

## Zeitplan

### Ab jetzt

Die Verantwortlichen in einer Seelsorgeeinheit (Pfarrgemeinderat, Seelsorgeteam, Verbände und Gruppen) befassen sich mit dem Thema und beschließen, sich zu beteiligen. Es wird ein örtliches Projekt-Team mit Beteiligung möglichst vieler Gruppierungen der Gemeinde gebildet. Dabei werden auch ökumenische und kommunale Kontakte gesucht (z. B. zu Seniorenräten, Sozialstationen, Pflegeheimen).

### Frühjahr / Herbst 2016

Planung konkreter Veranstaltungen vor Ort. Aufnahmen der Veranstaltungen in die jeweiligen Jahresplanungen. Hilfen dazu finden sie auf der Projekt-Homepage.

### Frühjahr 2017

Öffentlichkeitsarbeit  
(z. B. Plakate, Medien, Pressegespräch)

**8.-14. Mai 2017**  
**THEMENWOCHE ÄLTERWERDEN**

**8.-14. Mai**  
**2017**

## Graue Haare Buntes Leben

### THEMENWOCHE ÄLTERWERDEN

Mehrere verschiedenartige Veranstaltungen werden vor Ort durchgeführt

#### Kontaktadresse:

Seniorenreferat / Altenwerk;  
Erzbischöfliches Seelsorgeamt,  
Okenstr. 15, 79108 Freiburg,  
T. 0761 – 5144 – 211 / -210 / - 212;  
[www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)

► [www.grauehaare-buntesleben.de](http://www.grauehaare-buntesleben.de)

## Graue Haare Buntes Leben

### THEMENWOCHE ÄLTERWERDEN

**8.-14. Mai**  
**2017**



Designkonzept: © excogito. | Foto Titelseite: iStock - © Gianluca Colagrossi | Hintergrund: fotolia - © prathum | Foto innen: fotolia - © stockymagas

Die demografische Entwicklung verändert unsere Gesellschaft und auch unsere Kirchengemeinden.

Deshalb starten die Arbeitsgemeinschaft Katholischer Erwachsenenverbände (AKE), die Diözesanarbeitsgemeinschaft Erwachsenenbildung (DiAG) und der Diözesanrat die Initiative „THEMENWOCHE ÄLTERWERDEN“, an der sich im Mai 2017 möglichst viele Kirchengemeinden beteiligen sollen.



**Wir wollen Sie unterstützen, die Themenwoche in Ihrer Seelsorgeeinheit / Pfarrei aufzugreifen!**

## Ziele dieser Woche sind:

- das Thema „Älterwerden“ in der Gemeinde auf kreative Weise in den Blick nehmen
- Menschen unterschiedlichen Alters neu miteinander in Beziehung bringen
- Wege zur Gestaltung des Alters in der Gemeinde aufzeigen und eröffnen

Auf der Projekt-Homepage [www.grauehaare-buntesleben.de](http://www.grauehaare-buntesleben.de) finden Sie eine beispielhafte Auswahl von Veranstaltungen, die Sie während der Woche umsetzen können, z. B.:

- Gemeindegottesdienst zum Thema am Beginn (oder am Ende) der Woche
- Fotoausstellung „Die Alten – ein Schatz der Kirche“ mit Fotos alter Gemeindemitglieder
- Gemeinsamer Mittagstisch für Ältere
- Eine Männer-Wanderung zu einem interessanten Ziel

- Ein „Erzähl-Cafe“ mit lebensgeschichtlichen Erinnerungen
- Eine Informationsveranstaltung über Herausforderungen und Chancen des Älterwerdens
- Eine Initiative, die sich im Ort für eine barrierefreie und altersgerechte Umgebung einsetzt
- Jugendliche erklären Älteren Handy und Computer
- Zeitzeugen erzählen ihre Erlebnisse
- Bibelgespräch für jung und alt
- Kurzfilm und Gespräch zum Thema „Demenz“
- Gemeinsame Veranstaltung mit dem Pflegeheim oder der Sozialstation
- Disco Ü50 „Sommer of Love“ mit Hits aus den 60´, 70´ und 80´ern

# Themenwoche „Graue Haare – Buntes Leben“

Stand 19. Januar 2017

08. Mai 2017	Montag	14:00	<b>Kath. Altenwerk</b> <b>Eucharistiefeier/Marienfeier</b> anschließend <b>„Fest der Begegnung“</b> im Bürgersaal mit Vorführungen der Senioren des <b>TV Merdingen/ Liane Ehret</b> <b>Vorstellung der weiteren Projekte</b>
09. Mai 2017	Dienstag	15:15–16:15	<b>Turnverein Merdingen</b> <b>Nicole Schopp</b> Turnhalle Jung und Alt in Bewegung – „Oma und Opa machen mit, dann bleiben alle fit (Kinder bis 3 Jahre)“
		19:00	<b>Seniorenbetreuung Regenbogen</b> Vortrag von Dr. Bernhard Dickreiter, Flyer als Anhang
10. Mai 2017	Mittwoch	10:0–11:00	<b>DENKEN und BEWEGEN</b> <b>Gertrud Reichert</b> Katharina Mathis Stift
		14:30	<b>Heiterer GenerationenTreff</b> <b>Tanzen mit Hiltrud Müller-Janocha</b> Bürgersaal
11. Mai 2017	Donnerstag		
12. Mai 2017	Freitag		Jubiläum CV – BTG-PB-FB - Niederrimsingen
13. Mai 2017	Samstag	14:30	<b>Lebensqualität im Alter (LimA)</b> <b>Gertrud Reichert</b> Katharina Mathis Stift
14. Mai 2017	Sonntag	10:00	<b>Ökumenischer Gottesdienst</b> in der St. Remigiuskirche
14. Mai 2017	Sonntag	11:00	<b>Konzert zum Muttertag – Kunstforum</b> Bürgersaal

## **Geistige Fitness und Alzheimer**

**...verstehen! vorbeugen! heilen?**

die größte Angst der Deutschen ist laut einer repräsentativen Umfrage die Furcht vor einem Verlust oder dem starken Nachlassen der geistigen Fähigkeiten. Die Angst vor der Alzheimer-Demenz sitzt tief und die Häufigkeit dieser Erkrankung nimmt erschreckend zu. Dieser neuen Volkskrankheit sind wir nicht schicksalhaft ausgeliefert, denn wir können vorbeugende Maßnahmen ergreifen.

Der erste Schritt zur effektiven Vorbeugung ist Wissen! Dieses Wissen erhalten Sie in unserem Experten-Vortrag zum Thema Alzheimer und geistige Fitness!

### **Vortragsinhalte:**

- **Risikofaktoren für die geistige Fitness**
- **Was ist Alzheimer (DAT) und wie entsteht diese Krankheit?**
- **Symptome, Beschwerden und Verlauf der Erkrankung kennen!**
- **Bisherige Erklärungsmodelle und neue Therapieansätze!**
- **Prävention: Was kann ich selbst vorbeugend tun?**

**Referent ist Dr. med. Bernhard Dickreiter**, Facharzt für Innere Medizin, Naturheilkunde, ehemaliger Chefarzt der Memory-Klinik Klausenbach, Gründer und Präsident der Akademie für Zellbiologische Regulationsmedizin

