



5. HILFE UND PFLEGE ZUHAUSE



© Erwin Woelcke - colourbox.com

NACHBARSCHAFTSHILFEN/ HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG

Viele Dienste bieten Hilfe und Unterstützung bei der Haushaltsführung an, u. a. Essen vorbereiten und Kochen, Einkäufe, Reinigung der Wohnung, Wäsche waschen.

Sogenannte Betreuungsleistungen über die Pflegedienste vermeiden durch Begleitung, Aktivierung und Beaufsichtigung die Vereinsamung und Immobilität. Die Auflistung ist alphabetisch sortiert.

Anbieter sind u. a.:

■ **ASB Baden-Württemberg e.V.**

Region Tuttlingen
Im Egartenweg 10, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96360
www.asb-tut.de

■ **Christliche Sozialstation Tuttlingen e.V.**

Brunntalstraße 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 18084-20
www.sozialstation-tuttlingen.de

■ **Evang. Krankenpflegeverein e.V.**

Gartenstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 78402 oder 9100501
www.evangel-krankenpflegeverein-tuttlingen.de

■ **Evangelische Sozialstation**

Donaustraße 52, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 73321
www.evangel-sozialstation-tuttlingen.de

■ **Häuslicher Pflegedienst Martin Griebel**

Antoniusstraße 19, 78532 Tuttlingen-Nendingen
Telefon: 07461 162533
www.pflegedienst-grieble.de

■ **Katholische Sozialstation Tuttlingen**

Königstraße 56, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9354-14
www.katholische-altenhilfe.de

■ **Nachbarschaftshilfe Eßlingen**

Am Winterberg 1, 78532 Tuttlingen-Eßlingen
Telefon: 07464 9809274
esslingen@wir-für-sie.net

■ Nachbarschaftshilfe Möhringen

Am Winterberg 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07464 9809274
moehringen@wir-für-sie.net

■ Nachbarschaftshilfe Nendingen

Rathaus, Mühlheimer Straße 76
78532 Tuttlingen-Nendingen
www.nachbarschaftshilfe-nendingen.de

■ Pflege-mobil Knaus

Ehrenbergstraße 39, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 5365
www.pm-knaus.de

■ Pflege- und Betreuungsdienst Rimpel + Hipp

Donastraße 8, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 74894
www.rimpel-hipp.de



© colourbox.com

Christliche
Sozialstation
Tuttlingen e.V.



Die Christliche Sozialstation Tuttlingen bietet Ihnen:

- Medizinische Leistungen
- Pflegerische Leistungen
- Pflegeberatung
- Betreuungsgruppen für demenziell Erkrankte

- Schulung von Pflegepersonen
- Essen auf Rädern
- Hauswirtschaftliche Leistungen

Zur Entlastung pflegender Angehöriger bieten wir dienstags, freitags und am ersten Sonntag im Monat eine **Betreuungsgruppe** an.

Sie erreichen uns:

Christliche Sozialstation Tuttlingen

Brunntalstraße 3, 78532 Tuttlingen

Michaela Fecht-Lehmann

Telefon: 07461 18084-20

E-Mail: pdl@sozialstation-tuttlingen.de

Internet: www.sozialstation-tuttlingen.de



5. HILFE UND PFLEGE ZUHAUSE



OFFENER MITTAGSTISCH

Wenn Ihnen das Kochen schwer fällt oder Sie nicht gerne alleine essen, gibt es in verschiedenen Einrichtungen in Tuttlingen einen Offenen Mittagstisch. Hier wird älteren Menschen täglich ein reichhaltiges Menü zu einem günstigen Preis angeboten, bei Bedarf auch Sonderkostformen. Die Auflistung ist alphabetisch sortiert. Der Mittagstisch kann, in der Regel mit vorheriger Anmeldung, genutzt werden im

■ Altenzentrum Bürgerheim

Luginsfeldweg 14, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96639-716

■ Altenzentrum St. Anna

Im Holderstöckle 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96638-772

■ Café Kännchen im Caritas-Diakonie-Centrum

(Dienstag und Donnerstag)
Bergstraße 14, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 969717-11

■ Elias-Schrenk-Haus

Brückenstraße 24, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9669-0

■ Lebenshilfe Tuttlingen

Paracelsusweg 10, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 965840

■ Senioren-Zentrum Pfauenhof

Untere Vorstadt 17, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9003-0

Pflege daheim statt Pflegeheim Betreuungs- und Pflegekräfte aus Osteuropa

PROMEDICA PLUS



PROMEDICA PLUS Region Tuttlingen

Marc Distel
Scheckenweg 10 | 78594 Gunningen
tuttlingen@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/tuttlingen



