Nonnenmacher-Haus

Treffpunkt Nonnenmacher-Haus

Kurse und Vorträge
(nicht nur) für Menschen ab 60 Jahre

September 2023 – Februar 2024

Editorial

Wenn der Sommer langsam ausklingt, darf sich das Leben wieder nach drinnen verlagern. Für das Herbst- und Winterhalbjahr haben wir für Sie ein interessantes Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Gemeinsames Singen, Basteln und Bewegen eröffnen neue Kontakte. Vorträge zu Gesundheit, Wohnen, Verbraucherschutz und Demenz geben Impulse und Neuausrichtung für den Alltag. Alle Präsenzveranstaltungen finden im Nonnenmacher-Haus statt. Online-Vorträge per Zoom ergänzen das Programm. Schauen Sie doch mal rein!

Ihr Team Nonnenmacher-Haus

Veranstaltungen in Präsenz im Nonnenmacher-Haus

Es tönen die Lieder – Seniorensinggruppe
ab Fr, 15.09. – 17.11.23
ab Fr, 24.11.23 – 01.03.24, 17:00 – 18:00 Uhr

Dozentin: Mechthild Sabbar (früher Placke)

Am Valentinstag „Rote Lippen soll man küssen“ einstudieren, bei „Über den Wolken“ an schöne Reisen erinnern, im Winter mit Orff-Instrumenten eine Schlittenfahrt in Klang umsetzen. Das sind nur ein paar Elemente aus dem musikalischen Zauberkasten, mit dem wir durch das Jahr gehen. Singen in der Gruppe bringt Gemeinschaft und Vergnügen, aktiviert Ressourcen und Erinnerungen, und bringt Körper und Geist in Schwung.

Kursblock jeweils 9 Termine = 54€
Anmeldung: FBS

Workshop mit dem „Demenz-Parcours“ für Multiplikator*innen

Di, 19.09.23, 9:00 – 12:00 Uhr

Dozentin: Marie-Anne Ruby

Um ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz zu bekommen, führt die Mitarbeiterin der Beratungsstelle für Ältere die Teinehmer*innen durch den sogenannten „Demenz-Parcours“. An 12 Stationen können Sie den Grenzen, an die eine Person mit Demenz alltäglich stößt, nachspüren. Sie erhalten darüber hinaus Informationen und Materialien, damit Sie diesen Parcours in Gruppen selbst durchführen können.

Kostenfrei, Anmeldung und Infos unter m.ruby@altenberatung-tuebingen.de

Demenz – eine Einführung

Do, 21.09.23, 19 – 20:30 Uhr

Dozentin: Marie-Anne Ruby

Im Vortrag der Psychogerontologin soll es um einen ersten Überblick über das Thema Demenz gehen: Was heißt Demenz? Wie stellt man eine Diagnose? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und auch: Wie begegne ich Menschen mit Demenz? Am Ende des Vortrags soll noch genügend Zeit für ihre Fragen sein.
Die Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. statt.

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Leichtes Yoga - wirksam und meditativ

ab Mi, 04.10. –13.12.23 und
Mi, 10.01. – 28.02.24, 16:30 – 17:30 Uhr

Dozentin: Bärbel Ziwich

Tibetisches Yoga „Lu Jong“ ist für ältere, ungeübte und weniger bewegliche Menschen leicht erlernbar. Die Übungen können im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden, oder für diejenigen, die sich sicherer fühlen, im Stehen oder auf dem Boden sitzend. Sie stärken die Wirbelsäule, verbessern die Beweglichkeit und Ausdauer. Durch achtsame Bewegungen werden nicht nur Muskeln und Gelenke geschmeidiger, sondern der Geist wird zentriert und die Konzentration gefördert. Bequeme Kleidung und z.B. leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

1. Kursblock : 10 Termine = 70€
2. Kursblock: 7 Termine = 49€
Anmeldung: FBS

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

ab Mo, 09.10. – 04.12.23 und
Mo, 11.12.23 – 26.02.24, 10:15 – 11:15 Uhr

Dozent: Claudius Stuck

„Wer keine Wahl hat, dem wird Anstrengung zur Gewohnheit“

Gewohnheiten und Muster prägen unseren Alltag. Erleben Sie Vertrautes, entdecken Sie Neues und Vergessenes. Experimentieren Sie mit einfachen Bewegungen, um Veränderungen in Atmung, Haltung und Beweglichkeit zu erfahren. Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche Herangehensweise zur Verbesserung von Bewegung und Körperbewusstsein.

