

## Die Einrichtung

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. besteht seit 1978. Träger ist ein eingetragener Verein, der Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV) ist.



Die Mitarbeiterinnen sind Pädagoginnen, Sozialpädagoginnen, Psychologinnen und Gerontologinnen (Diplom/Master) mit psychotherapeutischen Zusatzausbildungen.

Wir bieten Beratung für ältere Menschen, ihre Angehörigen und ihr Umfeld an. Die Beratung findet in einem geschütztem Rahmen statt. Sie ist neutral, kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

### Weitere Angebote

- Vorträge, Fort- und Weiterbildungen rund um das Thema „Alter“
- Gedächtnistraining
- Angehörigengruppe
- Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements

Erscheinungsbild Beratungsstelle für ältere Menschen e.V.  
**ProBonoProjekt | Design für eine gute Sache**  
Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung, Tübingen

## Kontakt

### Wenn Sie eine Beratung wünschen,

vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns. Bei Bedarf besuchen Sie die Mitarbeiterinnen auch zu Hause.

### Telefonische Sprechzeiten

Montag–Mittwoch, Freitag 9–12 Uhr  
Donnerstag 16–18 Uhr

### Spenden

Sie können unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen! Jeder Beitrag ist willkommen. Auch unsere Projekte sind nur mit Hilfe von Spendengeldern zu verwirklichen. Unsere Organisation ist gemeinnützig. Wir erstellen Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung.

Beratungsstelle für Ältere e.V.  
Kreissparkasse Tübingen  
IBAN DE45 6415 0020 0000 2359 16  
BIC SOLADES1TUB

## Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Im Nonnenmacher-Haus  
Gartenstraße 28 · 72074 Tübingen  
Telefon 07071 22498  
Telefax 07071 23920  
info@altenberatung-tuebingen.de  
[www.altenberatung-tuebingen.de](http://www.altenberatung-tuebingen.de)

**Beratungsstelle  
für ältere Menschen  
und deren Angehörige e.V.**

**Gut leben im Alter!**

## Lebensberatung im Alter

Wie jede Lebensphase stellt auch das Älterwerden Menschen vor besondere Herausforderungen. Es kann zu schwierigen Situationen kommen, die sich nicht schnell und einfach lösen lassen.

### LiA für ältere Menschen

Wir beraten Sie bei persönlichen Fragestellungen zu Themen des Älterwerdens, z. B.

- Neuorientierung in der Lebensgestaltung
- Konflikten in Beziehung / Familie
- Verlust und Trauer
- Wohnen: Möglichkeiten und Entscheidungsfindung

### LiA für Angehörige

Auch Angehörige sind mit neuen Lebensumständen konfrontiert, wenn sie einen älteren Menschen begleiten oder pflegen. Wir beraten Sie bei

- Familiären Konflikten
- Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege
- Erschöpfung und Überlastung

## Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

Beim Älterwerden können Veränderungen auftreten, die ungewohnt sind: Gedächtnisstörungen, Verwirrtheit oder starke Stimmungsschwankungen.

### Wir beraten Sie oder Ihre Angehörigen bei:

- Demenzerkrankungen
- Depressionen
- Wahnerkrankungen
- Ängsten
- Veränderungen des Verhaltens

Angehörige, die einen psychisch veränderten älteren Menschen pflegen oder betreuen, sind großen Anforderungen ausgesetzt. Hier möchten wir Möglichkeiten zur Entlastung aufzeigen.

### Alzheimer Angehörigen-Gruppe

Erfahrungsaustausch für Angehörige, Freunde und Bekannte von Menschen mit Demenz

## Selbstständig leben im Alter

SELMA richtet sich an ältere Menschen, die so lange wie möglich ihren Lebensabend im vertrauten Zuhause verbringen möchten.

### SELMA bietet:

- Erstberatung und regelmäßigen Kontakt mit der Fachstelle
- Hausnotruf
- wöchentliche Besuche durch geschulte Ehrenamtliche
- gesellige Nachmittage mit Kaffee und Programm (inkl. Fahrdienst)
- Wohnberatung

**Sie können aus verschiedenen Angebotspaketen wählen.**

### SELMA arbeitet eng zusammen

- mit der Altenhilfe Tübingen gGmbH
- der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. und
- der Wohnberatung des Kreissenorenrats Tübingen e.V.