

## Veranstaltungen – Kraftquelle Natur

Diese Angebote ermöglichen Erfahrungen zur Stabilisierung in Phasen von Depression und Erholungsbedürftigkeit. Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung bei der Beratungsstelle für ältere Menschen (BÄM) möglich. Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt eigenverantwortlich.

### Achtsamer Waldspaziergang Di, 04.06.24 und 10.09.24., jeweils 10 Uhr

**Dozentin: Marlis Niessen**  
**Treffpunkt: Bogentor Hagelloch**  
Sie sind eingeladen zu einem Spaziergang mit Anleitungen zum Öffnen der Sinne und bewusstem Wahrnehmen der Atmosphäre von Wald und Lichtung. Auf einem idyllisch gelegenen Pferdehof machen wir Pause und laufen danach wieder zurück.  
Eine Wegstrecke ist ca. 2,5 km lang.  
Zeitdauer insgesamt ca. 3 Stunden.  
*Kostenfrei, Anmeldung BÄM*

### Pferde erleben Di, 18.06.24 und 17.09.24 je 10–12 Uhr

**Dozentin: Marlis Niessen**  
**Treffpunkt: Parkplatz Schloß Hohenentringen**  
Auf dem ruhig gelegenen Pferdehof können Sie Stallluft schnuppern und Kontakt zu den Pferden aufnehmen. Angeleitete Übungen helfen dabei, den Tieren mit Wohlgefühl zu begegnen und der eigenen Verbundenheit nachzuspüren.  
*Kostenfrei, Anmeldung BÄM*

## Veranstaltungen Online

Bitte melden Sie sich bei der Familienbildungsstätte Tübingen 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.

### Konflikte wollen gelebt werden – Begegnungen zwischen Erwachsenen und Kindern (2 – 6 Jahre) auf Augenhöhe Di, 26.03.24, 20 – 21.30 Uhr

**Dozent: Matthias Twardon**  
Auseinandersetzungen und Meinungsverschiedenheiten gehören zum alltäglichen Familienleben dazu. Bereits in den ersten Lebensjahren haben Kinder ihre eigene Meinung und möchten ihren Standpunkt und ihr Interesse vertreten. In diesem Alter entwickelt sich das Bewusstsein der Kinder dafür, wie mit Konflikten umgegangen wird. Umso bedeutsamer ist es, Auseinandersetzungen mit Kindern achtsam zu begleiten. In der Hektik des Alltags geht der Blick auf den eigentlichen Grund des Konflikts zwischen Erwachsenen und Kindern verloren. In dieser Veranstaltung soll betrachtet werden, in welchen Situationen im Familienleben es häufig zu Auseinandersetzungen zwischen Erwachsenen und Kindern kommt, welche Bedürfnisse und Gefühle sich dahinter verbergen und welche Möglichkeiten es gibt, Konflikte auf Augenhöhe mit den Kindern zu lösen.  
*Kostenfrei, Anmeldung FBS*

## Sparen für den Nachwuchs Do 18.04.24, 18 – 19.30 Uhr

**Dozent: Manuel Mauch,**  
**Verbraucherzentrale Baden-Württemberg**  
Eltern und Großeltern werden angeblich maßgeschneiderte Finanzprodukte für ihre Kinder und Enkelkinder angeboten. Aber welche Finanzprodukte sind überhaupt noch für das Sparen geeignet? Ist ein Bausparvertrag wirklich ein solider Grundstein für ein Eigenheim der Heranwachsenden? Kann man guten Zinsofferten von Direktbanken vertrauen? Ist der Vermögensaufbau mit einem ETF-Sparplan wirklich eine gute Idee? Wie könnte man eine größere Schenkung oder Erbschaft bedarfsgerecht für den Nachwuchs anlegen? Der Finanzexperte informiert über verschiedene Spar- und Anlagemöglichkeiten und vermittelt Ihnen die wichtigsten Informationen, um selbst kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie umgehen zu können.  
*Kostenfrei, Anmeldung: FBS*

## Stirbt Oma jetzt?! Do 25.04.24, 20 – 22 Uhr

**Dozentin: Anja Reuß,**  
**BOJE Tübinger Hospizdienste e.V.**  
Wie sprechen wir mit Kindern und Jugendlichen über das Thema Sterben und Tod? Was brauchen Kinder, Jugendliche in ihrem Umfeld um mit dieser Thematik umzugehen? Anhand von praktischen Beispielen wird auf die unterschiedlichen Altersstufen eingegangen und das „Verständnis“ von Sterben und Tod erläutert.  
*Kostenfrei, Anmeldung: FBS*

