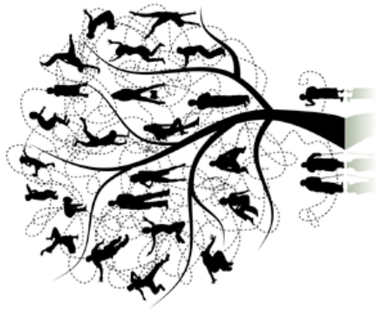
STADT PULHEIM



Stadt Pulheim
Seniorenbeauftragte Barbara Vollmer
Alte Kölner Straße 26
50259 Pulheim

3. Graue Zellen in Schwung! Geistige Fitness erhalten und fördern

„Alle wollen alt werden, aber niemand will es sein." Wir alle wünschen uns, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Im Workshop stellen wir Ihnen das Gedächtnistrainingsangebot des Katholischen Bildungswerkes Rhein-Erft-Kreis vor. Erleben Sie, wie sich die „grauen Zellen" mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck in Schwung bringen lassen und dass es dabei um viel mehr als nur um Merkfähigkeit geht. Informieren, Ausprobieren und Austauschen ist das Motto des Workshops.
Britta Buchholz, Trainerin, Coach, zertifizierte Gedächtnistrainerin, Referentin, und Maximilian Schmitz, Pädagogischer Mitarbeiter, Katholisches Bildungswerk Rhein-Erft-Kreis

4. Bewegung im Alter – Lebenslang fit und selbständig bleiben

Es ist wichtig, auch im hohen Alter die wichtigsten Alltagsaktivitäten selbständig ausüben zu können. Deshalb ist es notwendig, regelmäßige Bewegung verstärkt in den Alltag zu integrieren. Dies kann jeder lernen und jederzeit beginnen. Entscheidend ist, frühe Anzeichen von körperlichen Funktionseinschränkungen zu entdecken und die Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig in geeigneter Weise zu verändern. Im Workshop wird der Alltags-Fitness-Test (AFT) des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) vorgestellt. Dieser ermöglicht, die für den Alltag wichtige Fitness zu überprüfen sowie individuelle Stärken und eventuelle Einschränkungen zu erkennen. Im Anschluss daran wird die Frage erörtert, wie Senioren in Pulheim motiviert werden können, regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren.
Marion Bauer, Geschäftsführerin, Helga Bajohr, Fachkraft „Bewegt ÄLTER werden in NRW!", KreisSportBund Rhein-Erft

14.15 Uhr **Pause**
14.30 Uhr **Abschlussplenum**
15.00 Uhr **Schlusswort**

Durch den Tag führt die Moderatorin Marie Güttge.

Weitere Informationen und Anmeldung

Veranstaltungsort
Kultur- und Medienzentrum - Kleiner Saal
Steinstraße 15
50259 Pulheim

Trennen Sie den Abschnitt ab und senden Sie uns diesen vollständig ausgefüllt per Post oder per Fax zu.

Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, sich unter **www.bildungslandschaft-pulheim.de/anmeldung** anzumelden.

Als Anmeldebestätigung versenden wir Ihnen an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse eine Bestätigung.

Anmeldeschluss: 17. März 2017

Sie haben Fragen?
Seniorenbeauftragte der Stadt Pulheim
Barbara Vollmer
Alte Kölner Straße 26
50259 Pulheim
Tel 02238-808-186
Fax 02238-808-478
barbara.vollmer@pulheim.de

www.pulheim.de
www.bildungslandschaft-pulheim.de

© (2017) · Stadt Pulheim · Der Bürgermeister
www.pulheim.de
Fotos: Shutterstock, Zeichnung: Fotolia @ Kudryashka

Lebenslanges Lernen – Schlüssel für ein erfülltes Alter(n)

2. Seniorenfachtag

am Samstag, **1. April 2017**
von 9.30 bis 15.15 Uhr
im Kultur- und Medienzentrum Pulheim

www.agentur-martinez.de

STADT PULHEIM

2. Pulheimer Seniorenfachtag

Lebenslanges Lernen – Schlüssel für ein erfülltes Alter(n)

am Samstag, 1. April 2017 von 9.30 bis 15.15 Uhr im Kultur- und Medienzentrum Pulheim, Kleiner Saal

Lebenslanges Lernen ist gerade im Alter ein wichtiges Thema. Die Pulheimer Bevölkerung weist bereits heute ein vergleichsweise hohes Durchschnittsalter auf und wird Prognosen zufolge weiter altern. Ein erfülltes Leben im Alter zeichnet sich dadurch aus, aktiv zu bleiben und für sich und andere etwas Gutes tun zu können. Lernen ist dabei ein ständiger „Begleiter" – ob auf der „Schulbank" oder im Sportverein, bei Initiativen und Projekten oder bei der Ausübung eines Ehrenamtes. Angesichts der zunehmenden Anzahl älterer Menschen gilt es auch für diese Zielgruppe eine bedarfsgerechte Bildungsinfrastruktur zu entwickeln.

