

Das Organisationsteam:

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) 3100092
E-Mail: kontakt@seniorenbuero-jena.de

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



www.seniorenbuero-jena.de



Ruhestand im Blick

Gut vorbereitet und selbstbestimmt älter werden

Veranstaltungsreihe für alle Bürger*innen,
Angehörigen und freiwillig Engagierte

01.10.2026 bis 19.11.2026

Jeweils Donnerstag, 16.30 bis 18.00 Uhr

SBW Lebenshilfe, Erlenhöfe 4, 07749 Jena

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 „Ruhestand im Blick – gut vorbereitet und selbstbestimmt älter werden“ 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 Seniorinnen und Senioren engagieren möchten oder bereits engagieren.

Die Referentinnen und Referenten geben praktische Tipps und berichten über ihre Erfahrungen in verschiedenen Themengebieten.

Zeit:

jeweils Donnerstag, 16.30 bis 18.00 Uhr (am 05.11.2026, 15.00 - 17.00)

Ort:

SBW Lebenshilfe
Erlenhöfe 4, 07749 Jena

Anmeldung:

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

Termine:

01.10.2026

Was bedeutet Älterwerden? Altersbilder, Erwartungen, Perspektiven.

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

08.10.2026

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

Referentin:

Caroline Jahr, Betreuungsbehörde Jena

22.10.2026

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

Referentinnen:

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

29.10.2026

Was, wenn die Rente nicht reicht? Leben mir kleinem Budget.

Referentin:

Anita Körner, Stadt Jena, Schuldenprävention

05.11.2026, 15.00 - 17.00 Uhr

Friedhofskultur. Bestattungsformen im Wandel. Führung über den Nordfriedhof.

Treffpunkt: Eingang Nordfriedhof (Blumenladen)

Referent:

Bertram Flößner, Friedhofsleiter

12.11.2026

Pflegeberatung und Angebote des Pflegestützpunktes Jena.

Referent:

Jonas Bernhardt, Pflegestützpunkt Jena

19.11.2026

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

Referent*innen:

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