



Treffpunkt
Nonnenmacher-Haus
Kurse und Vorträge
September 2024 – März 2025

Editorial

Wenn der Sommer langsam ausklingt, darf sich das Leben wieder mehr nach drinnen verlagern. Für das Herbst- und Winterhalbjahr haben wir für Sie ein interessantes Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Gemeinsames Singen, Erforschen und Bewegen eröffnen neue Kontakte. Vorträge zu Gesundheit, Sparen, 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 im Nonnenmacher-Haus

Menschen mit Demenz verstehen lernen
Di, 17.09.24, 16:00 – 18:00 Uhr

Dozentin: Marie-Anne Ruby, Beratungsstelle für ältere Menschen

Um ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz zu bekommen, können die Teilnehmer*innen Selbst-Erfahrungen mit dem sogenannten „Demenz-Parcours“ sammeln. Im Anschluss ordnen wir diese Erfahrungen ein, besprechen die Symptome einer Demenz und versuchen, daraus konstruktive Umgangsweisen mit Menschen mit Demenz zu finden, die auch für die Angehörigen und Pflegenden hilfreich sein wird.
kostenfrei, Anmeldung: Beratungsstelle für Ältere

Nordic Walking

ab Do., 19.09.24, 17:30 – 18:30 Uhr

Dozent: Andreas Wolf

Startpunkt: Nonnenmacher-Haus

Viele Menschen leiden unter Bewegungsmangel. Das lässt sich ganz einfach ändern! Nordic Walking ist für alle Menschen geeignet, die sich gesundheitsorientiert an der frischen Luft bewegen wollen und gilt als ideale Ausdauersportart, denn dabei bleiben Sie in Bewegung. Sie trainieren gleichzeitig Ober- und Unterkörper, haben mit den Nordic-Walking-Stöcken eine Unterstützung des Bewegungsablaufs und kommen nicht gleich außer Atem. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

42 € für 7 Termine, Anmeldung: FBS,
Kurs-Nr. 242-6101

Der unsichtbare Alltag pflegebedürftiger Menschen und ihrer Familien

Do, 19.09.24, 18:00 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. Die Mehrzahl der pflegebedürftigen Menschen wird Zuhause von der Familie gepflegt. Im Vortrag der Pflegewissenschaftlerin wird die Situation in der häuslichen Pflege dargestellt und aufgezeigt, welche Herausforderungen bewältigt werden bzw. auch manchmal nicht bewältigt werden können.

*kostenfrei, Anmeldung bis 17.9. bei
der Beratungsstelle für Ältere*

Tanztreff

Di, 24.9.24, 15.10.24, 12.11.24, 03.12.24
nachmittags, Uhrzeit auf Anfrage

Dozentin: Lena Henes

Wir laden zu einer offenen Tanzstunde für alle ein! Das Angebot regt mit Aufwärmen, Choreographie und Cool Down, zur Bewegung und zum Tanzen an. Dabei werden die unterschiedlichsten Tanzstile ausprobiert und beschnuppert, wobei auch gerne Ideen und Wünsche eingebracht werden dürfen! Eine Sportstudentin, die selbst in einer Gruppe tanzt und Vorerfahrung im Unterrichten mitbringt, leitet die Teilnehmenden an. *Die Teilnahme an Einzelterminen ist möglich. kostenfrei, ohne Anmeldung*

Generationsübergreifender Spieltreff

dienstags, jeweils 17:30 – 20:00 Uhr
Termine auf Anfrage

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

Der Körper bewegt,
die Seele singt, der Geist betet

Kurs 1 ab Mi, 09.10.24

Kurs 2 ab Mi, 11.12.24

jeweils 16:00 – 17:00 Uhr

Dozentin: Mechthild Rudolph

Sich bewegen erfrischt und stärkt, Glückshormone werden ausgeschüttet, das Gehirn auf verschiedenen Ebenen stimuliert. Diese „Bewegungs-Werkstatt“ lädt ein, aktiv zu werden, sich zu bewegen, Lebensweisheiten und dem Wort Gottes nachzusinnen und nachzuspüren. Ganz da sein, mit allen Sinnen auf kreative Güte ausgerichtet sein - eine Lebensqualität, die man nicht in Worte kleiden kann. Wir nehmen uns Zeit, arbeiten intensiv – jede/r wie sie/er kann.

