

# Chancen des Alters

Vergangenheit sehen – Gegenwart gestalten – Zukunft bedenken

Themenwoche vom 21. bis 26. August 2011

**Mit dem Älterwerden stellt uns das Leben neue Aufgaben.** Wie begegnen wir diesen Herausforderungen?

In **Rückblicken** sehen wir, was wir erlebt haben. Können wir unsere Ressourcen gut (ein)schätzen?

Die **Gegenwart** bietet uns freie Zeit für uns selbst, mit anderen und für andere. Wie und wofür nutzen wir sie?

Für die **Zukunft** bedenken wir, was auf uns zukommen mag. Können und wollen wir uns darauf vorbereiten?

Mit diesen und Ihren Fragen wollen wir uns gemeinsam in den Veranstaltungen mit Vorträgen und Diskussionen beschäftigen.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Die Themenwoche wird durchgeführt in Kooperation von



**Sonntag, 21. August 2011 Kulturgottesdienst zur Eröffnung der Themenwoche**

**18.00 - 20.00 Uhr "Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen" Psalm 92, Vers 15.**

Altersbilder im Zwiegespräch mit den Psalmen **mit dem Playback Theater Bremen**

**Magda Ehmke und Hans-Gerhard Klatt (Trägerkreis der Themenwoche)**

**Kulturkirche St. Stephani, Stephanikirchhof 8, Eintritt frei - Kollekte erbeten.**

**Montag, 22. August 2011**

**10.00 - 12.00 Uhr Ein Rückblick auf ein langes Leben in Bremen: Ursula Kerstein**

Ursula Kerstein, geboren 1931 in Bremen und tätig im Berufsleben in vielen Stationen als Sozialarbeiterin: in der Waldorfschule, der Straffälligenbetreuung bis zur ersten Leiterin der Gleichstellungsstelle für Frauen. Sie erzählt von einem langen Frauenleben in Bremen: über Entwicklungen, Veränderungen, Erfahrungen ... und sie kann dazu befragt werden. Sie wird von ihrem Sohn Ekkehard Lampe-Steinhage begleitet.

**Ursula Kerstein, Ort: VHS im Bamberger-Haus, Faulenstraße 69, Raum 407**

**15.00 - 17.00 Uhr Lieder und Melodien in unserem Leben**

Gewisse Melodien von Liedern und Songs durchziehen unser Leben wie ein roter Faden – das Kinderlied, das Volkslied in der Schule, die erste Schallplatte mit Schlagern, später dann Rock- und Popmusik ... Welche Bedeutung hatte Musik, hatten Lieder und Songs für uns in bestimmten Lebensphasen? Welches Lebensgefühl von damals vermitteln sie heute? Gemeinsam erinnern wir uns an diese Lieder. Wir hören Beispiele zur Gitarre, lassen uns anstecken und können an diesem Nachmittag auch miteinander singen.

**Ursula Bartholl, Ort: VHS im Bamberger-Haus, Faulenstraße 69, Raum 407**

**Dienstag, 23. August 2011**

**10.00 - 12.00 Uhr Herbstliches Farbenspiel: Ressourcen im Blick auf mein Alter**

Ist es wirklich ein Naturgesetz, immer grauer zu werden oder können wir die Palette unserer (Farb-)Möglichkeiten für ein lebendiges Älterwerden nutzen?

In jedem/jeder von uns steckt doch ein/eine (Lebens-)Künstler/in!

**Leitung: Vera Ditter-Pilnitz**

**Ort: Bildungswerk Katholische Erwachsenenbildung, Balgebrückstraße 22**

**15.00 - 17.00 Uhr Liebe im Alter**

Das „späte Glück“ ist in unserer Gesellschaft und im Familien- und Bekanntenkreis immer noch nicht selbstverständlich. Sind der Liebe wirklich Alters-Grenzen gesetzt? Sind wir selbst bereit, uns und andere ein Liebes-Leben im Alter (er-)leben zu lassen? Wie finden wir einen guten Umgang mit (Lebens-)Zeit und mit möglichen Einschränkungen, und wie gelingt die Gestaltung befriedigender Nähe und Sexualität? Kleine literarische Beiträge bringen uns hierzu miteinander ins Gespräch.

**Leitung: Gisela Röhlung**

**Ort: VHS im Bamberger-Haus, Faulenstraße 69, Raum 306**

Mittwoch, 24. August 2011

**10.00 - 12.00 Uhr** **Wenn Pflege gebraucht wird ...**

Der Pflegebedarf eines Angehörigen verändert das Leben aller Menschen, die mit ihr oder ihm zusammen leben – unabhängig davon, wer in der Pflege selbst mithelfen kann und will. Die Beschäftigung mit dem Gedanken, von der Hilfe anderer „abhängig“ zu sein, wird oft vermieden und Fragen erst in letzter Minute gestellt – zum Beispiel über die Leistungen der Pflegeversicherung, Vorsorge oder Zusatzbedarf. Hier wird darüber informiert und über Lösungsmöglichkeiten bei Pflegebedarf von Angehörigen berichtet.

