(Termin noch offen)
Résumé: Vom Sinn und Wert des Alters: Was macht ein erfülltes Leben aus?

Gibt es überhaupt eine allgemeingültige „Gebrauchsanleitung“ fürs Alter? Was bedeutet „erfülltes Leben“ für jede/-n Einzelne/-n?

Die Kursleitung:

Die Abende werden von den Diplom-Psychologen **Elvira Zais und Dietrich Neureuther** geplant und geleitet. Beide leben in Fellbach, beide engagieren sich im Treffpunkt Mozartstraße. Auf unterschiedliche Weise sind sie mit dem Thema Alter persönlich beschäftigt. Sie war und ist therapeutisch tätig, er hat im pädagogischen Bereich gearbeitet.

Die Uhrzeit:

18-19.30 Uhr an den angegebenen Terminen

Wer Zeit hat, ist im Anschluss jeweils herzlich willkommen, bei einem Getränk und einem kleinen Snack miteinander ins Gespräch zu kommen, das Gehörte zu vertiefen und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Anmeldung:

Sowohl für die komplette Reihe als auch für die einzelnen Abende ist wegen begrenzter Platzzahl eine Anmeldung erforderlich, per E-Mail an mozartstrasse@forum-fellbach.de oder telefonisch: 0711-58 56 76 60.

Die Kosten:

60,- Euro für alle 10 Termine

8,- Euro für einzelne Termine (nach Verfügbarkeit)

Die Bezahlung:

per Überweisung auf das Konto des Forum Fellbach e. V. bei der Untertürkheimer Volksbank:
IBAN: DE84 6006 0396 1515 9300 09
BIC: GENODES1UTV
Verwendungszweck:
Gebrauchsanleitung

Eine fertige Gebrauchsanleitung fürs Älterwerden gibt es nicht – aber viele spannende Fragen, Erkenntnisse und Möglichkeiten, sich gemeinsam auf den Weg zu machen.

Treffpunkt Mozartstraße
Forum Fellbach e. V.

Gebrauchsanleitung fürs Älterwerden



Zehn Abende zu den Fragen der dritten Lebensphase

Gebrauchsanleitung fürs Älterwerden

Älter werden wir alle – aber wie funktioniert das eigentlich genau?

Unsere neue Reihe nimmt das Älterwerden aus unterschiedlichen Gesichtspunkten in den Blick.

Nach einer Einführung lernen wir an den ersten vier Abenden verschiedene wissenschaftliche Perspektiven auf das Alter kennen; an den Abenden 6 bis 9 stellen wir den Lebensweltbezug her und fragen: Was bedeuten diese Aspekte für unser eigenes Leben und Älterwerden?

26.10.2026, 18 Uhr: Einführung

Die beiden Kursleiter stellen sich selbst, die Themen und die Arbeitsweise vor. Sie wollen die Teilnehmenden inhaltlich dort abholen, wo sie stehen, und geben ihnen deshalb die Gelegenheit, ihre Kenntnisse zu artikulieren und ihre Erwartungen zu formulieren.

23.11.2026, 18 Uhr: Über das Alter selbst

Was verstehen wir eigentlich unter „Alter“? Wann beginnt das Alter und wie lässt es sich beschreiben? Ein Blick auf unterschiedliche Definitionen und die demographische Entwicklung hilft uns, das Alter zunächst einmal besser kennenzulernen.

07.12.2026, 18 Uhr: Biologische und körperliche Aspekte

Was verändert sich in unserem Körper, wenn wir älter werden? Welche Prozesse gehören zum normalen Älterwerden und welche Möglichkeiten gibt es, damit umzugehen? Wie entwickelt sich der Schlaf im Alter?

11.01.2027; 18 Uhr: Psychologische und neuronale Aspekte

Wie verändern sich Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Gedächtnis? Was geschieht im Gehirn und welche Bedeutung haben Lernen und geistige Aktivität im Alter? Was gibt in dieser Lebensphase Halt?

01.02.2027: Soziale und gesellschaftliche Aspekte

Wie verändert sich der Platz in der Gemeinschaft, in der Familie, in der Arbeitswelt, im Freundeskreis? Welche Bedeutung haben soziale Beziehungen und gesellschaftliche Teilhabe? Wie entwickelt sich die Partnerschaft? Was ist für das Wohnen wichtig?

22.02.2027, 18 Uhr: Vom Tätigsein

Was hat das Alter mit Bewegung, Aktivität, Engagement zu tun? Was bedeutet „Longevity“? Was können wir selbst für ein langes und möglichst gesundes Älterwerden tun?

15.03.2027, 18 Uhr: Vom Wohlbefinden

Lernen im Alter, Gedächtnistraining und „Leben in Maßen“: Was trägt dazu bei, dass wir uns auch im Alter wohlfühlen und geistig aktiv bleiben?

05.04.2027, 18 Uhr: Von Jung und Alt

Wie wollen die Generationen miteinander leben und füreinander da sein? Wie passen Selbstbestimmung und Hilfsbedürftigkeit zusammen? Welche Rolle spielt Einsamkeit und die Furcht davor?

03.05.2027, 18 Uhr: Vom Ende der Reise

Sterben, Sterbehilfe, Hospiz und „Letzte Hilfe“: Wie können wir uns mit der Endlichkeit des Lebens auseinandersetzen und was bedeutet es, würdevoll Abschied zu nehmen? Welchen Platz räumen wir der Spiritualität ein?