

# Programmorschau Aktiv - Altern – AgewiS 2024

(Stand 08-09-2024)

1	Januar	20.01	Wohnschule I Wohn(t)räume	Karin Nell, Tina Docken
2	Februar	15.02	Patientenverfügung	Sandra Carsten
3	März	07.03	Sexualität im Alter	Michal Becker
		06.03	Palliativ Care Tag	Henk-Göbel
		21.03	Mitten im Leben 1	Fr. Dr. E. Kohrt
4	April	13.04	Wohnschule II Zuhause leben, zuhause sterben	Kai Zander, Dorit Knabe
		21.03	Mitten im Leben 2	Fr. Dr. E. Kohrt
5	Mai	23.05.	Seminar: Gesundheitsförderung und Prävention im Alter	Henk-Göbel/Broich-Glagow
		02.05	Mitten im Leben 3	Fr. Dr. E. Kohrt
		23.05	Mitten im Leben 4	Fr. Dr. E. Kohrt
6	Juni	Sommerpause		
7	Juli			
8	August	31.08	Wohnschule III Sorgende Gemeinschaft	Lisa Valerius, Bonnie Schreiner
9	September	12.09	Biografiearbeit	Elke Pracejus
10	Oktober	10.10	Begegnung mit Trauernden - Kleiner Trauer-Knigge	Dorit Knabe
11	November	14.11	Patientenverfügung	Sandra Carsten
12	Dezember	07.12	Wohnschule IV Wohnen mit leichtem Gepäck	Kai Zander, Tina Docken

Seminarbeschreibungen:

## Wohnschule I: Wohn(t)räume

Wie will ich leben, arbeiten und wohnen, wenn ich älter bin? Wer sich vertiefend mit dem Thema „Leben und Wohnen im Alter“ auseinandersetzt, wird mit vielen Lebensthemen und vielen Lebensfragen konfrontiert. Wo und mit wem möchte ich mein Alter verbringen? Was kann ich tun, um meine Selbständigkeit so lange wie möglich zu erhalten? Wie muss mein nachbarschaftliches Umfeld gestaltet sein, damit ich bis ins hohe Alter aktiv mitwirken kann? Welche Wohnformen gibt es und welche kommt für mich in Frage?

- **Mitten im Leben**

Um Herausforderungen im Leben zu begegnen, ist eine innere Balance notwendig, braucht es Gelassenheit und Entschlossenheit, um unser Leben zu gestalten. Was ist wirklich wichtig in meinem Leben? Welche persönlichen Werte und wertvolle Ziele will ich verwirklichen? Was stärkt mich?

Diese Lebensfragen wollen wir mit Texten und Impulsen in der eigenen Biografie auf die Spur kommen, erweiterte Perspektiven darauf gewinnen und eigene Ressourcen in den Blick nehmen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die an einer Standortbestimmung in ihrem Leben interessiert sind. Im Rahmen der Themenabende stehen das Gespräch und der Austausch im Mittelpunkt.

Dozentin: Dr. Elisabeth Kohrt, Systemische Therapeutin SG, Existenzanalytische Beraterin-Logotherapeutin GLD-D

# Programmorschau Aktiv - Altern – AgewiS 2024

(Stand 08-09-2024)

## Wohnschule II: Zuhause leben, zuhause sterben

Die meisten Menschen möchten zuhause sterben. Jedoch klaffen Wunsch und Realität weit auseinander. Nur jeder fünfte Mensch stirbt zuhause. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Ängste oder Unsicherheit der Angehörigen, Mechanismen im Rettungswesen, vor allem aber die fehlende Kommunikation über Vorstellungen zum Sterben, führt viele Menschen unter zusätzlichem Stress schließlich doch ins Krankenhaus.

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir die Themen Leben, Sterben und Tod offen thematisieren. Sie werden sich Ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen nähern. Wir sprechen über Möglichkeiten zur Vorbereitung, über die Kraft des Netzwerks und den Halt der Gemeinschaft, damit ein Sterben in ruhiger, vertrauter Umgebung einmal möglich sein kann. Denn sterben gehört zum Leben.

Dozent: Kai Zander, Dorit Knabe

## Wohnschule III: Sorgende Gemeinschaft

Frau Lisa Valerius und Frau Bonnie Schreiner vom Amt für Soziales und Inklusion des Rheinisch-Bergischen Kreises stellen die Themen Entwicklung der Pflegesituation und Sorgende Gemeinschaft vor. Die demographische Entwicklung – auf der einen Seite und der Pflege(fach)kraftmangel auf der anderen Seite werden die Herausforderung der Zukunft in einer alternden Gesellschaft sein. Daher bedarf es eines unterstützenden, ressourcenförderlichen Umfelds mit lokal verfügbaren Unterstützungsleistungen für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen in ihrem Sozialraum. Aus diesem Grund ist es an der Zeit neue Wege zu gehen, um alternative Unterstützungs- und Sorgenetzwerke aufzubauen.

Dozentinnen: Lisa Valerius; Bonnie Schreiner

- **Vom Wert der Biografiearbeit**

Für das eigene Leben ist es hilfreich, eigene Antworten auf diese großen Fragen zu finden. In ihrem Vortrag über Biografiearbeit ermutigt Elke Pracejus Menschen, den Blick auf das eigene Leben zu richten. Im Vortrag und Gespräch mit dem Publikum werden Möglichkeiten aufgezeigt, Lebensrückschau zu halten, Erlebtes zu würdigen, der Frage nach dem Sinn Raum zu geben und den Blick für Neues zu öffnen.

Dozentin: Elke Pracejus, Gestalttherapeutin, Trauerbegleiterin BVT, zertifizierte Kursleiterin DGP

# Programmorschau Aktiv - Altern – AgewiS 2024

(Stand 08-09-2024)

## Wohnschule IV: Wohnen mit leichtem Gepäck

Im Laufe des Lebens häufen sich persönliche Wertsachen: Möbel, Bücher und Geschirr, besondere Erinnerungsstücke, Geschenke, an denen unser Herz hängt und von denen wir uns nicht oder nur schwer trennen können. oft werden diese Dinge Ballast. Vor allem dann, wenn wir in eine kleinere Wohnung umziehen oder den Haushalt unserer Eltern auflösen müssen, stehen wir ratlos und nicht selten überfordert vor der Frage: Wohin mit all den Sachen?

Im Workshop wird der Sammelleidenschaft auf den Grund gegangen. Wann wurden

Dinge zu Herzenssachen? Welche Erinnerungen sind daran geknüpft? Warum haben wir von Vielem zu viel? Was brauchen wir wirklich? Und: Wie können wir uns – mit gutem Gefühl – von unnötigem Ballast befreien?

Dozentinnen: Karin Nell; Uscha Urbainski