Beratung und Information:
Tel. 07424 - 960 64 67

ESSEN AUF RÄDERN

Wenn Sie sich Mahlzeiten nicht mehr selbst zubereiten können, organisieren verschiedene Anbieter für Sie „Essen auf Rädern“. Bei den meisten Anbietern können Sie aus mehreren Menüs auswählen und das Essen täglich oder auch nur an bestimmten Wochentagen beziehen.

Die Auflistung ist alphabetisch sortiert.
Anbieter und Vermittler in und für Tuttlingen sind u. a.:

■ ASB Baden-Württemberg e.V.

Region Tuttlingen
Im Egartenweg 10, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96360
www.asb-tut.de

■ Christliche Sozialstation Tuttlingen e.V.

Brunntalstraße 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 18084-20
www.sozialstation-tuttlingen.de

■ Evangelische Sozialstation

Donaustraße 52, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 73321
www.evangelische-sozialstation-tuttlingen.de

■ Häuslicher Pflegedienst Martin Griebel

Antoniusstraße 19, 78532 Tuttlingen-Nendingen
Telefon: 07461 162533
www.pflegedienst-griebel.de

■ Katholische Sozialstation Tuttlingen

Königstraße 56, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9354-14
www.katholische-altenhilfe.de

■ Mobiler Sozialer Dienst

DRK – Kreisverband Tuttlingen e.V.
Königsberger Straße 2, 78549 Spaichingen
Telefon: 07424 501019
www.drk-kv-tuttlingen.de

■ Pflege- und Betreuungsdienst Rimpel + Hipp

Donaustraße 8, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 74894
www.rimpel-hipp.de

■ Seniorenstift Möhringen

Krankenhausstraße 2-4
78532 Tuttlingen-Möhringen
Telefon: 07462 94560-0
www.seniorenstift-moehringen.de

■ Sozialstation St. Beatrix

Krankenhausstraße 4, 78187 Geisingen
Telefon: 07704 224
www.sozialstation-geisingen.de



5. HILFE UND PFLEGE ZUHAUSE

© Dan Race - fotolia.com



HAUSNOTRUF

Dieses Angebot richtet sich insbesondere an alte, kranke und behinderte Menschen, die allein leben, oft lange allein sind oder an Personen, bei denen die Gefahr besteht, plötzlich in einen lebensbedrohlichen Zustand zu geraten. Mithilfe eines kleinen Senders kann überall in der Wohnung Alarm ausgelöst werden.

Die Auflistung ist alphabetisch sortiert.
Anbieter / Vermittler sind u. a.:

■ DRK Kreisverband Tuttlingen e.V.

Mobiler Sozialer Dienst
Königsberger Straße 2, 78549 Spaichingen
Telefon: 07424 501019
www.drk-kv-tuttlingen.de

■ Evangelische Sozialstation

Donaustraße 52, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 73321
www.evangel-sozialstation-tuttlingen.de

■ Häuslicher Pflegedienst Martin Griebel

Antoniusstraße 19, 78532 Tuttlingen-Nendingen
Telefon: 07461 162533
www.pflegedienstgriebel.de

■ Katholische Sozialstation

Königstraße 56, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9354-14
www.katholische-altenhilfe.de

■ Pflege- und Betreuungsdienst Rimpel + Hipp

Donaustraße 8, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 74894
www.rimpel-hipp.de



Hilfe, die sich sehen lässt!

Unser Leistungsangebot

umfasst neben der häuslichen Pflege auch Verhinderungspflege, Beratung & Schulung sowie Essen auf Rädern und die Vermittlung von pflegeergänzenden Hilfen.

Wir beraten Sie gerne!

Stefanie Faitsch
Pflegedienstleitung
Tel.: 0 74 61 / 7 33 21
Donaustraße 52
78532 Tuttlingen
www.evangel-sozialstation-tuttlingen.de



HOSPIZGRUPPE

Ambulante Hospizgruppen unterstützen schwerstkranke und sterbende Menschen sowie deren Familien zuhause oder in den Pflegeeinrichtungen, unabhängig von konfessioneller Bindung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten ehrenamtlich und sind speziell geschult. Der Einsatz der Hospizbegleiter/-innen ist kostenfrei. Sie unterliegen der Schweigepflicht.

