

# sen'FIT – die Tagblatt-Messe für Senioren

## Angebote zum Anfassen

Rund **40 Aussteller** präsentieren sich auf der diesjährigen sen'FIT

Am Samstag, 10. November, lädt das SCHWÄBISCHE TAGBLATT bereits zum fünften Mal zur sen'FIT in das Tübinger Sparkassen Carré (Mühlbacherstraße 2) ein. Rund 40 Aussteller präsentieren auf der Seniorenmesse zwischen 10 und 17 Uhr bei freiem Eintritt ihre Angebote zum Anfassen.

Der bunte Branchenmix im barrierefrei zugänglichen Sparkassen Carré sorgt für ein kurzweiliges Messerlebnis. Das breite Spektrum der Aussteller reicht von Sanitätshäusern und Optikern über Handwerker und Reiseveranstalter bis zu Pflegediensten und Gesundheitsexperten. Das Vortragsprogramm klärt über eine Vielfalt an Themen wie moderne Hörgeräte, Sturzprophylaxe und Beckenbodentherapie auf und präsentiert attraktive Urlaubsziele für Senioren.



Kompetente Experten präsentieren auf der sen'FIT ihre Produkte für eine hohe Lebensqualität im Alter. Bild: Erich Sommer

Die sen'FIT ist keine Messe, die den Besucher mit einer Flut an Reizen und Informationen erschlägt. Sie ist vielmehr überschaubar und gleichzeitig abwechslungsreich. Zumal das Rahmenprogramm auch unterhaltsame Akzente setzt.

„Die sen'FIT wird von den Besuchern gerne genutzt, um Fragen zur Lebensqualität im

Alter mit kompetenten Experten zu diskutieren“, beobachtet Eva-Maria Schneider. „Zudem bietet die Ausstellung viele Möglichkeiten zum Ausprobieren und Mitmachen“, stellt die Messe- und Eventmanagerin beim Verlag SCHWÄBISCHES TAGBLATT fest.

Info [www.messe.tagblatt.de](http://www.messe.tagblatt.de)



- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1 Pro Mobil Liftsysteme GmbH                  | 10 Die Seniorenbegleiter GmbH & Co.KG  | 21 Friedwald GmbH                                  | 31 Schaich Immobilien GmbH              |
| 2 Projekt Hammer 4.0 / Kiesel Elektrotechnik  | 11 Hermann Fahrner Vorwerk             | 22 Kevin Brucher                                   | 32 BARTH Rechtsanwalts-Gesellschaft mbH |
| 3 Universitätsstadt Tübingen, Netzwerk Demenz | 12 KörperHaus!                         | 23 Bottenschein Reisen                             | 33 Andrea Stücker Gesundheitsberatung   |
| 4 Dietmar Buntz Versicherungen                | 13 Demenz.Pflege.Service               | 24 Sozialverband VdK Tübingen                      | 34 Richard Martini                      |
| 5 Schwäbisches Tagblatt Messeinfo             | 14 Strebel-Hiltwein Optik Hörgeräte    | 25 TropenKlinik Paul-Lechler-Krankenhaus           | 35 Tübinger Liste                       |
| 6 Optik & Hörgeräte Maisch                    | 15 Orthopädie Brillinger GmbH & Co. KG | 26 Bestellungen Gommel                             | 36 Sencurina                            |
| 7 Residenzcare                                | 16 Kreisverkehrswacht Tübingen e. V.   | 27 Der Minikuchen-Bäcker                           | 37 Stadtwerke Tübingen                  |
| 8 Saur Haustechnik GmbH                       | 17 Nusser & Schaal GmbH                | 28 Energetix - Elisabeth Oelgray                   | 38 Imbiss Seifried Ltd                  |
| 9 PflegePiloten GmbH                          | 18 DRK Kreisverband Tübingen e. V.     | 29 Hartmann Reisen OHG                             | 39 Schaich Immobilien GmbH              |
|   | 19 Sofapflege GmbH & Co.KG             | 30 Universitätsklinikum Zentrum für Physiotherapie | 40 Hartmann Reisen OHG                  |

### INTERESSANTE REFERATE

Vortragsraum Sparkassen Carré

10 bis 10.20 Uhr  
**Gesund alt werden mit ihrer privaten Krankenversicherung. Wege aus dem Beitragsfluch.**  
Buntz Consulting

10.30 bis 10.50 Uhr  
**Hörgeräte, Hören bringt Lebensqualität.**  
Optik & Hörgeräte Maisch

11 bis 11.20 Uhr:  
**Entlastung für Angehörige und Senioren durch stundenweise Hilfe zu Hause.**  
Die Seniorenbegleiter GmbH & Co. KG

11.30 bis 11.50 Uhr  
**„Jetzt kenn ich mich wieder aus“ – die interdisziplinäre Demenzabteilung.**  
TropenKlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

