

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
Träger: DRK KV Jena-Eisenberg-Stadtroda e.V.
Goethe Galerie, Goethestraße 3b, 07743 Jena
Telefon.: (03641) 3100092
E-Mail: kontakt@seniorenbuero-jena.de

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



Älter werden - Zukunft gestalten

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

31.08.2022 bis 23.11.2022

Jeweils Mittwoch, 16.00 bis 19.00 Uhr

Simon-Petrus-Haus

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 Mittwoch von 16.00 bis 19.00 Uhr

Ort:

Simon-Petrus-Haus
(ggü. Christlichen Gymnasium)
Merseburger Str. 38
07743 Jena-Nord

Anmeldung:

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

Termine im Überblick:

31.08.2022:

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

Referentin: Elisabeth Meitz-Spielmann, EEBT

14.09.2022:

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

Referentin: Eva Munkelt, ÜAG Jena

05.10.2022:

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

Referentinnen:

Katrin Gerlach, Pflegestützpunkt Jena

Astrid Lindner, Betreuungsbehörde Jena

19.10.2022:

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

Referentinnen:

Eva-Maria Voigt, Wohnberatung Jena,

Elisabeth Meitz-Spielmann, EEBT

09.11.2022:

Smartphone- und Technikhilfen für Senior*innen. Wie Technik helfen kann, selbständig zu bleiben?

Referent: Steffen Walther, Seniorenbüro

Ort: Seniorenbüro im Pflegestützpunkt, Goethe Galerie, Büroaufgang B (vor Schuhladen Görtz), 2. OG

23.11.2022:

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

Referenten:

Elisabeth Meitz-Spielmann, EEBT

Steffen Walther, Seniorenbüro Jena