Hospizgruppe Tuttlingen

Einsatz- und Infohandy: 0173 8160160
www.hospizgruppe-tuttlingen.de

PALLIATIVVERSORGUNG

Wer an einer schweren, fortgeschrittenen oder zum Tode führenden Krankheit leidet, hat gesetzlichen Anspruch auf eine **Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)**. Das bedeutet, dass auch in medizinisch und pflegerisch besonders aufwändigen Situationen, z. B. bei einer Schmerztherapie, eine zusätzliche Versorgung außerhalb des Krankenhauses gewährleistet ist.

Nähere Informationen erhalten Sie dazu bei:

PalliativNetz Landkreis Tuttlingen e.V.

Paul-Ehrlich-Weg 10, 78549 Spaichingen
Telefon: 07424 9313513
info@palliativnetz-tut.de
www.palliativnetz-tut.de



6. ENLASTUNG UND UNTERSTÜTZUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGE



© Alexey Tulenkov - adbestock.com

GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Hier treffen sich Angehörige von pflegebedürftigen Personen jeden zweiten Mittwoch im Monat, um miteinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

im Haus der Senioren
Honbergstraße 10, 78532 Tuttlingen
Kontakt und Info unter Telefon: 07461 7602809

HILFEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Verschiedene Organisationen und Einrichtungen der Stadt Tuttlingen, die in ihrer Arbeit mit der Erkrankung konfrontiert sind, haben sich zu einem Arbeitskreis zusammengeschlossen, um erkrankte Personen, aber auch besonders Angehörige, in den Blick zu nehmen.

■ Infos allgemein:

Stadt Tuttlingen

Seniorenbüro
Rathausstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 99-395

Landratsamt

Fachstelle für Pflege und Senioren/
Pflegestützpunkt
Gartenstraße 22, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 926-4603



© stockport.com

■ Angebote für Angehörige von an Demenz erkrankten Personen:

Auszeiten für pflegende Angehörige allgemein und von an Demenz erkrankten Personen

Regelmäßig stattfindende Entlastungsangebote sollen den oft sehr belasteten Pflegepersonen eine Auszeit im Alltag ermöglichen. Eine notwendige Betreuung der zu pflegenden Angehörigen kann über ausgebildete Demenzbegleiter/-innen erfolgen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Infos:

Stadt Tuttlingen

Seniorenbüro

Rathausstraße 1, 78532 Tuttlingen

Telefon: 07461 99-395

Landratsamt

Fachstelle für Pflege und Senioren/
Pflegestützpunkt

Gartenstraße 22, 78532 Tuttlingen

Telefon: 07461 926-4603

■ Angebote für Menschen mit Demenz:

Café Pause

Im Rahmen einer gemütlichen Kaffeerunde werden wechselnde Aktivitäten durchgeführt, die an den

Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmer orientiert sind.

Jeden Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr im
Elias-Schrenk-Haus

Brückenstraße 24, 78532 Tuttlingen

Telefon: 07461 9669-0

Gottesdienst

Menschen mit Demenz haben trotz eines nachlassenden Gedächtnisses einen reichen Schatz von Erinnerungen an frühere Zeiten. Dazu gehören auch religiöse Gefühle und Erfahrungen. In einem ökumenischen Gottesdienst für Menschen mit oder ohne Demenz ist dafür Raum und Zeit. Im Anschluss gibt es eine gemeinsame Kaffeerunde.

Dieses Angebot findet mehrmals im Jahr in der Veröhnungskirche statt und kann angefragt werden bei:

Evangelische Altenseelsorge

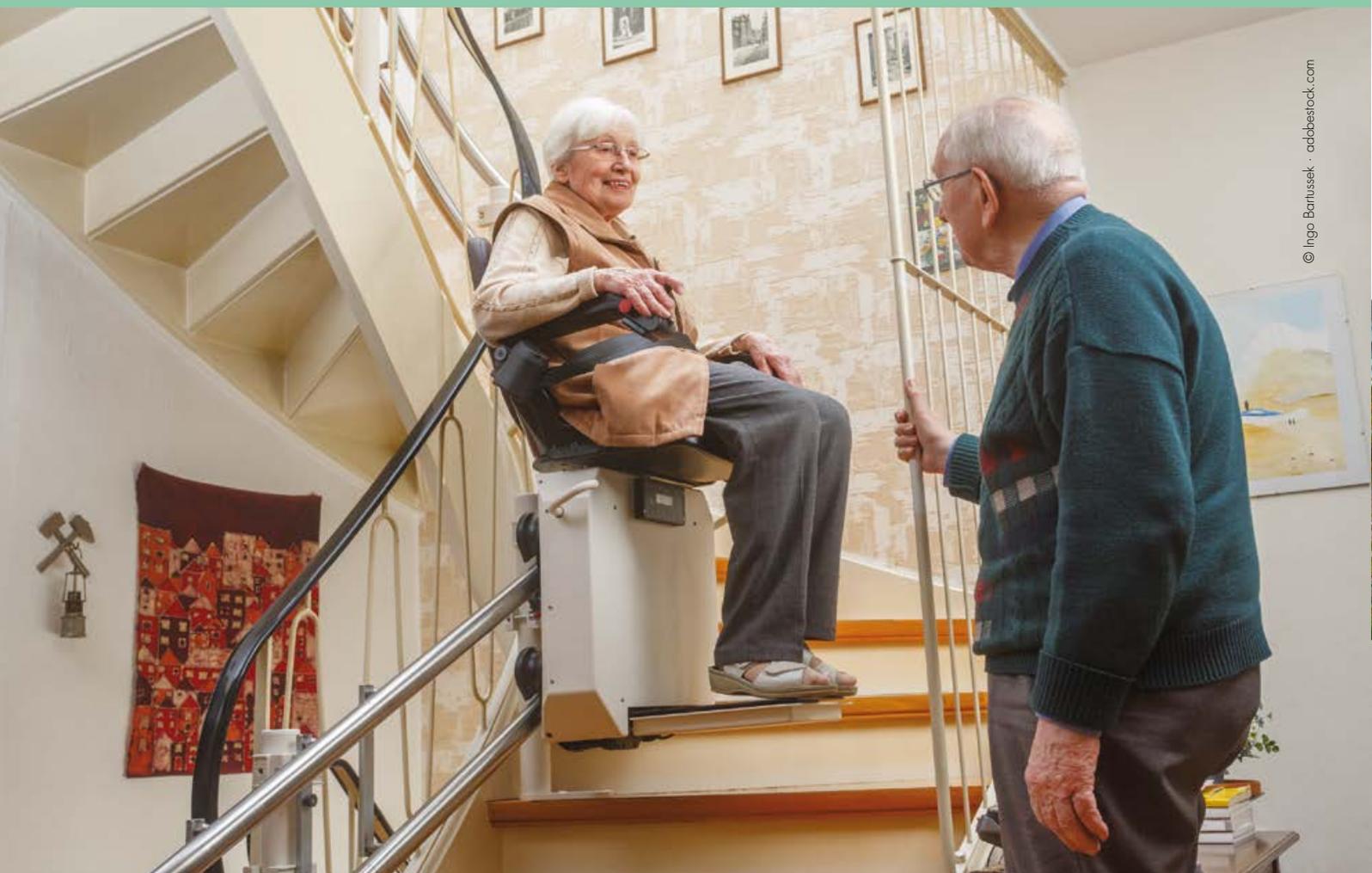
Telefon: 07461 13090-22

Die kirchlichen und privaten ambulanten Pflegedienste, sowie der ASB bieten auf Anfrage spezielle Betreuungs- und Begleitungsangebote an.

Die Kontaktdaten finden Sie unter dem Punkt 5. Hilfe und Pflege zuhause.



6. ENLASTUNG UND UNTERSTÜTZUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGE



© Ingo Bartussek - adbestock.com

TAGESPFLEGE

Wenn ältere Menschen zwar zu Hause versorgt werden, tagsüber aber nicht allein zu Hause bleiben können, ist die Tagespflege eine geeignete Lösung. Das Angebot entlastet die pflegenden Angehörigen und bietet den Pflegebedürftigen eine gute Tagesstruktur und die Möglichkeit in Gesellschaft den Tag zu verbringen. Die Tagespflege umfasst Pflege, Betreuung und Mahlzeiten für den ganzen Tag. Die Einrichtungen legen großen Wert auf das psychische Wohlbefinden ihrer Gäste, die morgens von zu Hause abgeholt und abends wieder nach Hause gebracht werden können. Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten über die Pflegekasse mitgetragen.

