

Ein Projekt von:

KREISSENIORENRAT
Tübingen e.V.



Unterstützt durch:



08.11. | 10 Uhr | Gottesdienst zum Auftakt der „Woche des Besuchs“
Stephanuskirche – Friedrich-Dannenmann-Str. 60
In der diesjährigen „Woche des Besuchs“ wollen wir Menschen, die an Demenz erkrankt sind, und deren Angehörige besonders in den Blick nehmen.
Zum Auftaktgottesdienst laden wir Menschen mit und ohne Demenz herzlich ein.

08.11. | 15 Uhr | Seelenbalsam – ein Konzert für Menschen mit und ohne Demenz
Stephanuskirche – Friedrich-Dannenmann-Str. 60
Blechbläserquartett der Württembergischen Philharmonie Reutlingen (Trompete: Roland Grau und Alfred Hepp; Posaune: Jürgen Jubl und Sebastian Volk)
Der Eintritt ist frei.

Die Württembergische Philharmonie Reutlingen möchte mit ihren Seelenbalsam - Konzerten von Demenz betroffene Menschen und ihren Begleitern die Möglichkeit bieten, in entsprechendem Rahmen Musik zu genießen und somit weiter am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzuhaben.

Das Konzert bietet ein abwechslungsreiches Programm von klassischer Blechbläserliteratur – unter anderem mit Werken von Jeremiah Clarke, Jean-Joseph Mouret und W. A. Mozart – bis hin zu bekannten Volksliedern. Dabei ist es dem Ensemble wichtig, das Publikum aktiv einzubeziehen: Gemeinsam gesungene Lieder laden zum Mitsingen ein und machen das Konzert zu einem gemeinsamen musikalischen Erlebnis.

10.11. | 19 Uhr | Theater: Der 52. Hochzeitstag
Blaues Haus – Herrenberger Straße 61
Dr. Hubert Schreiner, ehemaliger Geschäftsführer, leidet seit einiger Zeit unter Demenz. Obwohl seine Frau Gerda



oft bis an ihre Grenzen stößt, versucht sie die Situation nach außen hin zu verharmlosen. Die Pflegerin Gabriela unterstützt Gerda bei der Versorgung ihres Mannes. Anlässlich ihres 52. Hochzeitstags lädt Gerda ihre beiden Kinder ein. Die geplante Feier, die auch dazu dienen sollte, den Familienfrieden wiederherzustellen, löst zahlreiche schlummernde Konflikte aus. So endet unser Theaterstück zunächst mit einem bewusst herausfordernden Schluss und vielen offenen Fragen.

Im darauffolgenden Teil werden die Zuschauer in das Geschehen miteinbezogen. Unter der Moderation der Schauspielenden können sich die Anwesenden einbringen und Ideen entwickeln, wie die konflikthafter Situationen im Stück konstruktiv gelöst werden können.

12.11. | 15–16 Uhr | Erzählcafé
Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18
Siehe 10.09.

12.11. | 19 Uhr | Kinoabend im Blauen Haus
Blaues Haus – Herrenberger Straße 61
Zwei Jahre lang wurden Bewohnerinnen und Bewohner eines Pflegeheims für Menschen mit Demenz begleitet. Ohne Kommentare oder Erklärungen zeigt der Film einfühlsam ihren Alltag sowie den respektvollen Umgang des Pflegepersonals und der Angehörigen. Dabei stehen positive Begegnungen, aber auch Momente von Angst und Traurigkeit im Mittelpunkt. Der Film vermittelt das Bild einer vorbildlichen Pflegeeinrichtung und regt gleichzeitig dazu an, über die Situation in anderen Pflegeheimen nachzudenken.

14.11. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen
Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18
Siehe 05.09.