12 bis 12.20 Uhr  
**Das perfekte Testament – eine Anleitung!**  
BARTH Rechtsanwalts-Gesellschaft mbH

12.30 bis 12.50 Uhr  
**Pflegefall – was nun?**  
Sofapflege GmbH & Co. KG

13 bis 13.20 Uhr  
**Beckenbodentherapie: Das Tübinger Beckenbodenkonzept.**  
Universitätsklinikum Zentrum für Physiotherapie GmbH

13.30 bis 13.50 Uhr  
**Schlaganfall – Sinnvolle Hilfsmittel.**  
Orthopädie Brillinger GmbH & Co. KG

14 bis 14.20 Uhr  
**Unsere schönsten Seniorenreisen – per Bus und Flug!**  
Bottenschein Reisen

14.30 bis 14.50 Uhr  
**Fit für Computer und Co.**  
Richard Martini

15 bis 15.20 Uhr  
**Workshop: Sicher gehen. Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe.**  
Universitätsklinikum Zentrum für Physiotherapie GmbH

15.30 bis 15.50 Uhr  
**Pflegeimmobilie als Kapitalanlage.**  
Residenzcare

16 bis 16.20 Uhr  
**Tagesreisen mit dem Bus – der kleine Urlaub zwischendurch.**  
Hartmann Reisen



Ulrich Ahlert (links) und Ralf Deininger engagieren sich für die Gründung einer Demenz-WG in Tübingen. Bild: Stefan Zibulla

## Gemeinsam statt einsam

Das TAGBLATT-Podium thematisiert neue Wohnformen für Senioren

Unter dem Titel „Gemeinsam statt einsam: Neue Wohnformen für Senioren“ setzt sich das TAGBLATT-Podium auf der sen'FIT zwischen 14 und 15 Uhr mit aktuellen Projekten auseinander, die derzeit in Tübingen realisiert werden. Auf dem Podium sitzt auch Ralf Deininger, der sich im Verein „Mitten im Leben“ für die Gründung einer Demenz-WG im Güterbahnhof-Areal engagiert.

„Nach einer Bauzeit von rund zweieinhalb Jahren können im Frühjahr voraussichtlich die ersten Mieter in die Demenz-WG im Tübinger Güterbahnhof-Areal einziehen“, freut sich Ralf Deininger. Die selbstverantwortete ambulant betreute Wohngemeinschaft ist im ersten Stock eines Gebäudes mit vier Etagen über dem Erdgeschoss untergebracht. Auf einer Fläche von 270 Quadratmetern können acht Bewohner zusammenleben. Diesen stehen Einzelzimmer mit einer Fläche von jeweils 14 Quadratmetern sowie zwei Badezimmer und zwei separate Toiletten und ein Haushaltsraum zur Verfügung. Auch der Keller kann von den WG-Bewohnern genutzt werden. Das Herz der WG ist ein großer Gemeinschaftsraum mit Wohnküche.

Die Terrasse mit einer Fläche von 90 Quadratmetern läuft über die gesamte Länge der WG und bietet einen Blick auf den Innenhof mit Kinderspielfeld. Auf der Terrasse besteht auch die Möglichkeit, ein Hochbett anzulegen.

Das gesamte Gebäude setzt sich aus zehn Wohneinheiten zusammen. Der Gemeinschaftsraum mit Küche, Behindertentoilette und Abstellkammer im Erdgeschoss, das von einem Elektro-Fachgeschäft und einer Physiotherapeutin gewerblich genutzt wird, hat eine Größe von 39 Quadratmetern und ist ein Angebot für alle Bewohner des Hauses. In der Tiefgarage stehen zwei Pkw-Stellplätze zur Verfügung. Und im zweiten Stock sind noch zwei Wohnungen frei, die auch von Angehörigen gemietet werden können.

Die barrierefreie Architektur und Inneneinrichtung der WG ist den Bedürfnissen ihrer Bewohner(innen) angepasst. Der Zugang ist über einen Aufzug barrierefrei möglich. „Die Beleuchtung orientiert sich am Tageslicht und damit am natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen“, stellt Ulrich Ahlert vom Verein „Mitten im Leben“ fest. „Auch viele Materialien wurden bewusst ausgewählt.“ So ist der Parkettboden durchgehend verlegt. „Denn farbliche Unterschiede im Bodenbelag werden von demennten Menschen als Schwelle wahrgenommen“, erklärt Ahlert.

Das Haus ist offen und kann von den Bewohnern der WG rund um die Uhr verlassen werden. Als Reaktion auf die Weglaufendenz demennten Menschen ist die Eingangstür zur WG seitlich versetzt, sodass sie die Bewohner nicht ständig im Blick haben, wenn sie sich im Gemeinschaftsraum aufhalten.

Bauherr und Vermieter der WG ist die Nestbau AG, die in das Projekt rund 850 000 Euro investiert. Die selbstverantwortete ambulant betreute Wohngemeinschaft in Höhe von 100 000 Euro. Die monatliche Warmmiete liegt bei etwa 510 Euro und orientiert sich damit bei einem Satz, der auch von der Sozialhilfe finanziert werden kann.

Die monatlichen Gesamtkosten für jeden Mieter betragen etwa 2100 Euro. Damit werden die Stellen für die Alltagsbegleiter finanziert. „Die Alltagsbegleiter sind die wesentlichen Bezugspersonen für die Bewohner“, erklärt Deininger. „Sie sind rund um die Uhr präsent, führen den Haushalt, bereiten die Mahlzeiten vor und übernehmen Bereitschaftsdienste in der Nacht. Sie sind Teil der WG und werden von Angehörigen und Ehrenamtlichen unterstützt.“

Der Verein „Mitten im Leben“ zählt und sich über weitere Unterstützung freut, hat das Projekt angehoben und wird es weiterhin unterstützen. Die Verträge mit den Pflegediensten werden von den Angehörigen der Bewohner geschlossen. Ein Koordinierungskreis setzt sich aus Sprechern der Hausgemeinschaft und deren Angehörigen sowie Vertretern der Pflegedienste und Alltagsbegleiter und dem Vorstand der Nestbau AG zusammen.

Der Verein „Mitten im Leben“ begleitet die Planung der WG seit 2014 und wirbt jetzt die ersten Bewohner an. „Wir wollen zunächst eine Kerngruppe aus vier bis fünf Bewohnern bilden“, erklärt Ralf Deininger. „Von deren Angehörigen und Vertretern werden die weiteren Bewohner ausgewählt.“

Info Weitere Infos gibt es unter Telefon (0714) 5 49 41 94 oder [info@mittenimleben-tuebingen.de](mailto:info@mittenimleben-tuebingen.de).



Der Shanty-Chor der Marinekameradschaft Rottenburg sorgt für Fernweh. Bild: Karl-Heinz Kuball

## Ein emotionaler Wellengang

Rottenburger **Shanty-Chor** sorgt für Stimmung

Der Duft der großen weiten Welt erfüllt das Sparkassen Carré, wenn der Shanty-Chor der Marinekameradschaft Rottenburg um 15 Uhr auf der sen'FIT die Segel setzt und mit traditionellen Seemannsliedern für Stimmung sorgt (www.mk-rottenburg.de). Ob mit dem sehnsuchtsvollen „Nimm mich mit auf die Reise“ oder dem fröhlichen „Der Bootsmann ist unser bestes Stück“: Eine Stunde lang präsentieren die kräftigen Männerstimmen ein Repertoire zum Mitsingen, Mitklatschen und Schunkeln. Auch wenn die emotionalen Wellen dabei mitunter ziemlich hoch schlagen: Seekrank wird erfahrungsgemäß niemand im Publikum. Eher könnte es passieren, dass die Zuhörer ganz heftig von Fernweh infiziert werden. Aber dieses Leiden lässt sich leicht therapieren. Schließ-

lich sind auch Reiseveranstalter auf der Seniorenmesse präsent. Und die haben attraktive Angebote mit Meer und noch viel mehr im Angebot.

Bereits um 11.30 Uhr zeigt Erich Klett von der Kreisverkehrswacht Tübingen den Messebesuchern, wie sie sich fit und sicher mit dem Rollator im Straßenverkehr bewegen können. Dazu baut er einen Trainingsparcours auf und lädt die Besucher für etwa 30 Minuten zu einer Übungsfahrt ein.

„Entspannt und Fit mit Blackroll- und Ballübungen“ heißt es von 13 bis 13.30 Uhr im Bühnenbereich. Das Sanitätshaus Nusser und Schaal animiert die Gäste zur Teilnahme an einem Bewegungsprogramm, das den Kreislauf in Schwung bringt. Eine angenehme Abwechslung zwischen informativen Vorträgen und angeregten Gesprächen an den Messeständen.

**„Computer sind für Menschen da ...“**  
Mein Angebot: vor Ort - Computerhilfe

- Kaufberatung für Computer, Handy, Tablet, Drucker, ...
- Einrichtung neuer Geräte, Einführung in die Benutzung
- Datensicherungen; Beseitigung von Schadprogrammen
- Fotobücher erstellen, u.v.m.

Schauen Sie gerne bei mir vorbei ... an meinem Stand oder zum Vortrag!

**Richard Martini**  
Unterstützung, Beratung im Bereich IT

Dererdingen Straße 82  
72072 Tübingen

07071 - 97 98 308  
it-hilfe@richard-martini.de  
[www.richard-martini.de](http://www.richard-martini.de)

**Lebensqualität im Alter. 24-Stunden-Pflege im eigenen Zuhause.**

Wir vermitteln ausgebildetes und deutschsprachiges Pflegepersonal aus EU-Ländern für die Betreuung & Pflege bei Ihnen Zuhause.

