

Aktiv nach dem Beruf

So verlockend der Pensionsantritt scheint: Manchmal breitet sich nach einer Phase der Erholung Leere aus, Resignation - und Einsamkeit. Was helfen kann: etwas Neues zu lernen!



Im Lehrgang „Aktiv im Alter“ erfahren Teilnehmerinnen und Teilnehmer stets gegenseitige Unterstützung.

Jede Generation kann und möchte sich weiterentwickeln. Eine Aufgabe zu haben und damit über sich hinauszuwachsen, macht das Leben bunt und gibt Sinn. Die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu nutzen hat zudem nicht nur Auswirkungen auf die eigene körperliche und psychische Gesundheit. Es stärkt auch die gesamte Gesellschaft, wenn sich Menschen jeden Alters in das soziale Leben einbringen.

Das eigene Projekt

Der Lehrgang „Aktiv im Alter - Gemeinsam gestalten“ unterstützt seit über fünf Jahren die soziale Teilhabe von älteren Menschen. Die Teilnehmenden lernen, ein eigenes Projekt zu entwickeln und umzusetzen. Sie werden dabei über ein halbes Jahr unterstützt und begleitet. In mehreren Modulen werden Kompetenzen in den Bereichen Projektentwicklung, Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und Präsentation vermittelt. Einzelcoachings bieten Raum für individuelle Unterstützung und dafür, persönliche Ziele zu klären.

Außerdem lernen die Teilnehmenden Organisationen kennen, die offen für Kooperationen sind, und erfahren, wie sie ihre Netzwerke auch für die Verwirklichung der eigenen Projekte nutzen können.

Projekte mit Gemeinschafts-sinn

Die Projektideen reichen vom Buchclub oder Podcast übers Garteln und Kochen bis zu Yoga oder einem Erste-Hilfe-Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren. Die meisten Projektideen drehen sich also nicht nur um sich selbst - die Projektentwickelnden wollen auch für andere etwas tun. Der Gemeinschaftsgedanke steht im Vordergrund.

Bildung ist wichtig für Jung und Alt

Lehrgangsführerin Dr.ⁱⁿ Danielle Bidasio begleitet die Teilnehmenden während des Lehrgangs intensiv und betont, wie wichtig Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit im Alter

sind. Projekte zu entwickeln, bedeutet, Netzwerke im Gehirn und auch soziale Netzwerke zu bilden: „Im Alter ist es das Beste, sich mit der Zukunft zu beschäftigen“, bekräftigt sie. „Manche sind so begeistert von ihrem Projekt, die muss ich fast bremsen, und wir schauen gemeinsam darauf, wie ihre Ideen umgesetzt werden können. Manche wiederum stehen vor einem Hindernis und brauchen noch einen Motivationsschub. Aber am Ende laufen alle Projekte großartig.“ An Inspirationen mangelt es nicht. Vor allem in der Gruppe und im gemeinsamen Austausch entstehen immer neue Ideen und gegenseitige Unterstützung.