Diese Häuser bieten Tagespflege an:

Altenzentrum Bürgerheim

Tagespflege für Menschen mit schwerer Demenz
Luginsfeldweg 14, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96639-716
www.stiftung-st-franziskus.de

Altenzentrum St. Anna

Im Holderstöckle 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96639-716
www.stiftung-st-franziskus.de

Elias-Schrenk-Haus

Brückenstraße 24, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9669-0
www.esh-tut.de

Sozialstation St. Beatrix e.V.

Tagespflege Donautreff
Hauptstraße 68, 78187 Geisingen
Telefon: 07704 9223314
info@sozialstation-geisingen.de



© eadailybox.com



Freuen
Sie sich
auf 2020!

meVita Tuttlingen – „Residenz am Stadtgarten“

meVita
Leben gemeinsam gestalten

- 50 barrierefreie 2-3 Zimmer-Seniorenwohnungen
- 4 barrierefreie Ein-Zimmer-Pflegeappartements; auch für junge pflegebedürftige Menschen
- Selbstnutzung oder zur Vermietung als Kapitalanlage
- Eine ambulant betreute Wohngemeinschaft – „EMILIA Tuttlingen“ für fünf Personen
- Tagespflege für 15 Tagespflegegäste
- Rund-um-die Uhr Pflegekraft im Haus
- Fitnessraum, Therapieangebote im Konzept „SenioPrävent®“
- Lebenswertes und modernes Wohnkonzept am Donaupark
- Mehrgenerationenwohnen im Quartier
- Zentrale Lage und kurze Wege



„meVita – Mein Leben“ steht für altersgerechte Immobilien, die sorgfältig und durchdacht geplant und in hoher Bauqualität erstellt werden.

Es steht auch für die von der Stiftung Innovation & Pflege konzipierte, integrative Wohn-, Pflege- und Betreuungsangebote. Durch ein großes Angebot aus Grund- und Wahlleistungen wird Seniorinnen und Senioren garantiert, dass sie in einer **meVita Residenz** bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes Leben führen können.

Für weitere Informationen zu den Möglichkeiten und dem Angebot der **meVita Tuttlingen – „Residenz am Stadtgarten“** stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Leben gemeinsam gestalten

STIFTUNG
INNOVATION & PFLEGE

Stiftung Innovation & Pflege
Böblinger Str. 23
71065 Sindelfingen

Telefon 07031 - 7240010
info@stiftung-innovation-und-pflege.de
www.stiftung-innovation-und-pflege.de

6. ENLASTUNG UND UNTERSTÜTZUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGE

KURZZEITPFLEGE/ VERHINDERUNGSPFLEGE

Für pflegende Angehörige, die selbst erkrankt sind oder ein paar Wochen Erholung und eine Auszeit von der Pflege brauchen, ist für ihre Pflegebedürftigen die Kurzzeitpflege ein gutes Angebot.

Diese Häuser bieten für Tuttlingen die Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege an:

Altenzentrum Bürgerheim

Luginsfeldweg 14, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96639-716
www.stiftung-st-franziskus.de

Altenzentrum St. Anna

Im Holderstöckle 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96639-716
www.stiftung-st-franziskus.de

Elias-Schrenk-Haus

Brückenstraße 24, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9669-0
www.esh-tut.de

Gesundheitszentrum

Zeppelinstraße 21, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 97-0
www.klinikum-tut.de

Seniorenstift Möhringen

Krankenhausstraße 2-4
78532 Tuttlingen-Möhringen
Telefon: 07462 945600
www.seniorenstift-moehringen.de

Senioren-Zentrum Pfauenhof

Untere Vorstadt 17, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9003-0
tuttlingen@haus-edelberg.de

Klinikum Landkreis Tuttlingen

Gesundheitszentrum Tuttlingen

Zeppelinstraße 21
78532 Tuttlingen
Telefon: 07461/ 97-0

Gesundheitszentrum Spaichingen

Robert-Koch-Straße 31
78549 Spaichingen
Telefon: 07424/ 950-0

info@klinikum-tut.de
www.klinikum-tut.de



**KLINIKUM
LANDKREIS
TUTTLINGEN**
Ihr Gesundheitszentrum

Für unsere Patienten und die Bevölkerung unserer Region ist das Klinikum Landkreis Tuttlingen der Partner in allen Gesundheitsfragen.

