

Geplantes Programm

## **Der Schlüssel zum guten Lebensabend – das Versprechen des Generationenvertrags**

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie und Rentner\*innen
- Termin:** Montag, 29. Juli – Freitag, 2. August 2024
- Seminarnummer:** 24/04/311 (WbG)
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleitung:** Jacqueline Christoffer, Sozial- und Organisationspädagogin
- Referentin:** Anne-Kathrin Edler, Sozialpädagogin
- Teilnahmegebühr:** 140,00 € für Seminar (inkl. Exkursion), Unterkunft und Verpflegung

### Inhalte:

Unsere Gesellschaft wird immer älter – wir werden immer älter. Das Durchschnittsalter der Bevölkerung wird sich in den nächsten Jahren stark nach oben entwickeln. Laut den Ergebnissen des 15. koordinierten Bevölkerungsvorausrechnungen des Statistischen Bundesamts, steigt der Altersquotient bis 2038 steil an. Mit dieser Prognose wirkt sich der demografische Wandel zunehmend auf die Wirtschaft sowie andere relevante Bereiche des Lebens aus und wird verstärkt eine Querschnittsaufgabe für Politik und Gesellschaft werden. Fragen der älter werdenden Bevölkerung treten bereits heute in den Vordergrund: Wie kann ich gesund und glücklich alt werden? Welche Vorkehrungen muss ich treffen? Wo finde ich Unterstützung zum Thema Pflege?

Mit dem Aufbruch in den „Herbst des Lebens“ gehen nicht nur der wohlverdiente Ruhestand und die damit verbundenen Chancen einher, sondern auch Herausforderungen, die es zu erkunden gilt. Zu Beginn der Rente stellt der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand für die meisten eine große Veränderung dar. Erlernte Kenntnisse und Fähigkeiten aus dem Berufsleben müssen einen neuen Platz finden und auf andere Aktivitäten im Privatleben übertragen werden. Zusätzlich verändert sich mit fortschreitendem Alter die körperliche und psychische Gesundheit. Aber auch weiterführende Fragen zum Thema Pflege im Alter sowie die der finanziellen Aufstellung müssen geklärt werden.

Ziel des Seminars ist es, gemeinsam verschiedene Aspekte des Älterwerdens zu beleuchten, politische und gesellschaftliche Querschnittsfragen zu ermitteln und zu diskutieren. Dazu widmen sich die Teilnehmer\*innen intensiv dem sogenannten „Generationenvertrag“, vertiefen ihr Wissen über das deutsche Rentensystem und beschäftigen sich mit relevanten Fragestellungen rund um das Älterwerden – insbesondere in Hinblick auf kultursensible Alten- und Pflegehilfe für Senior\*innen. Dabei ist ein wesentlicher Bestandteil des Seminars, den Teilnehmer\*innen eine Plattform für gemeinsamen Austausch und Diskussionen für persönliche Fragen und Erfahrungen zu bieten, um Handlungsmöglichkeiten und konkrete Hilfestellungen für den persönlichen Lebensabend abzuleiten. Weiterhin werden praktische Übungen erprobt, die das Gedächtnis sowie die körperliche und psychische Gesundheit unterstützen und stärken sollen.

### Ziele:

- Wissensvermittlung über den demografischen Wandel, das deutsche Rentensystem und den damit verbundenen „Generationenvertrag“
- Anregung zur kritischen Auseinandersetzung (gesellschafts-)politischer Fragestellungen zum Thema Rentensystem, Altersarmut und Pflege; insbesondere mit Blick auf den Faktor Migration und kultursensible Angebote im Pflegebereich
- Kennenlernen praktischer Übungen zur Erhaltung körperlicher und psychischer Gesundheit und Stärkung des Gedächtnisses

- Ergründung der Chancen und Herausforderungen im Alter und Erarbeitung von Strategien und Handlungsmöglichkeiten für den persönlichen Lebensabend
- Kennenlernen von Anlauf- und Beratungsstellen sowie weitere Angebote für Rentner\*innen

## Programmablauf:

### Montag, 29. Juli 2024

bis 15.30 Uhr	Anreise, Anmeldung, anschließend Kaffee
15.30 - 17.00 Uhr	Jacqueline Christoffer  Präsentation zur Arbeit des Hauses, Erläuterung des Programmablaufs, erste Vorstellungsrunde  <i>Kurzvortrag, Plenum</i>
17.00 - 17.30 Uhr	Pause
17.30 - 18.30 Uhr	Jacqueline Christoffer  Gemeinsames Kennenlernen, inhaltlicher Austausch und Sammeln von Fragen  <i>Kennenlernspiel, Fragerunde</i>
18.30 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Jacqueline Christoffer  Einführung in die Thematik  <i>Impuls, Positionierungsspiel</i>

### Dienstag, 30. Juli 2024

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 10.30 Uhr	Jacqueline Christoffer  Alternde Bevölkerung: Zahlen, Daten, Fakten  <i>Aktivierungsübung, Medieneinsatz, Impulsfragen</i>
10.30 - 11.00 Uhr	Pause

- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
 Der Generationenvertrag als Symbol der Sozialstaatlichkeit und Solidarität zwischen den Generationen  
*Impuls, Medieneinsatz, Kleingruppenarbeit, Zeitstrahl*
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 - 15.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
 Der Generationenvertrag als Symbol der Sozialstaatlichkeit und Solidarität zwischen den Generationen (Fortsetzung)  
*Impuls, Vorstellung der Kleingruppenarbeit, Themen-Quiz, Diskussion*
- 15.30 Uhr Kaffee
- 16.00 - 17.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
 Der Weg in den Herbst des Lebens – (keine) Angst vor Altersarmut  
*Gemeinsame Reflexion im Tandem*
- 18.30 Uhr Abendessen

**Mittwoch, 31. Juli 2024**

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
 Der Weg in den Herbst des Lebens – (keine) Angst vor Altersarmut (Fortsetzung)  
*Reflexion im Plenum, Ideensammlung, Diskussion und offene Fragen*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause
- 11.00 - 12.00 Uhr Jacqueline Christoffer  
 Hilfe zur Selbsthilfe und Schutz vor Einsamkeit: Anlauf- und Beratungsstellen für Senior\*innen  
*Medialer Impuls, persönlicher Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, anschließende Diskussion*

- 12.00 Uhr Mittagessen
- 12:45 Uhr Exkursionsfahrt nach Bad Salzuflen
- 13.30 - 15.00 Uhr Jacqueline Christoffer  
Bewusstes Atmen und Aktivierung des Immunsystems durch die Kraft von Salz und Wasser: Erholung für Körper, Geist und Seele  
*Impuls, Erfahrungsaustausch zur körperlichen und psychischen Gesundheit entlang der Salinen, gemeinsames Kneipen*
- 15.00 - 16.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
Klangvolle Musik zur Erholung – die Verbindung von Natur und Musik als Ausgleich zum Alltag. Bewegung und Entspannung entlang des Kurparks  
*Kurkonzert „Staatsbad Orchester“*
- 16.30 Uhr Pause
- 17.15 Uhr Rückfahrt nach Oerlinghausen
- 18.30 Uhr Abendessen

#### **Donnerstag, 1. August 2024**

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer / Anne-Kathrin Edler  
Ein Einblick in das Projekt „Guter Lebensabend NRW“ – Kultursensible Altenhilfe und -pflege für Senior\*innen  
*Vortrag, Medieneinsatz, Impulsspiel*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause
- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer / Anne-Kathrin Edler  
Mein Werkzeugkoffer für einen guten Lebensabend – Perspektiven aus der Arbeit mit Senior\*innen mit Einwanderungsgeschichte  
*Impuls, Werkzeugkoffer, Diskussion*

12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 - 15.30 Uhr	Jacqueline Christoffer / Anne-Kathrin Edler  Meine Bedarfe im Alter: Was brauche ich? Wer kümmert sich? Wer unterstützt mich?  <i>Bewegungseinheit, Impuls, Bedarfsanalyse</i>
15.30 Uhr	Kaffee
16.00 - 17.30 Uhr	Jacqueline Christoffer / Anne-Kathrin Edler  Selbstbestimmte Vorsorge: Vollmachten und Patient*innenverfügung im Gespräch  <i>Präsentation, Impulsfragen, Raum und Zeit für Fragen</i>
18.30 Uhr	Abendessen

**Freitag, 2. August 2024**

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 10.30 Uhr	Jacqueline Christoffer  Gedächtnistraining und geistige Fitness – Übungen und Techniken zur Stärkung der kognitiven Fähigkeiten  <i>Impuls, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen</i>
10.30 - 11.00 Uhr	Pause
11.00 - 12.30 Uhr	Jacqueline Christoffer  Demografischer Wandel als Querschnittsaufgabe für Politik und Gesellschaft: Welche Chancen gehen mit dem demografischen Wandel einher und welche Herausforderungen kommen auf uns zu?  <i>Brainstorming, Ideenbörse, Diskussion</i>
12.30 Uhr	Mittagessen

13.00 - 14.00 Uhr Jacqueline Christoffer  
Seminarwertung, Aufarbeitung offener Fragen  
*Feedbackrunde*

14.00 Uhr Abreise

#### **Veranstalter\*in:**

Akademie am Tönsberg e.V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: [info@akademie-am-toensberg.de](mailto:info@akademie-am-toensberg.de)

Fon: +49 5202 9165 0

Web: [www.akademie-am-toensberg.de](http://www.akademie-am-toensberg.de)



Die Akademie am Tönsberg e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

#### **Barrierefreiheit:**

Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten offen. Wir bieten unsere Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Tagungshäusern so an, dass insbesondere Menschen mit Beeinträchtigung die Teilnahme erleichtert ist.

#### **Einlassvorbehalt:**

Die Akademie am Tönsberg behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren. Die Akademie am Tönsberg steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.

#### **Anerkannte Weiterbildungseinrichtung:**

Die Akademie am Tönsberg e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen







**AKADEMIE  
AM TÖNSBERG**

Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW.

