

Sie sind

- » im sogenannten 3. Lebensalter,
- » frei von beruflichen und familiären Belastungen
- » und wollen Ihre „späte Freiheit“ gestalten?

Sie wollen gemeinsam mit anderen

- » über Ihre eigenen Lebensumstände und die anderer Menschen nachdenken,
- » Ihre persönliche und die gesellschaftliche Entwicklung in den Blick nehmen,
- » Ihre Alltagskompetenz erweitern und Möglichkeiten eines neuen Engagements kennenlernen?

Dann nutzen Sie das Angebot der Senioren-Service-Stelle zu einem einjährigen Kurs rund ums Älterwerden!



Kursangebot **Orientierung und Hilfe im Alter**

AlterAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.
St. Johann-Str. 7, 57074 Siegen
www.senioren-siegen.de

in Kooperation mit dem Institut für Kirche und Gesellschaft, Friedrichstr. 27,
57074 Siegen

gefördert durch das KURATORIUM
DEUTSCHE ALTENHILFE

Information und Anmeldung: Senioren-Service-Stellen der Gemeinden Burbach und Wilnsdorf

- » **Burbach** Christine Sahn, Tel. 02736/4556
E-Mail c.sahm@burbach-siegerland.de
- » **Wilnsdorf** Jutta Schmidt, Tel. 02739/802-129, E-Mail j.schmidt@wilnsdorf.de

Meinungen zum Kurs

„Ich konnte viele Gleichgesinnte und Interessierte treffen und an der Themenfindung mitarbeiten.“

„Gemeinsame Aktivitäten sind das Wichtigste im Alter.“

„Ich habe in unserem Kurs gelernt, positiv zu denken!“

„Ganz besonders wichtig waren mir neben dem Treffen vieler lieber Menschen die Bewegungseinheiten für Körper, Geist und Seele.“

„Toll war die Spontanität der einzelnen Aktionen, nie gab es ein Gefühl der Langeweile.“

„Ich habe erkannt, dass ich noch lernfähig bin!“

„65 Jahre und Rente - na und? Jetzt erst recht!“

Orientierung und Hilfe im Alter

Themenfelder

Bewusstmachen des eigenen Alter(n)s

- » Altersbild: Vorstellungen vom und Einstellungen zum Alter
- » Biografische Impulse: der rote Faden in meinem Leben
- » Spiritualität im Alter: Werte in meinem Leben
- » Gesundheit: achtsamer Umgang mit mir selbst
- » Krankheiten im Alter: psychische Erkrankungen, Sucht, Demenz...
- » Hospizarbeit
- » besondere Vorsorge im Alter
- » Wohnen im Alter/ Wohnraumanpassung/ Wohnpartnerschaft

Wissenswertes über gesellschaftliche Entwicklungen

- » demografischer Wandel
- » geschlechtsspezifische Aspekte
- » Generation der Kriegskinder
- » Gewalt im Alter/ Gewalt gegen ältere Menschen
- » Sozialrechtsansprüche
- » Verbraucherberatung
- » SeniorenServiceStellen
- » ältere Menschen mit Migrationshintergrund

Handlungsfelder und Engagement

- » Grundwissen Ehrenamt
- » gelungene Beispiele

Diese Themen werden von fachkundigen Referentinnen und referenten mit unterschiedlichen Methoden behandelt. Änderungen und Ergänzungen sind nach Absprache möglich.

Die Einzelthemen werden in halb- oder ganztägigen und in voraussichtlich zwei 2-tägigen Veranstaltungen bearbeitet.

Termine

Ein erstes unverbindliches **Informationstreffen** findet am 4. September 2014 statt:

- » 14.00 Uhr in Wilnsdorf
- » 16.30 Uhr in Burbach

Geplanter Kursbeginn: 25. September 2014

Weitere Termine bis Sept./ Okt. 2015 im monatlichen Rhythmus.

Kosten: 120€/ Person