

Seniorenkreise

Die Seniorenkreise in den Gemeinden bieten eine niederschwellige Gelegenheit für ältere Menschen, sich zu treffen, sich unter fachkundiger Leitung geistlich und geistig zu stärken, aber auch zu "Spiel und Spaß". Sie finden regelmäßig und wohnortnah statt.



Lernziel:

Seniorinnen und Senioren sollen miteinander ins Gespräch kommen, Gemeinschaft erfahren, sich auf ein Thema einlassen und darüber nachdenken. Es werden Sprache, Ausdruck von Gefühlen, aber auch die körperliche Mobilität angesprochen. Die Teilnehmenden lernen, den Alterungsprozess aktiv zu gestalten.

Methodik:

Begegnung, Bildung, Bewegung.

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Allgemeinbildung und erwerben Wissen über in ihrem Lebensabschnitt und -umfeld, zum Beispiel über

- Historisches, kulturelles, gesellschaftliches und religiöses Wissen
- Brauchtum, Traditionen, Länderkunde
- Medizinische, soziale und rechtliche Themen

Die Themen werden fachkundig aufbereitet, teilweise durch Referent*innen oder das Team des Seniorenkreises.

- Gespräch und Austausch zu Alltagsthemen
- Aktivierung durch Impulse und Diskussion
- Dia- und Bildvorträge, Videos
- Biographiearbeit: Erinnern und Erzählen
- motorische Übungen, z.B. Lockerungsübungen oder Geschicklichkeitsübungen
- Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Fazit:

Seniorenkreise sind ein Angebot, Einsamkeit im Alter vorzubeugen und einen Beitrag für die geistige und seelische Gesundheit zu leisten. Sie bieten die Möglichkeit, Gemeinschaft zu erfahren, Freude zu erleben und ihren Geist zu stimulieren.