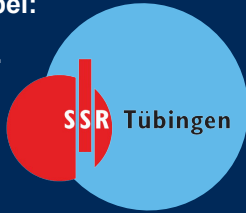


Informationen zu der Reihe „Unterwegs ins Älterwerden“ erhalten Sie bei:

Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Andreas Moser
Schmiedtorstraße 2/1
72070 Tübingen
Tel.: 07071 49377
postmaster@stadtseniorenrat-tuebingen.de
Mo–Fr: 09:00–12:00 Uhr



Volkshochschule Tübingen

Dr. Patricia Ober
Leiterin des Fachbereiches Gesellschaft
gesellschaft@vhs-tuebingen.de
Tel.: 07071 5603-31
Mo, Di, Do, Fr: 09:00-13:00 Uhr

Anmeldung und Auskunft:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18
72072 Tübingen
Tel.: 07071 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de

Mit freundlicher Unterstützung der



vhs  Volkshochschule
Tübingen

Unterwegs ins Älterwerden

Eine Veranstaltungsreihe von
Stadtseniorenrat Tübingen und vhs



Bildnachweis:

Für alle Bilder liegen die Rechte bei der Volkshochschule,
wurden uns übertragen oder sind lizenziert nach CC0.

Herbst / Winter 2018 / 19
www.vhs-tuebingen.de

Unterwegs ins Älterwerden

In den Ruhestand zu treten, verbinden die meisten Menschen damit, endlich viel Zeit zu haben für all das, was zu Zeiten der Berufstätigkeit nur im Urlaub und nach Feierabend möglich war. Die Zeit nach der Erwerbsarbeit bietet zweifellos große Chancen der Selbstverwirklichung und der Persönlichkeitsentwicklung. Sie können umso besser genutzt werden, wenn man sich rechtzeitig auf die neue Lebensphase einstimmt.

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an alle ab 55, bei denen diese neue Lebensphase am Horizont auftaucht oder die gerade dabei sind, sich in dieser einzurichten.

Bei allen Veranstaltungen finden Sie zusätzlich Informationen rund ums „Älterwerden“.

Eine Kooperation des Stadtseniorenrats Tübingen mit der vhs Tübingen.



Seelen-Stärken – psychisch gesund bleiben im Alter

Gedanken und Anregungen

Gabriele Schaal

Der Vortrag setzt sich u.a. mit folgenden Fragestellungen auseinander:

- Was kann ich tun, damit es mir auch im Alter seelisch gut geht?
- Welche Risiken birgt Alter für die seelische Gesundheit?
- Wie kann ich trotz der Erfahrung von Verlusten – etwa wenn Menschen sterben, die mir lieb waren – oder mir Veränderungen meines Körpers zu schaffen machen, immer wieder in Balance kommen?
- Wie kann ich meine Stärken und Ressourcen nutzen und sie immer wieder neu finden?

Di, 16.10., 19:30-21:00 Uhr

ohne Gebühr, ohne Anmeldung, vhs, Saal

182-10206

Finanzielle Spielräume gestalten

Thomas Schäuble

Wer über die Lebensphase nach der Erwerbsarbeit nachdenkt, kommt an der Frage nach den finanziellen Spielräumen nicht vorbei. Und bei keinem anderen Thema spielt der Faktor „Zeit“ eine solch große Rolle; daher wollen wir an diesem Abend Fragen wie diese besprechen:

- Wie hoch ist die zu erwartende Altersversorgung aus der gesetzlichen Rentenversicherung bzw. aus berufsspezifischen Versorgungsansprüchen?
- Welche privaten Vorsorgen sind heute schon begonnen, getroffen, geplant?

- Welche Lasten (z. B. für Hausbau) sind in der Zeit ab 60 abgearbeitet und geben wieder finanziellen Spielraum?
- Wann kann ich beim Vermögensaufbau noch umsteuern und wie?
- Welche Versicherungen sind (noch) sinnvoll?

Di, 27.11., 19:30-21:00 Uhr, Anmeldung erforderlich ohne Gebühr, vhs, Raum 115

182-10207

Besser leben mit Demenz?

Claudia Braun und Barbara Kley

An einer Demenz zu erkranken, dadurch unselbständig zu werden und kognitive Fähigkeiten zu verlieren, ist das meist gefürchtete Risiko des Alters. Aber was ist überhaupt eine Demenz? Wie lässt sie sich erkennen, wie verläuft sie, wie fühlen sich die Betroffenen und was bedeutet sie für Angehörige und Bekannte? Was macht Lebensqualität für einen Menschen mit Demenz aus, wie kann sie so lange wie möglich erhalten bleiben und welche Unterstützungsangebote gibt es in Tübingen?

Di, 15.01., 19:30-21:00 Uhr, Anmeldung erforderlich ohne Gebühr, vhs, Raum 017

Digitaler Nachlass

Zu Lebzeiten schon gut vorbereitet sein!

Andreas Konitzer

Vor der Zeit von Laptop und Smartphone war der Nachlass eines Menschen geprägt durch anfassbare Besitztümer, Verträge bei Firmen und Versicherungen, schriftliche Abonnements von Zeitschriften etc.; bei einem Todesfall lagen solche Vorgänge schriftlich vor und konnten von den Erben bereinigt werden. Durch die Digitalisierung sind viele Aspekte hinzugekommen, die schwieriger zu fassen sind: Fotos oder Videos liegen in der Cloud, Social-Media-Profile und Webseiten im Irgendwo, Kundenkonten und Online-Abonnements erfordern Zugriffscodes und Passwörter. Wie und wem vermache ich das? Gut ist es, sich schon frühzeitig um den eigenen digitalen Nachlass zu kümmern. Der Vortrag behandelt die Aspekte der digitalen Nachlassregelung zu Lebzeiten und gibt praktische Tipps und Handreichungen für die Verwaltung und Übergabe Ihres digitalen Erbes.

Di, 12.02., 19:30-21:00 Uhr

ohne Gebühr, ohne Anmeldung, vhs, Saal

Im Saal der vhs

gibt es eine **induktive Höranlage**