17.11. | 15–16 Uhr | Beratung durch die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle
Blaues Haus – Herrenberger Straße 61
Siehe 15.09. – Anmeldung möglich unter: 07071/22498

19.11. | 18–21 Uhr | Das Herz wird nicht dement – zu Theorie und Praxis der Kommunikation (nicht nur) mit demenziell Erkrankten
Blaues Haus – Herrenberger Straße 61
Ein langer Abend mit einer schönen Pause, in der es auch ein kleines Abendessen gibt: Was ist Kommunikation? Was passiert, wenn wir kommunizieren? Was geschieht bewusst und was unbewusst? Was ist das Besondere an der Kommunikation mit demenziell erkrankten Personen? Wie kann es gelingen, auf sie einzugehen? Ein Abend zum Lernen, Reflektieren, Üben und Einfühlen in die Welt der Demenz.

21.11. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen
Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18
Siehe 05.09.

24.11. | 19 Uhr | Was bedeutet das Quartier für Menschen mit Demenz - sozial, kulturell, städtebaulich? Film, Impulsvortrag und Diskussion
Blaues Haus – Herrenberger Straße 61
Der Dokumentarfilm „Papa Schulz und die Osterstraße“ begleitet Herrn Schulz auf seinem täglichen Spaziergang in der Hamburger Osterstraße. Dass der 86-Jährige unter Demenz leidet, sieht man ihm auf den ersten Blick nicht an. Er fühlt sich wohl in seinem Quartier. Der Film zeigt Hans Schulz in seinem Wohnumfeld und stellt die Menschen, Geschäfte und Dienstleister vor, die sich wie selbstverständlich um ihn kümmern, die jenseits aller ökonomischer Interessen mit ihm und seinen Besonderheiten umgehen. Ein Impuls von Gabriele Steffen geht auf die Frage ein, was das Quartier für Menschen mit Demenz bedeutet - sozial, kulturell, städtebaulich. Welche Stadtstrukturen sind hilfreich? Was folgt daraus für die Weststadt?

28.11. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen
Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18
Siehe 05.09.

Dezember

01.12. | 14:30 Uhr | Stephanusgemeinde und Weststadtclub laden ein zu einem Nachmittag im Advent
Gemeindehaus Stephanusgemeinde – Friedrich-Dannenmann-Str. 60
Weißt Du noch?
Erinnerungen an Adventsbräuche
Mit Erinnerungen für alle Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen) für Menschen ohne und mit Einschränkungen und deren Angehörige.

05.12. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen
Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18
Siehe 05.09.

12.12. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen
Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18
Siehe 05.09.

17.12. | 15–16 Uhr | Erzählcafé
Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18
Siehe 10.09.

19.12. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen
Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18
Siehe 05.09.



MENSCH + DEMENZ
in der Weststadt 2026

Eine Veranstaltungsreihe für Menschen – mit und ohne Demenz

Gemeinsam für eine demenzsensible Weststadt

Demenz gehört zu den Erkrankungen, vor denen sich viele Menschen fürchten. Sie wirft Fragen auf, verunsichert und ist oft mit Vorurteilen verbunden. Dabei ist Demenz längst Teil unseres Alltags: Sie betrifft Menschen, die mit der Erkrankung leben, ebenso wie Angehörige, Freundinnen und Freunde, Nachbarinnen und Nachbarn – und unsere gesamte Gesellschaft.

Mit MENSCH+DEMENTZ möchten wir dazu beitragen, Demenz besser zu verstehen, Berührungspunkte abzubauen und ein selbstverständliches Miteinander von Menschen mit und ohne Demenz zu fördern. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seiner Lebensgeschichte, seinen Stärken und seinen individuellen Bedürfnissen.

Gemeinsam mit Einrichtungen, Vereinen, Engagierten und Bürgerinnen und Bürgern der Weststadt entsteht ein Netzwerk, das Wissen vermittelt, Austausch ermöglicht und praktische Unterstützung bietet. Die Veranstaltungsreihe lädt zu Gesprächen, Informationen und Begegnungen rund um das Thema Demenz ein.

Eine demenzsensible Nachbarschaft lebt von Interesse, Offenheit, gegenseitiger Unterstützung und dem Mut, aufeinander zuzugehen. Alle können dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sich sicher, wertgeschätzt und zugehörig fühlen.

Wir laden Sie herzlich ein: Informieren Sie sich, kommen Sie mit anderen ins Gespräch und entdecken Sie, wie eine demenzsensible Weststadt gelingen kann: offen, solidarisch und menschlich.