*Kursblock jeweils 8 Termine = 52€, Anmeldung:
FBS, Kurs-Nr.: 242-9712-1 und 242-9712-2*

Singe mein Herz -
Singgruppe mit Senior*innen

Kurs 1 ab Fr, 11.10.24

Kurs 2 ab Fr, 13.12.24

jeweils 17:00 – 18:00 Uhr

Dozentin: Mechthild Rudolph

Singen tut gut, macht Spaß, fördert die Geselligkeit! Lauter gute Gründe, in unserer Singgruppe mitzusingen: Sie sind eingeladen, beim Singen die eigene Stimme zu entfalten, verschiedene Klänge, Klangfarben und lustige Laute auszuprobieren, oder auch Schlagwerk zu imitieren. Wir nehmen uns Zeit, arbeiten an und mit verschiedenen Musikstilrichtungen aus allen Zeiten.

*Kursblock jeweils 8 Termine = 52€, Anmeldung:
FBS, Kurs-Nr.: 242-9710-1 und 242-9710-2*

Bridge – das Kartenspiel

Do, 10.10.24, 18:15 – 20:15 Uhr

Dozentin: Brigitte Hannig-Schuster

Bridge ist geistig anspruchsvolle Freizeibeschräftigung für vier Personen, Gedächtnistraining, gesellig und kommunikativ. Man braucht keine besonderen Fähigkeiten, nur Spaß am Kartenspielen und Interesse an Taktik und Strategie. Bridge ist kein Glücksspiel. Für Wiedereinsteiger und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Bitte Vokabelheft und Schreibwerkzeug mitbringen. 19,00 €, *Anmeldung: vhs, Kurs-Nr. 242-22005*

Erzählcafé für Senior*innen

Mi, 16.10.24, 20.11.24, 11.12.24, 22.01.25, 19.02.25, jeweils 14:30 – 16:00 Uhr

Dozentin: Sigrid Wenzel

Im Erzählcafé teilen wir unsere Lebensgeschichte und tauchen in die der anderen Teilnehmer*innen ein. Wir befassen uns mit der eigenen Biografie und finden Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum Lebensweg anderer. Zu Themen wie etwa „Meine Schulzeit“, „Verliebt, verlobt, verheiratet“, „Meine schönste Reise“ kann jede/-r etwas erzählen. Oder aber nur zuhören. Denn es gilt: Erzählen ist freiwillig. *kostenfrei, Anmeldung: vhs, Kurs-Nr. 242-10770*

„Nature Writing“ im Herbst

So, 20.10.24, 11:30 – 15:00 Uhr

Dozent: Nina Piorr

Die im Zeitalter der Industrialisierung wurzelnde Schreibtradition des „Nature Writing“ hat sich ganz der literarischen Erkundung von Natur verschrieben. Wichtig sind dabei die (Selbst-)Reflexion des erlebenden Ichs sowie die Beleuchtung des Verhältnisses von Mensch und Umwelt.

Wir nehmen uns einen Nachmittag Zeit, um die herbstliche Natur am Neckar wahrzunehmen und das Erlebte in Worte zu kleiden.

28,00 €, *Anmeldung: vhs, Kurs-Nr. 242-20218*

Frauengesundheit: Beckenboden aktivieren und Inkontinenzprophylaxe

Mi, 13.11.24, 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, Anmeldung bis 11.11.24 bei der Beratungsstelle für Ältere

Mascha Kaléko zum 50. Todestag: „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“ So, 19.01.25, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozent: Nina Piorr

Mascha Kalékos Leben war nicht von Glück gezeichnet: Flucht und das Gefühl von Heimatlosigkeit prägten die 1907 geborene galizische Jüdin ebenso wie der frühe Tod ihres Sohnes und der Verlust ihres Ehemanns. Mit ihrer Lyrik schrieb sie gegen die zahlreichen Schicksalsschläge an. Bei einem Brezelfrühstück widmen wir uns Leben und Werk der am 21. Januar 1975 verstorbenen Dichterin.

12 €, *Anmeldung: vhs, Kurs-Nr. 242-20107*

Veranstaltungen dabei:sein



Herzliche Einladung, die dabei:sein Angebote im Nonnenmacher-Haus kennen zu lernen! Sie wünschen sich mehr Kontakt, Bewegung und Begegnung? Kommen Sie ohne Anmeldung und machen Sie mit. Ein kostenloses Angebot der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige. Wir freuen uns auf Sie!



