

Das haben frühere Teilnehmer zu diesem Kurs gesagt:

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

„Gemeinsame Aktivitäten sind das Wichtigste im Alter“

„Ich habe 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 Gefühl der Langeweile“

„Ich habe erkannt, dass ich lernfähig bin“

„Ich habe viele Anregungen bekommen, wie ich mein Leben aktiv gestalten kann.“

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



## Information und Anmeldung:

**ALTERaktiv Siegen-Wittgenstein e.V.**  
MGZ Martini  
St. Johann Str. 7, 57074 Siegen  
Telefon : 0271/2339425



**Ansprechpartner: Erich Kerkhoff**  
Telefon **0271/370026**  
E-Mail: [info@senioren-siegen.de](mailto:info@senioren-siegen.de)  
Internet : [www.senioren-siegen.de](http://www.senioren-siegen.de)

### Termine:

**nachmittags, am 4. Donnerstag im Monat oder nach Absprache**

Ein erstes unverbindliches Informationstreffen findet

**am 01.09.2016 im MGZ Martini um 15:00 Uhr statt.**

**Geplanter Kursbeginn: 22.09.16**

Herausgeber:  
ALTERaktiv Siegen-Wittgenstein e.V.  
u. Institut für Kirche und Gesellschaft  
Bilder © isg-oberstadt.de; Domaris.de; Seniorbook.de



Ausdruck einer Lebensweise



„Orientierung und Hilfe im Alter“



### Kursangebot

#### ***Orientierung und Hilfe im Alter***

ALTERaktiv Siegen-Wittgenstein e.V.  
St. Johann-Str. 7, 57074 Siegen  
[www.senioren-siegen.de](http://www.senioren-siegen.de)

In Kooperation mit dem Institut für Kirche und Gesellschaft  
57072 Siegen Friedrichstr. 27  
<http://www.kircheundgesellschaft.de>

## 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 Alltagskompetenzen erweitern und die Möglichkeiten eines neuen Engagement kennenlernen?

**Dann nehmen Sie an unserem Kurs teil.**



## 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 in meinem Alter: Psychische Erkrankungen, Sucht, Demenz
- Hospizarbeit
- Besondere Vorsorge im Alter
- Wohnen im Alter / Wohnraumanpassung

### Wissenswertes über gesellschaftliche Entwicklungen

- demografischer Wandel
- geschlechtsspezifische Aspekte
- Generation der Kriegskinder
- Gewalt im Alter / Gewalt gegen ältere Menschen
- Sozialrechtsansprüche
- Verbraucherberatung
- Senioren-Service-Stellen
- Ältere Menschen mit Migrationshintergrund

### Handlungsfelder und Engagement

- Grundwissen Ehrenamt
- Gelungene Beispiele

## Kursdurchführung

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.

## Veranstaltungsort

MEHR-GENERATIONEN-ZENTRUM

St. Johann Str. 7  
57074 Siegen

## Leitungsteam



Lucia Schwarzwälder, stellvertr. Vorsitzende ALTERAktiv; Barbara Kerkhoff, Dipl. Sozial-Gerontologin; Erich Kerkhoff, Ehrenvorsitzender ALTERAktiv; Günter Hensch, Institut für Kirche und Gesellschaft