**Leitung: Astrid Thomsen (Johanniter), Edeltraut Burghardt (Friedehorst)**

**Ort: Bildungswerk Katholische Erwachsenenbildung, Balgebrückstraße 22**

**15.00 - 17.00 Uhr** **„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig.“**

**Hospizliche Versorgung in der Altenpflege im Wandel der Zeit**

Jeder Mensch wird ein Leben lang mit dem Thema Sterben und Tod konfrontiert. Die Auseinandersetzung ist abhängig von Lebensalter, Lebensumständen, Lebenshistorie und der dazugehörigen Persönlichkeit – oft entstehen dabei Gefühle von Schmerz, Trauer, Angst und Ungewissheit. Die besondere Zuwendung zu Sterbenden, die Rücksicht auf deren Bedürfnisse sowie der pietätvolle Umgang mit Verstorbenen und das Gedächtnis an die Toten machen deutlich, wie man mit Sterben und Tod im Wandel der Zeit umgehen kann. Dabei wird die Grundlage der Sterbebegleitung thematisiert, dass jede/r das Recht auf Individualität und Autonomie im Leben wie im Sterben hat.

**Annette Schwiebert (Caritas), Anja Tewes (Hospiz Horn)**

**Ort: Caritas-Zentrum, Georg-Gröning-Straße 55**

Donnerstag, 25. August 2011

**10.00 - 12.00 Uhr** **Auf dem Weg zum gemeinschaftlichen Wohnen – Berichte aus dem Alltag von Projektinitiativen**

Dass im gemeinschaftlichen Wohnen viele Probleme des Alterns gelöst werden können, gehört fast schon zum gesellschaftlichen Konsens. Die Zahl der Interessierten steigt und steigt, Initiativen aber brauchen einen langen Atem, um wirklich bei einem Wohnprojekt zu landen. Aus verschiedenen Perspektiven wird von unterschiedlichen Erfahrungen berichtet: Die Architektin Angelika Lass begleitet seit langem Wohnprojekte. Johanna Maskos aus Delmenhorst berichtet von einem Wohnprojekt in Gründung. Wolf Truhart und Jutta Schmidt aus Bremerhaven blicken bereits auf eine längere Zeit gemeinschaftlichen Wohnens zurück. Ihre Berichte sind auch Anfragen an die Wohnungsbaupolitik und an die Kirchen im Blick auf nicht mehr gemeindlich genutzte Räumlichkeiten.

**Leitung: Hans-Gerhard Klatt, Ort: Evangelisches Bildungswerk, forum Kirche, Hollerallee 75**

**15.00 - 17.00 Uhr** **Altersbilder in der Gesellschaft – Lehren aus dem sechsten Altenbericht der Bundesregierung**

„In einer Gesellschaft des langen Lebens sind sowohl die Entwicklung und Entfaltung von Potenzialen des Alters als auch der Umgang mit Grenzsituationen des Alters zentrale Aufgaben. (...) Wie Individuen und die Gesellschaft mit diesen Aufgaben und Anforderungen umgehen, wird von Altersbildern wesentlich mitbestimmt. (...) Die Zukunft des Alters hängt also in erheblichem Maße von Altersbildern ab.“ (BMFSFJ) Die Erkenntnisse des sechsten Altenberichts sollen dargestellt und gemeinsam der Frage nachgespürt werden, wie eine neue Kultur des Alterns entstehen kann, die der Vielfalt des Alters gerecht wird.

**Leitung: Gabriele Holdorf, Ort: Evangelisches Bildungswerk, forum Kirche, Hollerallee 75**

Freitag, 26. August 2011

**10.00 - 12.00 Uhr** **Lebenskunst lernen beim Älterwerden**

„Glücklich älter werden“ – ja, das möchten wir. Wie lässt es sich erlernen und einüben? Wie wird eine gute Balance entwickelt mit den Verlusten (Beeinträchtigungen) und Gewinnen (Gelassenheit) im Prozess des Alterns? Welche neuen Möglichkeiten sind zu entdecken als Chance, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in einer guten Verbindung für den Lebens-Weg zu nutzen und für das, was für das eigene Alter wichtig ist.

**Gisela Röhling, Ort: VHS im Bamberger, Faulenstraße 69, Raum 407**

**15.00 - 17.00 Uhr** **„Wer sich freiwillig engagiert, lebt länger und gesünder“**

Das ist inzwischen wissenschaftlich belegt! Mit 60plus möchten Sie sich engagieren ... und Sie fragen sich: welcher Engagement-Typ bin ich eigentlich? Was kann ich als Freiwillige/r von einer Organisation erwarten, bei der ich tätig werde und wie kann ich Grenzen setzen im freiwilligen Engagement? Ein Selbst-Gespräch und ein Gespräch mit bereits freiwillig Tätigen aus verschiedenen Bereichen bieten Klärungen an.

**Renate Kösling, Ort: VHS im Bamberger, Faulenstraße 69, Raum 407**

Donnerstag, 1. September 2011 Zum guten Schluss ...

**19.00 Uhr** **„Vatertage“- Die Spiegel-Autorin Katja Thimm liest aus ihrem neuen Buch**

Sie erzählt darin so eindringlich wie einfühlsam die Geschichte ihres Vaters, die zugleich die Geschichte Hunderttausender „Kriegskinder“ ist.

**Katja Thimm, Ort: Zentralbibliothek Am Wall 201, Wall-Saal, Eintritt frei**