Besuchen Sie unser abwechslungsreiches Programm, denn Demenz ist da. Wie wir mit Betroffenen umgehen, macht einen entscheidenden Unterschied. Ein wertschätzender Blick auf den Menschen, nicht auf die Erkrankung, ist der erste Schritt.

Hartwig von Kutzschenbach
1. Vorsitzender Kreissenienrat Tübingen

September

04.09. | 14:30–16 Uhr | Sich einfühlen in Menschen mit einer Demenzerkrankung

Blaues Haus – Herrenberger Straße 61

Um ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz zu bekommen, können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Selbsterfahrungen an einzelnen Stationen des sogenannten „Demenz-Parcours“ sammeln. Im Anschluss ordnen wir diese Erfahrungen ein. Wir besprechen die Symptome einer Demenz und versuchen, daraus eine konstruktive Umgangsweise mit Menschen mit Demenz zu finden, die auch hilfreich sein wird für die Angehörigen und Pflegenden. Auch wird das Angebot der Gerontopsychiatrischen Beratung der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V. kurz vorgestellt. Leitung Lisa Breitingen, Gerontopsychologische Beratungsstelle Tübingen

05.09. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Das Kölle-Ensemble singt und musiziert jeden Samstag im Eingangsbereich vor dem Christiane-von-Kölle-Stift und im Innenhof bekannte Volks- und Abendlieder für die Bewohnerinnen und Bewohner. Nachbarinnen und Nachbarn aus der Weststadt, egal ob mit oder ohne Behinderung, sind herzlich eingeladen, mitzusingen.

Bei Regen fällt das Singen aus.

10.09. | 15–16 Uhr | Erzählcafé

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Im Erzählcafé teilen wir Erinnerungen an unser Leben, zum Beispiel an unsere Schulzeit, Freundschaften, Reisen, Liebessessen, etc. Alltägliche Begebenheiten haben im Erzählcafé genauso ihren Platz wie besondere Erinnerungen. Wir hören einander zu und bekommen Einblick in das Leben anderer Menschen.

Alle Seniorinnen und Senioren, die Freude an der Größe kleiner Geschichten haben, sind herzlich willkommen. Egal ob Sie erzählen oder zuhören wollen.

12.09. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 05.09.

15.09. | 15–16 Uhr | Beratung durch die

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

Blaues Haus – Herrenberger Straße 61

Die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle im Nonnenmacher-Haus kommt zu Ihnen in den Stadtteiltreff West, Blaues Haus.

Beim Älterwerden können Veränderungen auftreten, die ungewohnt sind. Stellen Sie z.B. bei sich oder Ihrem Angehörigen Gedächtnisprobleme fest, zeigen sich Orientierungsprobleme oder eine niedergeschlagene Stimmung über einen längeren Zeitraum, dann können Sie sich gerne im Blauen Haus beraten lassen. Gemeinsam beleuchten wir die Situation und suchen passende Hilfsmöglichkeiten. Anmeldung möglich unter: 07071/22498

19.09. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 05.09.

26.09. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 05.09.

Oktober

03.10. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 05.09.

08.10. | 14–17 Uhr | Die Natur – ein Ort der

Geborgenheit, der Erinnerungen und der Kraft

Westbahnhof

Brigitte Baur, Demenzbotschafterin in der Natur, lädt Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zu einem

begleiteten Spaziergang durch die schöne Natur der Tübinger Weststadt ein. Wir starten am Tübinger Westbahnhof zum Schwärzlocher Hof. Wir laufen ca. 3 km.

Während des Spaziergangs regen kleine, leicht umsetzbare Übungen die Sinne an und fördern bewusstes Hören, Fühlen und Sehen. Lassen Sie sich überraschen!

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Spaziergang bei einer gemeinsamen Einkehr im Schwärzlocher Hof gemütlich ausklingen zu lassen. Wir bitten um Anmeldung telefonisch oder per Mail unter: 07071/204 - 1468 oder Dorothee.mueller@tuebingen.de

10.10. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 05.09.

