

Seniorenachmittag – da geh ich hin!

„denn hier erlebe ich Gemeinschaft und interessante sowie abwechslungsreiche Nachmittage.“

Bausteine für die Erstellung eines Programms

Themen für Seniorenachmittage lassen sich aus der Lebenssituation, dem Alltagserleben und Interessen der Seniorinnen und Senioren finden. Auch die Anlehnung an das Kirchenjahr und die Jahreszeiten bietet viele Möglichkeiten für die Programmplanung.

Themen zur Lebenssituation

- Was bedeutet das Älterwerden für mich?
- Mitwirken statt zuschauen – welche Aufgaben kann ich übernehmen?
- Seniorengruppentreff einmal im Seniorenheim oder der Tagespflege mit Begegnung?
- Was gibt dem Leben Sinn?
- Lebensrückblick – was sind wichtige Lebensabschnitte?
- ...

Themen zum Alltagserleben

- Vom Umgang mit der Zeit – Wie gestalte ich meinen Alltag?
- Was ich in meiner Freizeit mache – Hobbys vorstellen
- Digitale Technologien erlernen (PC, Handy) – intergenerativ – mit einer Firmgruppe?
- Ernährung im Alter – Austausch von Rezepten
- Gesundheit und Mobilität im Alter – Verabredung zum Spaziergehen, Walken, Radfahren, Schwimmen ...
- ...

Themen zu verschiedenen Interessensgebieten

- Erzählachmittag – Erinnerungen an meine Heimat und meine Kindheit
- Kindheit früher und heute: Besuch einer Kindertagesstätte – Einladung an eine Kindergartengruppe
- Wie hat sich das Leben im Stadtteil/Dorf verändert?
- Kirche im Umbruch – Was bedeutet das für uns Ältere?
- Weitergabe des Glaubens – Wie kann dies gelingen?
- ...

Themen zu den Jahreszeiten und dem Kirchenjahr

- **Frühling** – Neubeginn und Wachsen - Karneval feiern - Wer kennt ein Frühlingsgedicht? - Fastenzeit – Kreuzwegandacht – Ostern – Tod und Auferstehung – Was bedeutet das Sakrament der Krankensalbung? - Maiandacht – ...
- **Sommer** – Grillfest – Ausflug – Wallfahrt – Besuch eines Rosengartens - ...
- **Herbst** – Rosenkranzandacht – Erntedankfest – Ernte früher und heute – Was bedeutet für mich die Erhaltung der Schöpfung, fairer Handel, faire Gemeinde? -
- **Winter** – Allerheiligen – An Verstorbene erinnern - Adventsfeier – Adventsbräuche - Andacht an der Krippe – Was bleibt von Weihnachten? – Glaubenstag - ...

Tipp:

*Nehmen Sie sich Zeit für die Programmplanung und überlegen Sie, welche Themen für die Teilnehmer*innen von Interesse sind und ihrer Lebenswelt entsprechen. Beteiligen Sie die Teilnehmer*innen durch die Möglichkeit, Themen vorzuschlagen oder aus verschiedenen Vorschlägen auszuwählen.*

Vorschläge für ein Jahresprogramm mit monatlichen Treffen

Januar	<ul style="list-style-type: none"> - Andacht an der Krippe - Neujahrsvorsätze – Welche Akzente möchte ich setzen? - Klön- und Spielenachmittag -
Februar	<ul style="list-style-type: none"> - Glaubenstag - Lustiger Nachmittag zum Karneval - Was ich in meiner Freizeit mache - Vorstellung von Hobbys -
März	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag „Erste Hilfe im Haushalt“ - „Sing mal mit“ – Gemeinsames Singen - Erzählnachmittag: „Familie früher und heute“ -
April	<ul style="list-style-type: none"> - Kreuzwegandacht - Gedankenaustausch zum Thema „Wenn der Glaube sich verändert“ - Besuch einer Gärtnerei -
Mai	<ul style="list-style-type: none"> - Maiandacht an einer Mariengrotte - Gemeinschaftsmesse mit anschließendem Frühstück - Methoden zum Gedächtnistraining -
Juni	<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik und Tänze im Sitzen - Besuch eines Rosengartens - Kirchenführung -
Juli	<ul style="list-style-type: none"> - Sommerfest mit Grillbuffet - Fahrt zur Eisdielen - Besuch einer Ausstellung im Heimathaus -
August	<ul style="list-style-type: none"> - Halbtagesausflug - Vortrag „Hilfsmittel aus der Apotheke und Umgang mit Medikamenten“ - Wallfahrt zu einer Kapelle -
September	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag „Bewahrung der Schöpfung – faire Gemeinde“ - Verkostung von selbst hergestellten Marmeladen und anderen Brotaufstrichen - Besichtigung eines Biohofes -
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> - Erzählnachmittag: „Erntedank früher und heute“ - Rosenkranzandacht - Besuch eines Sozialen Kaufhauses -
November	<ul style="list-style-type: none"> - Gedankenaustausch zum Thema: „Was gibt meinem Leben Sinn?“ - Gemeinschaftsmesse für die Verstorbenen - Andacht mit Krankensalbung -
Dezember	<ul style="list-style-type: none"> - Adventsfeier

