

Über LiA

Wir möchten alle Personen ansprechen,

die sich mit unterschiedlichen Aspekten des Alterns auseinandersetzen:

- Ältere Menschen
- Angehörige
- Freunde / Nachbarn
- Ehrenamtlich engagierte Menschen

Finanzierung

Das Angebot wird bezuschusst durch die Stadt Tübingen.



Sie können unsere Arbeit unterstützen

mit einer Spende, einer Mitgliedschaft in unserem Trägerverein oder bedenken Sie uns in Ihrem Nachlass.

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

Kontakt

LiA – Lebensberatung im Alter

Eine Abteilung der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e. V.

Wenn Sie eine Beratung wünschen,

vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

Im Nonnenmacher-Haus

Gartenstraße 28 · 72074 Tübingen

Telefon 07071 22498

info@altenberatung-tuebingen.de

www.altenberatung-tuebingen.de



Folgen Sie uns auch auf Instagram
@beratungimalter_tuebingen

LiA

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

LiA Lebensberatung im Alter

Unterstützung in Lebenskrisen
und problematischen Situationen

Für ältere Menschen

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

Im Blickpunkt der Beratung stehen sowohl die problematische Situation als auch die Stärken des/der Ratsuchenden. Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens viele Fähigkeiten, um mit schwierigen Situationen umzugehen und Krisen zu meistern. Um diese Fähigkeiten auch für die Herausforderungen des Älterwerdens zu nutzen, ist es oftmals hilfreich, mit einer außenstehenden Person zu sprechen.

Zusammen mit einer qualifizierten Beraterin können Sie dazu neue Perspektiven und für Sie passende Lösungen entwickeln.

Beratungsthemen können sein:

- Konflikte in Beziehungen
- Verlust und Trauer
- Vereinsamung durch Veränderungen im Alter
- Spezielle Herausforderungen des Alterns und Lebenskrisen
- Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen im Alter
- Verlust von Gesundheit und Autonomie
- Wohnen: Möglichkeiten und Entscheidungsfindung

Für Angehörige

Auch als Angehörige sehen Sie sich mit neuen Lebensumständen und Anforderungen konfrontiert, wenn Sie einen älteren Menschen begleiten oder pflegen.

Die Veränderungen durch den Lebensabschnitt „Alter“ können die Beziehungen in der Partnerschaft oder in der Familie beeinflussen, was immer wieder auch zu problematischen Situationen führen kann.

In der Beratung möchten wir Ihnen Zeit und Raum geben, sich auszusprechen und zusammen mit der Beraterin neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Wir begleiten und beraten Sie zu Themen wie

- Familiäre Konflikte
- Erschöpfung und Überlastung durch Pflege und Betreuung
- Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege
- Verlust und Trauer
- Vereinsamung durch Pflege
- Eigene Kraftquellen finden
- Einen guten Umgang mit sich selbst finden

dabei:sein

Das Team der Beratungsstelle lädt mit Aktiv-Angeboten Menschen im Lebensabschnitt ab 60 Jahren zu mehr Kontakt, mehr Bewegung und mehr Begegnung ein. Alle Angebote finden im Nonnenmacher-Haus statt und sind kostenfrei.

Dies sind die Angebote

- **Vesper-Treff**
Einmal im Monat gemeinsames Essen und Gespräche mit Programm.
- **Spazier-Treff**
Einmal in der Woche gemeinsamer Spaziergang mit ausgebildeter Trainerin.
- **Telefonkette**
Einmal in der Woche mit jemandem am Telefon sprechen.



Mehr Informationen finden Sie hier:

www.dabeisein-tue.de

**„dabei:sein“ ist Preisträger 2025
der Bürgerstiftung Tübingen e.V.**