

## Mut zum Alter – anders alt werden...

Wir alle wollen möglichst lange gesund und selbständig sein. Angesichts steigender Lebenserwartung sind wir gefordert, uns schon frühzeitig Gedanken zur Gestaltung des dritten bzw. vierten Lebensabschnitts zu machen.

Auch im Alter möchten wir nicht auf Lebensqualität verzichten. Hauswirtschaftliche Dienste und Pflegedienste unterstützen das Angebot ambulanter und stationärer Einrichtungen. Wir geben Ihnen Einblick in die verschiedenen Angebote und Modelle, stellen bewährte Einrichtungen vor und klären auf, welche Gestaltungsmöglichkeiten offen stehen.

Herzliche Einladung – auch an Ihre Partner – wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

**Johanna Ittner** und **Gabriele Siegel**  
Ehrenvorsitzende AEH LVHS Pappenheim

### Programm (Änderungen vorbehalten)

#### Mittwoch, 14. März 2012

14.00 Uhr – 14.45 Uhr  
Eröffnungsrunde **Mut zum Alter**  
*Johanna Ittner und Gabriele Siegel*

15.15 Uhr – 16.30 Uhr  
**Mit den Jahren gehen:  
dem Leben auf der Spur**  
*Gabriele Siegel*

16.45 Uhr – 18.00 Uhr  
**Das Bild der Generation 50plus im  
Fernsehen und in der Werbung:  
Abbild – Zerrbild – Wunschbild?**  
*Katharina Geiger, DEF Geschäftsführerin*

19.30 Uhr – 21.00 Uhr  
**Mit den Jahren gehen: Lebens-  
momente und Lebensgeschichte(n)**  
biografischer Zugang zu gelebtem Leben  
*Gabriele Siegel*

#### Donnerstag, 15. März 2012

ab 7.30 Uhr für Interessierte: **Erfrischt in den Tag  
mit Kneipp'schen Wasseranwen-  
dungen** (ab 8 Personen)

9.00 Uhr – 10.00 Uhr  
**Leben im Heim**  
Verbraucherinformationen zu gesetzli-  
chen Auflagen, Kosten, zur Innen- und  
Außensicht sowie Wohngruppen  
*Gertraud Gräbel, Leiterin Hauswirtschaft  
Region Nord bei Service Gesellschaft mbh  
„Die Rummelsberger“*

10.15 Uhr – 12.00 Uhr  
**Lebensqualität und Selbständigkeit  
im Alter**  
SimA-Studie der Universität Erlangen  
„Wer rastet der rostet“: praktische  
Übungen für Gedächtnis, Bewegung und  
Lebenskompetenz  
*Ingrid Ittner-Wolkersdorfer, SimA-Trainerin*

14.30 Uhr – 16.00 Uhr  
Fortsetzung: **Leben im Heim**  
*Gertraud Gräbel*

16.30 Uhr – 18.00 Uhr  
**Leben zuhause** unterstützt durch haus-  
haltsnahe Dienstleistungen  
*Birgit Heindl, hauswirtschaftlicher Dienst, Roth*

ab 19.30 Uhr  
Werkstattgottesdienst **„Mut zum Alter“**  
*Walter Engeler, Pfarrer*

#### Freitag, 16. März 2012

9.00 Uhr – 10.30 Uhr  
**Leben zuhause** Beratung rund um die  
Pflege als Unterstützung für Angehörige  
*Petra Lobenwein, Pflegestützpunkt Lkr. Roth*

10.45 Uhr – 12.00 Uhr  
**Aktiv sein für andere – auch im  
Alter:** Organisation und Mitarbeit in  
Seniorenvertretungen  
*Johanna Ittner*

13.00 – 13.45 Uhr  
**Rückblick und Auswertung bei einer  
Tasse Kaffee**  
*Johanna Ittner und Gabriele Siegel*

#### Feste Zeiten im Haus:

08.15 Uhr Frühstück  
12.15 Uhr Mittagessen  
14.45 Uhr / 16.00 Uhr Nachmittagskaffee  
18.00 Uhr Abendessen

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das  
Seminar **Mut zum Alter**,  
das vom 14.-16.3.2012 in der Evang. Land-  
volkshochschule Pappenheim stattfindet:

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon

.....  
Geburtsdatum

.....  
E-Mail-Adresse

**Ich wünsche (bitte kreuzen Sie an):**

Doppelzimmer mit Dusche/WC zusammen

mit.....  
(für Mitglieder 85,00 €/ Gäste 110,00 €)

Einzelzimmer mit Dusche/WC  
(für Mitglieder 95,00 €/ Gäste 120,00 €)

ich wünsche am Donnerstag 15.3.2012 eine  
Kneipp'sche Wasseranwendung (das Kneipp-  
Angebot findet statt, wenn vorab mindestens 8 An-  
meldungen vorliegen)

Ich bin AEH-Förderkreis Mitglied : ja / nein

.....  
Datum, Unterschrift

An die  
AEH/DEF-Geschäftsstelle  
Kufsteiner Platz 1  
81679 München

### **Tagungspreis**

(Zahlung erfolgt während der Tagung)

*Für AEH-Förderkreis-Mitglieder:*

85,00 € im Doppelzimmer mit Dusche/WC

95,00 € im Einzelzimmer mit Dusche/WC

*Für Gäste/Nichtmitglieder:*

110,00 € im Doppelzimmer mit Dusche/WC

120,00 € im Einzelzimmer mit Dusche/WC

### **Hinweise:**

Auf Wunsch können wir auch günstigere Zimmer mit Waschbecken zur Verfügung stellen – bitte setzen Sie sich deswegen mit uns in Verbindung.

Sollte sich bei Unterbringungswunsch im Doppelzimmer keine geeignete zweite Person finden, ist der Einzelzimmerbeitrag zu bezahlen!

Fahrtkosten können nicht übernommen werden.

### **Tagungsort**

Evangelische Landvolkshochschule (LVHS)

Stadtparkstr. 8-17, 91788 Pappenheim,

Telefon: 0 91 43/6 04-0

### **Abholung vom Bahnhof Pappenheim**

ist nach vorheriger Absprache gegen 2 €

(pro Person, einfache Fahrt) möglich.

Bitte rufen Sie diesbezüglich in der Landvolkshochschule an: Telefon: 0 91 43/6 04-0

### **Tagungsorganisation / Anmeldung**

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die AEH/DEF Geschäftsstelle in München.

Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich auf beigefügtem Anmeldeformular bis zum

**1. März 2012** an:

**AEH/DEF-Geschäftsstelle,  
Kufsteiner Platz 1, 81679 München**

**Telefon: 0 89/98 105 78-8,**

**Fax: 0 89/98 105 78-9**

**Email: [info@def-bayern.de](mailto:info@def-bayern.de)**

**ae**  
**eh**

Arbeitsgemeinschaft Evangelischer  
Haushaltsführungskräfte  
des Deutschen Evangelischen Frauenbundes e.V.  
Förderkreis in Bayern



**Mut zum Alter –  
anders alt werden ...**

**14. bis 16. März 2012**

**Evangelische  
Landvolkshochschule  
Pappenheim**