„Älterwerden ist Leben für Fortgeschrittene“

Eckart von Hirschhausen

Eckart von Hirschhausen wirbt für eine positive Einstellung zum Älterwerden, denn es birgt sowohl Herausforderungen als auch Chancen - es kommt immer auf die Perspektive an.

Verantwortliche in der Seniorenarbeit klagen oft darüber, dass immer weniger Besucher an den Seniorentreffen teilnehmen und vor allem keine „Jüngeren“ nachkommen. Wichtig ist eine positive Einstellung zu der Arbeit mit Senioren/innen. Es gibt kein optimales „richtiges Alter“ für Seniorennachmittage. Die Seniorengruppen sind oft wichtige Gruppierungen in den Kirchengemeinden, die Gemeinschaft stiften und Kontakte aufrecht erhalten. Sie setzen sich für die Weitergabe des Glaubens ein und interessieren sich für viele kirchliche Themen. Seniorenarbeit darf bunter werden. Es dürfen neue Gruppen mit besonderen Schwerpunktinteressen neben den „alt bewährten“ Gruppen entstehen.

Hinweise für erfolgreiche Seniorentreffen:

- Versuchen Sie den Senioren/innen gerecht zu werden und FRAGEN Sie die Menschen, was SIE wollen, die zu den Treffen kommen und sich vom Programm angesprochen fühlen.
- Versuchen Sie die Besucher/innen an den Treffen zu beteiligen, so dass sie sich für das Gelingen mitverantwortlich fühlen. (z. B. durch Hilfe beim Tischschmuck, Backen des Kuchens, Beiträge zum Programm)
- Geben Sie den Senioren/innen die Möglichkeit zum Erzählen und zum Austausch über Themen, die sie bewegen. So entsteht eine persönliche und offene Atmosphäre, es können Kontakte aufgenommen und auch außerhalb der Treffen gepflegt werden.
- Legen Sie Wert auf die Öffentlichkeitsarbeit - nicht nur durch die Bekanntgabe der Termine, sondern auch durch Berichte über gelungene Veranstaltungen.
- Begrüßen Sie neue Teilnehmer/innen und weisen sie auf weitere Treffen hin, die vom Programm her für die „Neuen“ von Interesse sein könnten.
- Bieten Sie den Senioren/innen neben Geselligkeit und Unterhaltung auch die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen und religiösen Themen.
- Gehen Sie auf gemeinsame Interessen der Teilnehmer/innen und bieten Sie die Möglichkeit, Interessensgruppen zu bilden (z. B. Handarbeitsgruppen, Kartenspielgruppen, Sportgruppen, Besuchsdienstgruppen ...)
- Übernehmen Sie die Leitung von Seniorengruppen möglichst in einem **Team** aus Jüngeren und Älteren, Frauen und Männern, die sich gegenseitig beraten und vertreten können.
- Die Trägerschaft der Seniorengruppen liegt meist bei der Kirchengemeinde, oder einem kirchlichen Verband wie Kolping oder kfd). Zur Finanzierung von Veranstaltungen und bei Versicherungsfragen an den Träger wenden.
- Bemühen Sie sich um Kontakte zu Einrichtungen der Altenhilfe, wie Altenheime, Tagespflegen, Sozialstationen und Beratungsstellen, um sich zu vernetzen, zu begegnen und für die Senioreninteressen sprechen zu können, damit die Erfahrungen und Bedürfnisse der Älteren ernst genommen werden.

Nach: Bernhard Kraus: „Die Zukunft der Seniorentreffen liegt hinter uns – oder doch nicht?“