

## Begleitprogramm zur Ausstellung „WAS HEISST SCHON ALT?“

20. Mai bis 12. Juni 2019  
im Stadtteilbüro Laer, Am Kreuzacker 2, Bochum

Unser Bild vom Älterwerden wird immer positiver. Viele Menschen verbinden mit dem Älterwerden nicht nur Einschränkungen und Verluste, sondern eine persönliche Weiterentwicklung.

Dem vielschichtigen Bild vom Alter möchten wir mit dem Begleitprogramm zur Ausstellung etwas näher kommen, wozu wir Sie herzlich einladen:

**Montag, 20.05.2019**

**16.00 Uhr Eröffnung**

**Grußwort** (Andrea Busche, Bezirksbürgermeisterin)

**Einführung: Was heißt schon alt? - Facetten des Älterwerdens**

Prof. Dr. Alexandra Lehmann  
(Evangelische Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe)

**Dienstag, 21.05.2019**

**18.30 Uhr Hängematte oder anders aktiv und gesund älter werden? –**

**Gründung einer Engagiertengruppe**

Kathrin Engel (Seniorenbüro-Ost)

**Donnerstag, 23.05.2019**

**16.30 Uhr Vortrag:**

**Wenn Eltern oder Angehörige  
pflegebedürftig werden – Tipps und  
Tricks der Pflegeversicherung**

Dirk Nowaschewski (Sozialgerontologe/  
Sozialarbeiter, Diakonie Ruhr)

**Dienstag, 28.05.2019**

**16.00 Uhr Vortrag:**

**Lebenslang I(i)ebenswert Wohnen**

Susanne Tyll  
(Koordination Wohnberatung NRW)

**18.30 Uhr Hängematte oder anders aktiv und  
gesund älter werden? – 2. Treffen  
der Engagiertengruppe**

Kathrin Engel (Seniorenbüro-Ost)

**Dienstag, 04.06.2019**

**18.00 Uhr Vortrag:**

**Rente – Was muss ich wissen?**

Dieter Bertram  
(ehrenamtlicher „Rentendoktor“)

**Donnerstag, 06.06.2019**

**16.30 Uhr Aktivangebot:**

**Sportlich älter werden**

Sabine Böhnke-Egbaria (Trainerin für  
Sport mit Senioren und Seniorinnen,  
Seniorenbüro Süd)