

Seniorenbildung

Bildung für ein aktives Alter(n)

Für viele Menschen bedeutet die nachberufliche Lebensphase Unabhängigkeit und das Gefühl einer „späten Freiheit“. Gleichzeitig ist diese Phase aber häufig mit Angst und Unsicherheit verbunden, denn älter werden heißt auch, in einen Lebensabschnitt einzutreten, der für Körper, Seele und Geist mit großen Veränderungen verbunden ist.

Die Entwicklung der menschlichen Identität verläuft in unterschiedlichen Stufen, die uns jeweils mit spezifischen Aufgaben bzw. Herausforderungen konfrontieren. Während die psychosozialen Veränderungen in Kindheit und Pubertät in der gesellschaftlichen Wahrnehmung eine zentrale Stellung einnehmen, haben wir in bezug auf eine sensible Wahrnehmung des Alterns noch einiges aufzuholen. Der Umstand, dass wir aufgrund veränderter Lebensbedingungen und medizinischer Erkenntnisse immer älter werden, verdeutlicht aber die Notwendigkeit, sich der Lebensphase Alter intensiv zu widmen und sich auf gesellschaftlicher aber auch auf individueller Ebene zu fragen, wie wir alt werden wollen.

Länger Leben heißt auch, dass der nachberufliche Lebensabschnitt eine neue Qualität erhält und es Sinn macht, sich auf diese Zeit, die heute erfreulicherweise für viele zwischen 20 und 40 Lebensjahren liegt, vorzubereiten.

Wir sind daher bemüht, durch vielfältige Impulse und in qualitativen Bildungsangeboten, die Herausforderungen des Älterwerdens zu thematisieren, präventive Angebote zu präsentieren, die geistige und physische Gesundheit zu erhalten bzw. zu fördern, aber auch Raum zu schaffen, sich in Form von Gesprächen anregen zu lassen, sich mit dem eigenen Älterwerden auseinanderzusetzen. Wir setzen uns dafür ein, sinnstiftende Angebote zu konzipieren und Seniorinnen und Senioren Engagementfelder anzubieten, die das Leben bereichern. Unterstützt werden unsere Vorhaben durch die ehrenamtlichen [Mitglieder des Arbeitskreises Seniorenbildung](#), einem interdisziplinären Team das inhaltliche Ideen kritisch reflektiert und für eine innovative und spannende Weiterentwicklung unseres Programms mitverantwortlich ist.

Ziele der Bildungsangebote

- Übergang in die nachberufliche Lebensphase vorbereiten und gestalten
- Wissenszuwachs, Kompetenzerweiterung- und Orientierung im Alter ermöglichen
- Neue Entfaltungs- und Engagementmöglichkeiten eröffnen
- Gelegenheiten für Kommunikation und Austausch schaffen
- Ressourcen und den Erfahrungsschatz älterer Menschen in den Mittelpunkt stellen
- Mitgestaltung eines positiven gesellschaftlichen Bildes der älteren Generation