

# Unterwegs ins Älterwerden

Juli bis November 2019

Eine Veranstaltungsreihe von



Stadt seniorenrat und  
HIRSCH Begegnungsstätte



für Menschen ab 55

- ✓ die übers Älterwerden nachdenken und Impulse dafür suchen
- ✓ bei denen die neue Lebensphase am Horizont auftaucht
- ✓ die dabei sind, sich in ihr einzurichten

**Dienstag 02.07.2019 19 Uhr**

**Chance auf Balance:  
der Übergang zum Ruhestand**

Ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Muße, zwischen Körper und Geist, dazu ein bewusster Umgang mit sich selbst und Sorge für andere: Diese Gedanken leiteten Uta Schwarz-Österreicher, bis 2017 Leiterin des Fachbereichs Soziales in Tübingen, zu Beginn der Ruhestandsphase. Was daraus geworden ist, erfahren wir heute.

**Dienstag 17.09.2019 19 Uhr**

**Altern in der bildenden Kunst**

Das Ideal jugendlicher Schönheit haben wir vor allem vor Augen, wenn wir an Gemälde und Skulpturen der europäischen Kunst denken; dass wir den großen Meistern vom Spätmittelalter bis zur Gegenwart ausdrucksstarke, ergreifende Bildwerke zu Alter und Hinfälligkeit verdanken, ruft uns Prof. Wolfgang Urban ins Gedächtnis.

**Dienstag, 01.10.2019, 18-21 Uhr:**

**Gepflegt und vital aussehen –  
Frauen und Männer 55+**

Beim Älterwerden begleitet uns oft der kritische Blick in den Spiegel und in den Kleiderschrank. Passt der Stil, Schnitt, die Farbe noch zu meiner Figur und meinem Aussehen? Neuer Haarschnitt, Haare grau lassen oder färben? Bart ja oder nein? In diesem Stilseminar mit Sabine Haug, Typ- und Imageberaterin, erfahren Sie, welcher Figur- und Stiltyp Sie sind und wie Sie Ihre schönen Seiten betonen. Anmeldung bis 25.09. im HIRSCH (Plätze begrenzt), Gebühr 20 €.

**Dienstag 05.11.2019 19 Uhr**

**Älterwerden als spirituelle Aufgabe**

Der Vortrag von Michael Seibt, ehemal. Hochschulpfarrer, Meditationlehrer und Trainer für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion MBSR, beschäftigt sich mit emotionalen, geistigen und spirituellen Aspekten des Alterns.

**Dienstag 12.11.2019 19 Uhr**

**Die Lust fragt nicht nach dem Alter.**

Früher ein großes Tabu, heute thematisieren auch Filme und die Presse das Thema: Sex jenseits der Wechseljahre. Und das ist gut so, denn das Grundbedürfnis nach Nähe und Berührung haben alte Menschen ganz genauso wie junge. Die Gynäkologin und Sexualmedizinerin Dr. Sabine Hahn informiert umfassend und ermuntert dazu, den eigenen körperlichen Bedürfnissen Raum zu geben.

Eintritt frei, Spendenkasse (Ausnahme 01.10.)

**Ort und Kontakt:**

HIRSCH Begegnungsstätte  
Hirschgasse 9, Tübingen, ☎ 07071 22688  
hirsch-begegnung@t-online.de  
www.hirsch-begegnungsstaette.de