Vesper-Treff

Immer am 2. Dienstag im Monat treffen wir uns im Nonnenmacher-Haus von **17 – 19 Uhr** zum gemeinsamen Vesper.

Wer mag, bringt etwas für das Buffet mit. Nach dem gemeinsamen Essen und Gesprächen regt ein thematischer Programmpunkt zum Austausch an.

Spazier-Treff

Jeden Mittwoch von 10 – 11 Uhr treffen sich alle Interessierten am Nonnenmacher-Haus, um gemeinsam spazieren zu gehen, zwischendurch eine kleine Übungseinheit zu machen und miteinander Freude an der Bewegung zu haben. Begleitet wird der Spazier-Treff von einer ausgebildeten Trainerin. Der Spazier-Treff findet bei jedem Wetter statt und startet am Nonnenmacher-Haus.

Telefonkette

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Telefonkette rufen sich **einmal in der Woche** an, um miteinander zu plaudern, Kontakt zu knüpfen.



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.

Zumba® Gold –die leichte Form von Zumba®

Kurs 1 ab Mo, 23.09.24, 10:00 – 11:00 Uhr

Kurs 2 ab Mi, 25.09.24, 17:00 – 18:00 Uhr

Dozentin: Aline Franco Hunklinger

Zumba®Gold – ein lebendiger Tanzfitnesskurs in Gesellschaft, der Spaß macht. Perfekt für aktive Menschen, die nach einem Kurs suchen, der die beliebten Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Man wird fit, ohne es zu merken, denn ganz nebenbei werden das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert.

Bitte bereithalten: Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk.

Jeweils 101,00 € für 12 Termine, Anmeldung: vhs Kurs-Nr. 242-20980 und Kurs-Nr. 242-20982

Verbraucherbildung

Sparen für den Nachwuchs

Di, 29.10.24, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozent: Werner Bareis,

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? Der Finanzexperte informiert über verschiedene Anlagemöglichkeiten und vermittelt wichtige Informationen, um kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie umgehen zu können.
Kostenfrei, Anmeldung: FBS, Kurs-Nr-242-4403

Senioren im Visier – Abzocke, Gewinnversprechen und Werbung
Di, 19.11.24, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentin: Maren Jeschonek,

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Der Vortrag deckt die Maschen der Betrüger auf und sensibilisiert, um sich vor Abzockmaschinen wie falschen Gewinnen oder Erbschaften, Enkeltrickbetrug, Partnersuche oder aber auch vor Handwerkerabzocke und unseriösen Messevertretern schützen zu können

Kostenfrei, Anmeldung: FBS, Kurs-Nr-242-4401

Sicher im Internet – Onlinekauf, Computerkriminalität, Fallstricke
Do, 12.12.24, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentin: Erich Nolte,

Verbraucherzentrale Baden -Württemberg

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Einkauf, Bankgeschäfte, Kontaktpflege und Informationsbeschaffung lassen sich bequem erledigen. Doch „Abzocker“ finden ständig neue Methoden, um an Geld und an Daten zu kommen, Identitätsdiebstahl und Erpressung sind ein tägliches Problem. Der Vortrag der Verbraucherzentrale informiert über aktuelle Betrugs-Maschen und gibt nützliche Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet.

Kostenfrei, Anmeldung: FBS, Kurs-Nr-242-4402

Veranstalter | Anmeldung:



Gartenstraße 28, 72074 Tübingen

Anmeldungen:

Telefon: 07071-22498

E-Mail: info@altenberatung-tuebingen.de

**Informationen über das Nonnenmacher-Haus
finden Sie unter: nonnenmacher-haus.de**

Das Nonnenmacher-Haus ist barrierefrei und
verfügt über eine induktive Höranlage.

Volkshochschule Tübingen e.V.

Telefon: 07071 5603-29

vhs-tuebingen.de

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.

Telefon: 07071-930466

fbs-tuebingen.de

Impressum:

Herausgeberin: Beratungsstelle für ältere
Menschen und deren Angehörige e.V.

Gestaltung: Alice Funda, wunderflow.net

in Kooperation mit:

