



## NEU: Gemeinsame Kaffeezeit

In zwangloser & freundlicher Atmosphäre, gratis fairen Kaffee & eine Süßigkeit genießen.

**Termine 2025:** jeweils Sonntag ab 15 Uhr: 20.07, 17.08., 21.09., 19.10., 16.11. und 14.12.

**Treffpunkt:** Anlaufstelle für Bürgerengagement der Stadt Tett nang, Montfortstraße 2, 88069 Tett nang

Ein Angebot des Stadtseniorenrats in Kooperation mit der Sozialstation, Katholische Kirchengemeinde St. Gallus, Evangelische Kirchengemeinde, Lebensräume für Jung und Alt, WiWi-Stammtisch und dem Hospizverein.

## Telefonische Hilfe: Silbernetz

Anonyme, telefonische Beratung für Menschen ab 60 Jahren, um Wege aus der Isolation zu finden.

**Telefon: 0800 4 70 80 90**

## Online Redezeit gegen

**Einsamkeit:** bundesweites Angebot, bei dem ehrenamtliche, geschulte „Zuhörende“ kostenfrei Hilfe anbieten - in verschiedenen Fremdsprachen, per Telefon, Skype, Zoom, WhatsApp oder Facetime. **Kontakt über:**

**[www.virtualsupporttalks.de](http://www.virtualsupporttalks.de)**

Dieser Flyer wurde zusammengestellt vom Stadtseniorenrat Tett nang, Vorsitz Hubert Vesper, Tel. 07542 52742

Projektverantwortlicher: Martin Kaifler, Tel. 07542 51522  
**[www.tett nang.de/senioren](http://www.tett nang.de/senioren)**



Stadt T E T T N A N G



# GEM-EINSAM

**Neu:**

Gemeinsame Kaffeezeit in Tett nang!



## Wege aus der Einsamkeit

Eine Initiative des Stadtseniorenrates



**Einsamkeit** ist keine psychische Störung, kann aber eine solche auslösen und verstärken. Das Gegenteil von Einsamkeit ist das Eingebundensein. Der Deutsche Bundestag definiert **Einsamkeit** als eine **wahrgenommene Diskrepanz** zwischen den **gewünschten** und den **tatsächlichen sozialen Beziehungen**.

Immer mehr Menschen leben in Singlehaushalten, ihre Lebensgeschichte ist häufig geprägt von Ortswechseln, Beziehungsbrüchen oder vom Verlust des Partners / der Partnerin. Sie sind allein und werden vermutlich auch in der Rente vermehrt von Einsamkeit betroffen sein.



Aus einem kleinen Anfang, entspringen große Dinge.

Wir vom **Stadt seniorenrat Tett nang** erarbeiten strategische Möglichkeiten gegen das Phänomen der „**Einsamkeit**“ zusammen mit anderen Institutionen in Tett nang.

## Wege aus der Einsamkeit - unsere Tipps:

- 1 Lebensfreude wiederentdecken!
- 2 Struktur im Alltag gegen Einsamkeit im Alter
- 3 Proaktiv – bleiben Sie in Kontakt.
- 4 Technik als Chance – man ist nie zu alt.
- 5 Mutig netzwerken – „Hallo Nachbar!“
- 6 Ehrenamtliches Engagement finden.
- 7 Mehrgenerationenhäuser als Lösung gegen Einsamkeit.
- 8 Gehen Sie einem Hobby nach.
- 9 In Bewegung bleiben – Sport gegen Einsamkeit.
- 10 Mit einem Haustier sind Sie in guter Gesellschaft.