1. Kursblock: 8 Termine = 52,80€
2. Kursblock: 9 Termine = 59,40€
Anmeldung: FBS

„sicher mobil“ - ein Programm für ältere Menschen
Fr, 20.10.23, 15:00 – 16:30 Uhr

Dozent: Erich Klett

Im Alter sind wir fit wie noch nie. Reisen, Sport treiben, Freunde treffen – wir genießen unseren Ruhestand. Im Alter sind Sehkraft, Gehör und Reaktionsfähigkeit oft beeinträchtigt, was vor Herausforderungen im Straßenverkehr stellt. Das Programm „sicher mobil“ der Verkehrswacht hilft dabei, die eigene Mobilität einzuschätzen, Kompensationsmöglichkeiten zu finden und rücksichtsvoll mit Verkehrsteilnehmern umzugehen. „Mit Rollator unterwegs“ wird auch thematisiert.
Kostenfrei, Anmeldung: FBS

Generationsübergreifender Spieltreff
Di, 24.10.23, 28.11.23, 30.01.24, 17:00 – 20:00 Uhr

Dozentin: Elisa Baust

„Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!“ O. W. Holmes
Wir laden ein zum Spielen für alle! Tabu in großer Runde, Denksport beim Doppelkopf oder Eins-gegen-Eins im Schach? Alter, Sprache und Spielerfahrung sind nebensächlich. Lieblingsspiele und Snacks sind willkommen, für Getränke ist gesorgt.
Kostenfrei, ohne Anmeldung

Das Verhalten von Menschen mit Demenz verstehen lernen
Mo, 13.11.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Dozent: Thomas Herrmann

Menschen mit Demenz verhalten sich oft „merkwürdig“, was ihre Angehörigen vor Herausforderungen stellt. Doch hinter diesen Verhaltensweisen stecken Gründe und eine innere

Logik. Ein Vortrag mit anschließendem Austausch hilft dabei, diese zu verstehen und angemessen zu reagieren. Der Referent ist Krankenpfleger, Pflegewissenschaftler und Demenzfachberater.
Kostenfrei, ohne Anmeldung

Frauengesundheit: Beckenboden aktivieren und Inkontinenzprophylaxe
Mi, 22.11.23, 18:00 Uhr

Dozentin: Christina Erben

In ihrem Mitmachvortrag vermittelt die Physiotherapeutin in anschaulicher Theorie und leichter Praxis ein neues Grundverständnis für unsere Beckenorgane. Sie leitet zu einfachen, im Sitzen durchführbaren Übungen für unterstützende Verhaltensweisen an.

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Upcycling – Geschenktüten
Fr, 08.12.23, 15:00 – 17:00 Uhr

Dozentin: Maria Bauer

Wir geben ausgedienten Kalenderblättern und Zeitschriften eine neue Funktion. Dabei falten und kleben wir nach Herzenslust Geschenktüten für Weihnachten oder Geburtstag, sowie Briefumschläge und Geschenkkarten. Eine Auswahl an Seidenbändern, farbiger Papierdraht, Paketschnur, Adresssticker und verschiedene Washi-Tapes stehen uns dabei zur Verfügung. Wer mag kann eigene Kalender, Zeitschriften, Poster, Sticker, Bänder mitbringen.
Kosten: 19€ inkl. 3€ Material, Anmeldung: FBS

„Ruhestand und dann?“ Ein Plädoyer für eine systematische Vorbereitung

Mi, 13.12.23, 18:30 Uhr

Dozenten: Prof. Dr. Ansgar Thiel und Prof. Dr. Wolfgang Schlicht

Der Kern der Botschaft der beiden Gesundheits- und Sportwissenschaftler ist: Für das Gelingen des Ruhestands ist es zentral, die psychologischen Grundbedürfnisse zu befriedigen. Die Referenten betonen die Chancen, die mit dem Altern verbunden sind. Sie verschweigen aber auch die Risiken nicht. Sie informieren, was in der Wissenschaft über den Ruhestand und über das Alter(n) an Erkenntnissen zusammengetragen wurde und wollen anregen, damit Sie Ihr eigenes »Ruhestandsprogramm« konzipieren und verwirklichen können.

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Wohnberatung: „Barrierefrei vom Gartentor bis zum Toilettensitz“

Do, 18.01.24, 18:30 Uhr

Dozent: Dieter Schmid

An später denken und möglichst barrierefrei oder altersgerecht bauen und sanieren. Das ist in jedem Alter sinnvoll, komfortabel und muss nicht viel kosten. Auch Mieter, die in ihrer gewohnten Umgebung bleiben möchten, können sich mit einfachen Hilfsmitteln vieles erleichtern. Der Architekt und Wohnberater des Kreisseniorenrats informiert über Maßnahmen, die Sicherheit und Selbstständigkeit in Ihrem Zuhause fördern und stellt das Angebot der persönlichen Wohnberatung bei Ihnen zu Hause vor.