13.10. | 15–16 Uhr | Beratung durch die

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle

Blaues Haus – Herrenberger Straße 61

Siehe 15.09. – Anmeldung möglich unter: 07071/22498

13.10. | 18 Uhr | Leben mit Demenz in der Weststadt

Blaues Haus – Herrenberger Straße 61

Leben mit Demenz: Wie sieht der Alltag, das Zusammenleben konkret aus? Was ist hilfreich und wichtig? Welche Bedeutung hat das Stadtquartier? Zur Familie von Iris Heiner mit sechs Kindern in der Weststadt gehörte – bis zu ihrem Tod – ihre an Alzheimer erkrankte Mutter. Ihre reichhaltigen Erfahrungen leiten im Gespräch mit Gabriele Steffen zur Frage nach guter Unterstützung im Quartier und Folgerungen für die Stadtteilentwicklung.

17.10. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 05.09.

22.10. | 15–16 Uhr | Erzählcafé

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 10.09.

23.10. | 16–18 Uhr | Themenspaziergang: In den

Schuhen der Demenz

Blaues Haus – Herrenberger Straße 61

Dieser gemeinsame Spaziergang durch einen kleinen Teil der Tübinger Weststadt wird uns in unserer Achtsamkeit für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz sensibilisieren. Wir schauen, worauf wir als Begleitende achten dürfen, besuchen Geschäfte und Bäckereien, machen uns auf die Suche nach Ruhebänken und einem WC.

Wenn Sie ehrenamtlich Menschen mit Demenz begleiten, mit einem Nachbarn gerne mal spazieren oder einkaufen gehen möchten, eine Angehörige aus der Weststadt sind oder einfach Interesse haben, dann sind Sie herzlich eingeladen, an diesem Spaziergang mit Abschluss für Fragen im Blauen Haus teilzunehmen.

Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem Christiane-von-Kölle-Stift statt.

24.10. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 05.09.

29.10. | 10–11:30 Uhr | Wenn Worte fehlen -

Raum für kreativen Ausdruck

Café Mehrgenerationenhaus InFö – Mauerstraße 2

Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene, die Menschen mit Demenz betreuen oder andere belastende und herausfordernde Erfahrungen gemacht haben. Im Mittelpunkt stehen Sicherheit, Selbstbestimmung und Würde. Ein geschützter Raum für Regulation, Wahrnehmung und kreativen Ausdruck.



29.10. | 19 Uhr | Kinoabend im Blauen Haus

Blaues Haus – Herrenberger Straße 61

Die elfjährige Tilda kann nicht mit ansehen, wie ihr geliebter Großvater Amandus, der an Alzheimer erkrankt ist, einsam und traurig in einem Seniorenheim lebt. Entschlossen, ihm noch einmal ein Stück Lebensfreude

zu schenken, entführt sie den vergesslichen alten Mann. Gemeinsam begeben sie sich auf eine bewegende und zugleich turbulente Reise nach Venedig, die sie einander näherbringt und unvergessliche Momente voller Hoffnung, Liebe und Erinnerungen schafft.

31.10. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 05.09.

November

03.11. | 14:30 Uhr | Der Weststadtclub lädt ein:

Gedächtnistraining „Buntes für die grauen Zellen“

Gemeindehaus Stephanusgemeinde – Friedrich-Dannenmann-Str. 60

Dass Gedächtnistraining auch Spaß machen kann, zeigt Claudia Stöckl mit unterschiedlichen Übungen. Ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre werden Übungen gezeigt für die Verbesserung der Konzentration, für das Langzeit- und das Kurzzeitgedächtnis. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Die Veranstaltung ist offen für alle!

05.11. | 10–11:30 Uhr | Wenn Worte fehlen -

Raum für kreativen Ausdruck

Café Mehrgenerationenhaus InFö – Mauerstraße 2

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz. Im Mittelpunkt stehen Sicherheit, Selbstbestimmung und Würde. Ein geschützter Raum für Regulation, Wahrnehmung und kreativen Ausdruck.

07.11. | 17:40–18:20 Uhr | Öffentliches Singen

Christiane-von-Kölle-Stift – Gösstr. 18

Siehe 05.09.