

## Das Kursleitungsteam:

**Elisabeth Meitz-Spielmann**  
Evangelische Erwachsenenbildung Thüringen (EEBT)  
Lutherstraße 3, 07743 Jena  
Tel. (03641) 573837  
E-Mail: e.meitz-spielmann@eebt.de

**Steffen Walther**  
Seniorenbüro der Stadt Jena  
Goethe Galerie, Goethestraße 3b, 07743 Jena  
Telefon.: (03641) 310092  
E-Mail: kontakt@seniorenbuero-jena.de

**Interessenten melden sich bitte per E-Mail  
oder telefonisch im Seniorenbüro an.**



[www.seniorenbuero-jena.de](http://www.seniorenbuero-jena.de)



## Älter werden - Zukunft gestalten

Veranstaltungsreihe für alle Bürger\*innen,  
Angehörigen und Seniorenbegleiter\*innen

**19.10.2023 bis 25.01.2024**

**Jeweils Donnerstag, 15.00 bis 17.30 Uhr**

**Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde**

Älter werden bringt neue Freiheiten, aber auch Veränderungen mit sich, die uns oder unsere Familien vor neue Herausforderungen stellen. Das Haus wird zu groß, nach einem Sturz wird Pflege benötigt oder die Zeit scheint endlos. Wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen und diesen Lebensabschnitt vorbereiten, liegt auch an uns selbst.

Das **Seniorenbüro Jena** bündelt als Netzwerkpartner und Impulsgeber viele Angebote, die Rat und Unterstützung, aber auch Engagementmöglichkeiten im Alter bieten.

Die Reihe „**Älter werden – Zukunft gestalten**“ schafft einen Überblick dazu und regt an, sich mit dem eigenen Altern auseinanderzusetzen. Sie richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die sich über Angebote informieren oder sich für Senior\*innen engagieren möchten oder bereits engagieren.

Die Referent\*innen und Kooperationspartner\*innen geben praktische Tipps und berichten über ihre Erfahrungen in verschiedenen Themengebieten.

#### Zeit:

jeweils Donnerstag von 15.00 bis 17.30 Uhr

#### Ort:

Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde Winzerla  
Anna-Siemsen-Str. 29  
07745 Jena

#### Termine:

##### **19.10.2023**

Was bedeutet Älterwerden? Wie eigene und gesellschaftliche Altersbilder unseren Umgang mit dem Altern beeinflussen?

*Referent\*innen: Elisabeth Meitz-Spielmann, EEBT*

##### **02.11.2023**

Gesund älter werden. Was Prävention und Beratung dazu beitragen können?

*Referent\*innen: AGETHUR Weimar*

##### **16.11.2023**

Vorsorge und Betreuung. Wo Beratung und Unterstützung zu finden sind?

*Referent\*innen:*

*Thomas Peuker, Betreuungsbehörde Jena*

##### **30.11.2023**

Was, wenn das Geld nicht reicht? Beratungsangebote der Kreisdiakoniestelle.

*Referent\*innen:*

*Isabella Schmiedgen*

##### **14.12.2023**

Wohnen im Alter. Welche Wohnformen gibt es und welcher Wohntyp bin ich?

*Referent\*innen:*

*Eva-Maria Voigt, Wohnberatung Jena und Elisabeth Meitz-Spielmann, EEBT*

##### **11.01.2024**

Pflegestützpunkt und Smartphone- und Technikhilfen für Senior\*innen. Pflegeberatung und wie Technik helfen kann, selbstständig zu bleiben.

*Referent\*innen:*

*Franziska Buchholz-Mann, Pflegestützpunkt, Steffen Walther, Seniorenbüro*

**Ort: Pflegestützpunkt in der Goethegalerie, Büroaufgang B, 2. OG**

##### **25.01.2024**

Sinnfindung im (Un)Ruhestand. Welches Engagement wäre etwas für mich?

*Referent\*innen:*

*Elisabeth Meitz-Spielmann, EEBT und Steffen Walther, Seniorenbüro Jena*

Interessenten melden sich bitte per E-Mail oder telefonisch im Seniorenbüro an. Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.