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Veranstaltungen Online

Bitte melden Sie sich bei dem Veranstalter an. Sie erhalten einen Zugangslink, mit dem Sie per „Zoom“ teilnehmen können. Teilnahme mit PC/ Laptop/Smartphone mit Internetzugang, für aktive Beteiligung mit Kamera und Mikrofon.

Tiergestützte Interventionen als ergänzende Methode in der Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Mi, 27.9.23, 19:00 – 20:30 Uhr

Dozentin: Dr. Carola Otterstedt

„Ich lebe dich!“, sagte die Dame zum Huhn.“ In dem Vortrag zeigt die Leiterin der Stiftung Bündnis Mensch & Tier auf, mit welchen Herausforderungen Demenz-Betroffene konfrontiert sind und wie wir mit ihnen Beziehung aufbauen können. Nach einer kurzen Einführung in die Wirkungsweisen der Tiergestützten Intervention, vermittelt sie praxisnahe Anregungen für eine tiergestützte Begleitung von Menschen mit einer Demenz.

Kostenfrei, Anmeldung bis Fr, 22.09.23 an info@altenberatung-tuebingen.de

Verbraucherbildung Sparen für den Nachwuchs

Di, 31.10.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentin: Astrid Bröker, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Eltern und Großeltern erhalten angeblich maßgeschneiderte Finanzprodukte für ihre Kinder und Enkelkinder. Doch welche Produkte eignen sich wirklich zum Sparen? Ist ein Bausparvertrag ein solider Grundstein für zukünftigen Immobilienbesitz? Kann man den attraktiven Zinssätzen von Direktbanken vertrauen? Ist ein

ETF-Sparplan eine gute Option für Vermögensaufbau? Wie kann man größere Schenkungen oder Erbschaften bedarfsgerecht für den Nachwuchs anlegen? Die Finanzexpertin informiert über verschiedene Anlagemöglichkeiten und vermittelt wichtige Informationen, um kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie umgehen zu können.
Kostenfrei, Anmeldung: FBS

Stirbt Oma jetzt?!

Di, 07.11.23, 20:00 – 22:00 Uhr

Dozentin: Anja Reuß,
BOJE Tübinger Hospitzdienste e.V.
„Wie sprechen wir mit Kindern und Jugendlichen über das Thema Sterben und Tod? Was brauchen sie in ihrem Umfeld, um mit dem Thema umzugehen?“. Anhand praktischer Beispiele geht die Referentin auf die unterschiedlichen Altersstufen ein und erläutert das „Verständnis“ von Sterben und Tod.
Kostenfrei, Anmeldung: FBS

Verbraucherbildung
Handy, Smartphone, Apps und Co.

Di, 16.01.24, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentin: Anja Trepp-Tronier,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg
Handys und Smartphones sind heute präsent und halten uns jederzeit erreichbar. Unseriöse Anbieter nutzen Tricks, um Nutzer*innen das Geld aus der Tasche zu ziehen. Sie erhalten hilfreiche Informationen, um Kostenfallen und Datenlecks frühzeitig zu erkennen und sich gegen unseriöse Anbieter zur Wehr zu setzen. Außerdem wird das Thema Datenschutz behandelt.
Kostenfrei, Anmeldung: FBS

Veranstalter | Anmeldung:

Nonnenmacher-Haus

Gartenstraße 28, 72074 Tübingen
Telefon: 07071-22498
E-Mail: j.kolbe@altenberatung-tuebingen.de oder info@altenberatung-tuebingen.de
www.nonnenmacher-haus.de
Das Nonnenmacher-Haus ist barrierefrei und verfügt über eine induktive Höranlage.

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

Telefon: 07071-930466
E-Mail: buero@fbs-tuebingen.de
www.fbs-tuebingen.de

Volkshochschule Tübingen e.V.

Telefon: 07071-5603-29
www.vhs-tuebingen.de

Impressum:

Herausgeberin: Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.
Gestaltung: Alice Funda, wunderflow.net

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.

FBS Familien Bildungsstätte Tübingen

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.

Die Veranstaltungen zur Verbraucherbildung finden im Rahmen der Initiative „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ statt, werden vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finanziert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.