



## Unser Angebot: Gemeinsame Kaffeezeit

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

### Termine 2026

jeweils Sonntags ab 15 Uhr:

25.01. | 22.02. | 22.03. | 19.04.  
17.05. | 21.06. | 19.07. | 16.08.  
20.09. | 18.10. | 15.11. | 13.12.

**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 - per Telefon, Skype,  
Zoom, WhatsApp oder  
Facetime. **Kontakt über:**  
**[www.virtualsupporttalks.de](http://www.virtualsupporttalks.de)**

Dieser Flyer wurde erstellt in  
Zusammenarbeit mit dem  
Stadtmarketing Tett nang 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



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.



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

## 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.