## Veranstalter | Anmeldung: Nonnenmacher-Haus

Gartenstraße 28, 72074 Tübingen  
Telefon: 07071-22498  
Anmeldungen bei „BÄM“:  
E-Mail: [info@altenberatung-tuebingen.de](mailto:info@altenberatung-tuebingen.de)  
[nonnenmacher-haus.de](http://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](mailto:buero@fbs-tuebingen.de)  
[fbs-tuebingen.de](http://fbs-tuebingen.de)

## Impressum:

Herausgeberin: Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V.  
Gestaltung: Alice Funda, [wunderflow.net](http://wunderflow.net)



Die Veranstaltung zur Verbraucherbildung findet im Rahmen der Initiative „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ statt, wird 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.



## Treffpunkt Nonnenmacher-Haus

Kurse und Vorträge  
(nicht nur) für Menschen ab 60 Jahre  
März -September 2024

## Editorial

Das Frühjahr klopft an, wir freuen uns über längere Tage, die Möglichkeit, vermehrt Zeit im Freien zu verbringen und die bunten Farben zu genießen. Neben diesen erfreulichen Aspekten begegnen uns auch Themen, die weniger Freude bereiten. Sie können belastend sein und uns, sowie die Menschen in unserer Umgebung betreffen. Sich damit auseinander zusetzen nimmt manchmal ein bisschen Last von den Schultern.

Dieses Semester stehen einige Angebote im Programm, die helfen können, bei ebendiesen Themen Hilfe zu erhalten oder Einstieg bieten sollen, mit der Thematik umgehen zu lernen. An manchen Veranstaltungen können sie sogar bequem von zu Hause per Zoom teilnehmen. Im Nonnenmacher-Haus finden einige Veranstaltungen der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige statt, das Angebot „dabei:sein“. Hier können Sie bei Begegnung und Bewegung, Freude und vielleicht sogar Freunde finden. Kommen Sie gerne dazu. Weitere Infos finden Sie unter [dabeisein-tue.de](http://dabeisein-tue.de)

Ihr Team Nonnenmacher-Haus



[dabeisein-tue.de](http://dabeisein-tue.de)

 [dabei.sein.tue](https://www.instagram.com/dabei.sein.tue)  [dabei.sein.tue](https://www.facebook.com/dabei.sein.tue)

## Veranstaltungen in Präsenz im Nonnenmacher-Haus

### Aktivierende Therapie für Menschen mit Parkinson Fr, 08.03.24, 18 Uhr

**Dozent: Thomas Brauer**

Die Therapieformen LSVT LOUD/BIG der Logopädie, Physio- und Ergotherapie, die speziell für Menschen mit Parkinson entwickelt wurden. Große Bewegungen und lauter Stimmeinsatz wirken auf die Bradykinese der Muskulatur. Videos und praktische Übungen im Vortrag des Lehrlogopäden und Repräsentanten von LSVT Global in Deutschland demonstrieren, was Betroffene unter Anleitung von zertifizierten TherapeutInnen aktiv gegen die „immer kleiner werdende Welt“ unternehmen können.

*Kostenfrei, ohne Anmeldung*

### Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung Di, 14.03.24, 19 Uhr

**Dozentin: Rebecca Asam, Betreuungsverein Tübingen**  
Krankheit, Behinderung, Unfall oder fortschreitendes Alter – es gibt viele Gründe, die dazu führen können, dass man sich nicht eigenständig um seine Angelegenheiten kümmern kann. So besteht der Wunsch, vorzusorgen und ein großes Maß an Selbstbestimmung für die Zukunft zu erhalten. Sie selbst können entscheiden, wer sich in diesem Fall um Sie und Ihre Belange kümmern soll. Dabei können Sie im Voraus bereits Handlungsanweisungen geben, so dass Ihre Angelegenheiten in Ihrem Sinne

geregelt werden. Der Vortrag informiert über Form, Voraussetzungen und rechtliche Verbindlichkeiten der Vorsorgevollmacht und der Betreuungsverfügung.

*Kostenfrei, Anmeldung bis 13.03.24 bei dem Pflegestützpunkt Tübingen  
Telefon: 07071/9646646  
[psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de](mailto:psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de)  
[pflgestuetzpunkt-tuebingen.de](http://pflgestuetzpunkt-tuebingen.de)*

### Wenn das Leben zur Last wird – Hilfen für Menschen in suizidalen Krisen Di, 23.04.24, 18 Uhr

**Dozentin: Carola Schnurr, Arbeitskreis Leben e.V.**  
Das Älterwerden stellt uns vor zahlreiche Herausforderungen und viele Menschen fühlen sich damit alleine gelassen. Das spiegelt auch die Suizidstatistik wieder, mehr als die Hälfte aller Menschen, die sich in Deutschland pro Jahr das Leben nehmen, sind 60 Jahre und älter. Wie kommt es dazu? Wie können Betroffene und ihre Angehörigen in dieser Situation Unterstützung finden? Der Arbeitskreis Leben (AKL) stellt sein vielseitiges Hilfeangebot vor und gibt Einblicke in die Krisenbegleitung mit älteren Menschen.  
*Kostenfrei, ohne Anmeldung*

### Wenn nichts mehr ist, wie es mal war – Verluste, Trauer und Demenz Mo, 24.06.24, 19 Uhr

**Dozentin: Jessica Kauffmann, Universitätsklinikum Tübingen**  
Von Geburt an gehören Verluste zu unserem Leben. Mit zunehmendem Alter werden sie einschneidender, insbesondere, wenn Menschen von demenziellen Erkrankungen direkt oder indirekt betroffen sind. Verluste und Trauerreaktionen werden dann zur alltäglichen Erfahrung, mit denen es umzugehen gilt. Der Vortrag der Pflegewissenschaftlerin möchte dazu anregen, über Verluste im eigenen Leben zu reflektieren, Trauerprozesse zu verstehen und der Frage nachzugehen, was trauernden Menschen helfen kann.  
*Kostenfrei, ohne Anmeldung*

### (Un-) Abhängig im höheren Lebensalter – wie geht das, wie kommt das? Do, 27.06.24, 18.30 Uhr

**Dozent: Andreas Kiemle**  
**Aufsuchende Suchthilfe im Alter im LK Tübingen**  
Der Vortrag befasst sich mit Hintergründen und Risiken für die Entstehung einer Abhängigkeits-erkrankung bei älteren Menschen, und der Frage, wie ein „gesunder“ Konsum, insbesondere von Alkohol, aussehen kann. Daran anknüpfend wird das aufsuchende Hilfe-konzept im Landkreis Tübingen vorgestellt. Anhand von Beispielen aus der Praxis werden Aspekte der Autonomie der Betroffenen, der Belastungen von Angehörigen, und auch der Grenzen von Hilfen behandelt.  
*Kostenfrei, ohne Anmeldung*

### Notlagen im Alter – unser soziales Netz: „Grundsicherung im Alter nach SGB XII“ Mi, 10.07.24, 19 Uhr

**Dozent: Stefan Rein, Sozialamt Tübingen**  
Wenn die Rente nicht ausreicht, besonders hohe Heizkostennachzahlungen in Bedrängnis bringen, Mietschulden entstanden sind, die Pflegekosten das Einkommen übersteigen oder Bestattungskosten nicht zu stemmen sind etc., kann der Sozialstaat seinen Bürgern unterstützend beistehen. An diesem Abend will der Referent (Sachgebietsleiter Soziale Hilfen beim Sozialamt Tübingen) hierzu informieren und Fragen aus dem Publikum beantworten.  
*Kostenfrei, ohne Anmeldung*

### Der unsichtbare Alltag pflegebedürftiger Menschen und ihrer Familien Do, 19.09.24, 18 Uhr

**Dozentin: Prof. Dr. Astrid Elsbernd, Hochschule Esslingen**  
Krankheit und Pflegebedürftigkeit sind Lebenskrisen, die für Betroffene und ihre Angehörigen starke Auswirkungen auf die Beziehungsgestaltung haben und neue Herausforderungen für und an das Miteinander stellen. Angewiesenheit ist dabei ein zentrales Moment. Die Mehrzahl der pflegebedürftigen Menschen wird Zuhause vom größten Pflegedienst Deutschlands, der Familie, gepflegt. Ziel des Vortrags der Pflegewissenschaftlerin ist es, die Situation in der häuslichen Pflege darzustellen und aufzuzeigen, welche Herausforderungen bewältigt werden bzw. auch manchmal nicht bewältigt werden können. Die Grenzen der häuslichen Pflege werden thematisiert.  
*Kostenfrei, ohne Anmeldung*