Um diesen Erwartungen gerecht zu werden, stellen wir höchste Ansprüche an die medizinische, pflegerische und technische Ausstattung unseres Klinikums. Ärzte, Pflegefachkräfte und das gesamte Klinikum stehen für eine kompetente und fachgerechte Versorgung und für einen fürsorglichen Umgang mit unseren Patienten.



+RALDENT

DR. MED. DENT. MICHAEL WAGNER

Fachzahnarzt für Oralchirurgie

Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie
zertifiziert nach BDIZ, DGI und EDI

Qualitätsmanagementsystem
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001/2015

AMBULANTE
OPERATIONEN
+
IMPLANTOLOGIE
EINSCHLIESSLICH
AUGMENTATIONEN
+
LASERTHERAPIE
+
DIGITALE
3-D VOLUMEN-
TOMOGRAPHIE

**Praxis für Oralchirurgie
und Implantologie**
Neuhauser Straße 31
78532 Tuttlingen

Telefon 07461. 14441
Telefax 07461. 162278
praxis@oraldent.de



Das Pflegeheim ist eine „vollstationäre“ Einrichtung und bietet neben pflegerischen Leistungen auch Unterkunft und Verpflegung sowie soziale Betreuung.

In Tuttlingen finden Sie:

■ **Altenzentrum Bürgerheim Tuttlingen**

Luginsfeldweg 14, 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 96639-716
www.stiftung-stfranziskus.de

■ **Altenzentrum St. Anna Tuttlingen**

Im Holderstöckle 3, 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 96639-716
www.stiftung-stfranziskus.de

■ **Elias-Schrenk-Haus Tuttlingen**

Brückenstraße 24, 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 9669-0
www.esh-tut.de