- Häusliche 24-Stunden-Pflege
- Qualifiziertes Pflegepersonal
- Deutsche Rechtssicherheit
- Vertrauensvoll & zuverlässig

Wir beraten Sie kostenfrei!  
071 51-165 88 40  
[www.pflegepiloten.de](http://www.pflegepiloten.de)

**PflegePiloten GmbH**  
Werkstraße 24  
71394 Weinstadt

**PflegePiloten**  
Wir vermitteln Pflegepersonal

**TropenKlinik Paul-Lechler-Krankenhaus**

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Altersmedizin, Innere Medizin  
Palliativmedizin  
Tropen- und Reisemedizin

Paul-Lechler-Str. 26, 72076 Tübingen  
Telefon 07071 / 206-0 (Zentrale)  
[www.tropenklinik.de](http://www.tropenklinik.de)

**Erholung ab Ihrer Haustüre!**

**BOTTENSCHHEIN REISEN**

Unser Kur- und Wellnessangebot

- Böhmisches Bäderdreieck (Marienbad, Karlsbad, Franzensbad)
- Rottaler Bäderdreieck (Bad Füssing, Bad Griesbach, Bad Birnbach)
- Bad Brambach, Weißenstadt, Sibirienbad
- Ungarn und Piestany (Bad Hévíz, Bad Sárköz, Bad Bük)

Ihre Vorteile

- Haustürabholung deutschlandweit
- Wöchentliche Abreise (außer Ungarn, Pestany)
- Durchführungsgarantie
- Große Hotelauswahl

1 Woche Erholung im Marienbad  
z.B. im 4\* Orea Spa Hotel Palace Zvon  
7 x Übernachtung / Halbpension  
Toller Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna und Dampfbad  
19 Anwendungen inkl.

ab 469,- pro Person

Bottenschein Reisen - Ulmerstraße 34 - 89584 Ehingen - [www.bottenschein.de](http://www.bottenschein.de)

## Kostenloser Shuttlebus

Zahlreiche Parkplätze rund um das Carré

Für die Besucher der sen'FIT pendelt am Samstag, 10. November, zwischen dem Busbahnhof Tübingen, Steig B, und dem Sparkassen Carré von 9.30 bis 17.21 Uhr ein kostenloser Shuttlebus von den Stadtwerken Tübingen im Halbstundentakt hin und zurück. Pkw-Fahrer finden rund um das Sparkassen Carré kostenlose Parkplätze in ausreichender Zahl.

Info Den Fahrplan für den kostenlosen Shuttlebus gibt es im Internet unter [www.messe.tagblatt.de/senfit/anhfahrt](http://www.messe.tagblatt.de/senfit/anhfahrt).

## Pendelbus SenFit 2018

	Samstag																	
	09.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00	16.30	17.00	17.21	
Tübingen Hauptbahnhof B	ab	09.36	10.06	10.36	11.06	11.36	12.06	12.36	13.06	13.36	14.06	14.36	15.06	15.36	16.06	16.36	17.06	17.27
Sparkassen Carré	ab	09.45	10.15	10.45	11.15	11.45	12.15	12.45	13.15	13.45	14.15	14.45	15.15	15.45	16.15	16.45	17.15	17.30
Hauptbahnhof	an	09.51	10.21	10.51	11.21	11.51	12.21	12.51	13.21	13.51	14.21	14.51	15.21	15.51	16.21	16.51	17.21	17.36

## Deftiges und süße Theke

Eine Speisekarte für jeden Geschmack

Das kulinarische Angebot auf der Seniorenmesse hat für jeden Geschmack und jede Altersgruppe etwas zu bieten. Es gibt Deftiges vom Grill. Auch Pommes und Schupfnudeln stehen auf der Speisekarte. Dazu werden Bier, Sekt und Wein oder alkoholfreie Getränke serviert. Und die Kaffeepause kann mit etwas Süßem von der Kuchentheke genussvoll ange-reichert werden.

## PODIUM und ROLLATOR

Das Programm auf der sen'FIT-Bühne

11.30 bis 12 Uhr  
**Sicher und fit unterwegs im Rollatorparcours**  
Kreisverkehrswacht Tübingen Erich Klett

13 bis 13.30 Uhr  
**Entspannt und Fit mit Blackroll- und Ballübungen**  
Sanitätshaus Nusser und Schaal

14 bis 15 Uhr  
**TAGBLATT-Podium Gemeinsam statt einsam: Neue Wohnformen für Senioren**

15 bis 16 Uhr  
**Shanty-Chor der Marinekameradschaft Rottenburg**



Das Schwäbische Tagblatt dankt den **Premiumpartnern**