Ziel des 2. Seniorenfachtages ist es, die Bedeutung des lebenslangen Lernens für ein gutes und erfülltes Alter(n) zu vermitteln und das aktuell vorhandene Spektrum an Bildungsangeboten für ältere Menschen in Pulheim vorzustellen. Dies beinhaltet den Blick auf vorhandene Strukturen und Entwicklungsbedarfe, die Menschen im fortgeschrittenen Alter „Lernen" ermöglichen. Unterschiedliche Ressourcen und Interessenslagen der älteren Menschen stellen dabei eine besondere Anforderung dar.

Der Seniorenfachtag möchte den Akteuren aus Kommune, Organisationen, Vereinen, Verbänden, Initiativen sowie engagierten Ehrenamtlichen ein Forum für den Austausch zu seniorenbezogenen Themen bieten. Der Fachtag richtet sich an Bildungsträger, Vertreter von Initiativen, Vereinen, Verbände und Projekte sowie an interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat und dem Bildungsbüro der Stadt Pulheim statt.

Zeitlicher Ablauf

9.30 Uhr **Ankommen**

10.00 Uhr **Eröffnung**
Herr Bürgermeister Frank Keppeler und Herr Rolf Behrmann, Vorsitzender des Seniorenbeirates der Stadt Pulheim

10.10 Uhr **Lernen und Bildung im Alter – Die Bildungslandschaft in Pulheim**
Unter Berücksichtigung der demografischen Entwicklung wird die aktuelle Bildungssituation für ältere Menschen in der Stadt Pulheim vorgestellt.
Frau Gabriele Busmann, Stabstelle Bildungsmanagement, Stadt Pulheim

10.20 Uhr **Das Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln**
Der Vortrag stellt die Möglichkeiten des Gasthörer- und Seniorenstudiums dar und erläutert die Motivation der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren für ein Seniorenstudium an der Universität zu Köln.
Frau Dr. Anne Löhr, Geschäftsführerin des Gasthörer- und Seniorenstudiums an der Universität zu Köln

10.50 Uhr **Lebenslanges Lernen – geragogische Impulse für ein älter werdendes Pulheim**
Die junge Wissenschaftsdisziplin der Geragogik fragt nach Ermöglichungsstrukturen für ein erfülltes und emanzipiertes Alter(n). Im Vortrag und in der anschließenden Diskussion wird erörtert, welche strukturellen, aber auch didaktischen und methodischen Implikationen ein solcher Zugang bringt.
Frau Prof. Dr. Julia Steinfort-Diedenhofen, Katholische Hochschule NRW/Köln

12.00 Uhr **Mittagspause** mit Imbiss

12.45 Uhr **Workshops**

1. Motivationale Aspekte der Weiterbildung – Bildung ist in jedem Alter möglich

Die Generationen Akademie Rheinland e.V. (GAR) bietet Zertifikatsstudiengänge in den Bereichen Gesundheit, Kultur und Sozialwesen für die Generation 50plus an. Dabei ist ein wichtiges Merkmal des Studienangebotes, dass Lernen (wieder) Freude machen soll. Welche Zielsetzungen könnten Menschen anregen, im höheren Alter Neues zu lernen? Welche Motivation haben die Teilnehmenden? Und wenn sie motiviert sind, welche Inhalte sprechen sie an? Diese Fragen werden im Workshop erörtert.
Dr. Tanja Hasselberg, promovierte Kunsthistorikerin, Mitglied des Vorstandes, Kristina Kaesler, Assistenz des Vorstandes, Generationen Akademie Rheinland e.V. (GAR)

2. Wissensbisse aus der VHS – Angebote und Entwicklungsmöglichkeiten

Dieser Workshop gibt Einblicke in die aktuellen Bildungsangebote der VHS Rhein-Erft, die sich speziell an ältere Menschen richten. Vertiefend vorgestellt werden die Themen, die überwiegend von älteren Menschen besucht werden, wozu insbesondere Angebote aus den Fachbereichen Gesundheit, Recht und Mediennutzung zählen. Welche Themen und Formate für Seniorinnen und Senioren sind – über die bestehenden hinaus – interessant?
Wie kann eine Vernetzung und Kooperation im Seniorenbereich ausgebaut werden? Auf welchen – neuen – Wegen können die Angebote beworben werden, damit die Zielgruppe erreicht wird? Welche Rahmenbedingungen sind erforderlich, um barrierefreie Zugänge für ein seniorengerechtes Bildungsangebot zur Verfügung stellen zu können? Diese Fragen werden in einer moderierten Gruppenarbeit gemeinsam bearbeitet.
Dr. Stefan Mittelstedt, Leiter, Georg Schlechtriem, stellvertr. Leiter, VHS Rhein-Erft

Ich melde mich für den 2. Pulheimer Seniorenfachtag an:

Frau/Herr Name Vorname

Einrichtung/Institution

Beruf/Funktion

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Ich möchte an folgendem Workshop teilnehmen: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- ☐ 1. Motivationale Aspekte der Weiterbildung – Bildung ist in jedem Alter möglich
- ☐ 2. Wissensbisse aus der VHS – Angebote und Entwicklungsmöglichkeiten
- ☐ 3. Graue Zellen in Schwung! Geistige Fitness erhalten und fördern
- ☐ 4. Bewegung im Alter – Lebenslang fit und selbständig bleiben

Ort, Datum Unterschrift

Anmeldeschluss: 17. März 2017