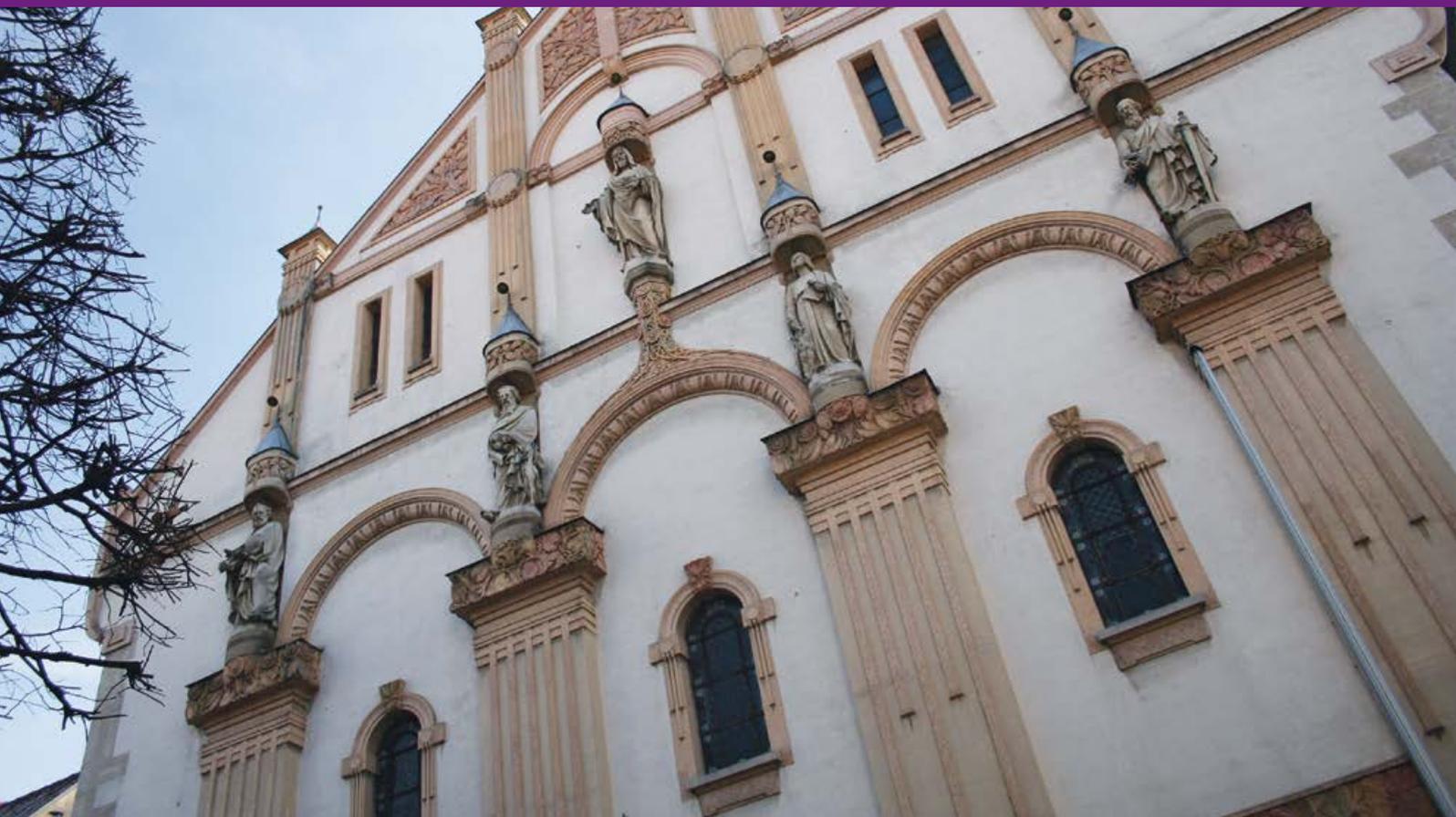
■ **Seniorenstift Möhringen gGmbH**

Krankenhausstraße 2-4
 78532 Tuttlingen-Möhringen
 Telefon: 07462 94560-0
www.seniorenstift-moehringen.de

■ **Senioren-Zentrum Pfauenhof**

Untere Vorstadt 17, 78532 Tuttlingen
 Telefon: 07461 9003-0
tuttlingen@haus-edelberg.de

8. ABSCHIED NEHMEN IN WÜRDE



IM STERBEFALL

Im Trauerfall ist es oft sehr schwer, klare Gedanken zu fassen. Dennoch müssen verschiedene Formalitäten erledigt werden.

Im Friedhofswegweiser der Stadt Tuttlingen erhalten Sie wertvolle Hilfestellungen im Todesfall und konkrete Hinweise, welche Bestattungsvorbereitungen getroffen werden müssen und an welche Ansprechpartner sich

die Hinterbliebenen im Trauerfall wenden können. Im Wegweiser sind Informationen über das Krematorium in Tuttlingen sowie die neuen Bestattungsarten auf dem Friedhof zusammengestellt worden.

Der Friedhofswegweiser ist erhältlich bei der

Stadt Tuttlingen

Rathausstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 99-0



ARNULF HOSCH

Gärtnerei Floristik Grabpflege

**Eigenproduktion / Blumen / Pflanzen / Deko
Verkauf Neuhauser Straße**

Hier blüht das Leben

Tel. 07461 / 3555
Neuhauser Straße 160, 78532 Tuttlingen
www.gaertnerei-arnulf-hosch.de

Öffnungszeiten
Mo. bis Fr. 8.30-12.30 und 14.00-18.30
Samstag 8.00-13.00

Bestattungsunternehmen in Tuttlingen:

Horn Bestattungen

Neuhauser Straße 93, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 9101020
www.horn-bestattung.de

Hunzinger Bestattungen

Schaffhauser Straße 11, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 2610
www.bestattungen-hunzinger.de

Sichler Bestattungen

Brunntalstraße 1, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 3344
www.sichler-bestattungen.de

TRAUERGRUPPEN

Die Trauergruppen möchten in vertrauensvoller Atmosphäre Raum für Gespräche und Begegnungen mit anderen Betroffenen und verständnisvollen Begleitern bieten.

Kontaktadresse für alle Trauergruppen:

Dekanatsgeschäftsstelle

Uhlandstraße 3, 78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 96598010
dgs.tut@drs.de
www.dekanat-tut.drs.de



© MoKe - thinkstock.com

■ Trauergruppe für verwaiste Eltern

Wenn Sie ein Kind verloren haben, unabhängig wie alt Ihr Kind bei seinem Tod war und welche Ursache der Tod hatte, sind Sie zur Teilnahme in der Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern eingeladen.

Diese Trauergruppe trifft sich an jedem ersten Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr im evangelischen Gemeindehaus, Gartenstraße 1 in Tuttlingen.

■ Das Tuttlinger Trauercafé

Das Trauercafé öffnet jeden zweiten Donnerstag im Monat von 16:30 bis 19:00 Uhr im Gemeindehaus St. Josef in der Gutenbergstraße 4 in Tuttlingen seine Türen.

■ Trauergruppe nach Suizid

Die Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid trifft sich immer am dritten Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr im Haus des Katholischen Dekanates, Uhlandstraße 3 in Tuttlingen.



BRANCHENVERZEICHNIS

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Als wertvolle Orientierungshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung dieser Broschüre ermöglicht.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.

Branche	Seite	Branche	Seite
Abfallberatung	44	Hausbau	27
Altenpflege	22	Klinikum	40
Altenpflegefachschule	25	Krankenpflege	22
Altenzentrum	29	Mittagstisch	U2
Ambulante Pflegedienste	31	Pflege	29, 31, 32, 34
Apotheken	17, 28	Pflegedienste	29, 31, 34
Bank	3	Pflegeheime	25, 27
Betreutes Wohnen	U2	Schuhe	7
Betreuung	29, 31	Seniorenheime	U2, 26, 27
Blumen	42	Seniorenwohnungen	39
Demenzbetreuung	U2, 31	Seniorenzentrum	U4
Fachzahnarzt	40	Sozialstationen	31, 34
Finanzdienstleistung	3	Tagespflege	U2, 39
Floristik	42	Verkehrsverbund	23
Gärtnerei	42	Wohn- und Betreuungsformen	39
Grabpflege	42	Zahnarztpraxis	40

U = Umschlagseite



LANDKREIS
TUTTLINGEN





ABFALLBERATUNG

07461-926 3400

www.abfall-tuttlingen.de

9. WICHTIGE TELEFONNUMMERN



© Felix Abraham · fabella.com

Bei jedem Notruf gilt:

Sprechen Sie bitte deutlich und teilen Sie der Leitstelle Folgendes mit:

- Wer ruft an? (Name, Standort, Telefonnummer)
- Wo ist das passiert? (Ort des Ereignisses, Adresse)
- Was ist geschehen? (Beschreibung des Ereignisses, Verkehrsunfall, Brand, häuslicher Unfall etc.)
- Wie viele Verletzte/Betroffene gibt es?
- Warten Sie auf Rückfragen: Beenden Sie den Notruf bitte erst, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Polizei	110
Feuerwehr	112
Apothekennotdienst	0800 0022833
Opfer-Notruf des Weißen Rings e.V.	11611
Bankkarten sperren	116116
Deutsches Rotes Kreuz Tuttlingen	1787-0 oder 19222
Frauenhaus	2066
Gas Störfall Badenova	0800 2767767
Giftnotrufzentrale	0761 19240
Kreisklinik Tuttlingen	97-0
Notfallrettung / Krankentransporte	19222
Ölalarm	112
Polizeidirektion Tuttlingen	941-0
Störungsdienst Eigenbetrieb Abwasserbeseitigung	1702-840
Störungsdienst Strom und Wasser / Stadtwerke Tuttlingen	1702-74
Telefon-Seelsorge	0800 1110111 0800 1110222
Tierärztlicher Notdienst	über 112 erbitten
Trauerhilfe	96598010
Zahnärztlicher Notdienst	01803 222555-20



Freuen Sie sich auf ein neues Zuhause!
Im Haus Edelberg Senioren-Zentrum Pfauenhof:

Neueröffnung im Sommer 2018

Das Senioren-Zentrum Pfauenhof ist eine neue und moderne Pflegeeinrichtung in zentraler Lage, nahe Innenstadt und Fußgängerzone. Es bietet viel Platz und Komfort für 100 Bewohner, denen ausschließlich Einzimmerappartements zur Verfügung stehen.

Leben bei uns:

- Alle Appartements mit eigenem seniorengerechten Bad
- Eigene Möbel können gerne mitgebracht werden
- Barrierefreies und modernes Gebäude
- Täglich frische Mahlzeiten aus eigener Küche, offener Mittagstisch
- Hauseigenes Restaurant, große Dachterrasse

Unsere Leistungen:

- Vollstationäre Pflege für alle Pflegegrade
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege

Verschaffen Sie sich einen persönlichen Eindruck und lernen Sie uns kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Haus Edelberg Senioren-Zentrum Pfauenhof

Untere Vorstadt 17 | 78532 Tuttlingen | Tel. 0 74 61/90 03-0

tuttlingen@haus-edelberg.de

www.haus-edelberg.de

Haus Edelberg
Senioren-Zentrum Pfauenhof

