

# GRAUE HAARE SATTES LEBEN!

Mutig und beherzt älter werden.

Die Generation 60+ wird immer mehr den Hauptteil unserer Gesellschaft ausmachen. Die Lebenserwartung der Menschen nimmt glücklicherweise zu. Damit rücken Themen des Alterns mehr in die Mitte unserer Gesellschaft.

Mit der Veranstaltungsreihe „Graue Haare – sattes Leben“ möchte die Paulz-Stiftung Menschen zusammen bringen, die vor dem Rentenalter stehen oder bereits drin sind und alle Interessierte jeglichen Alters, um sich über Themen rund um das Alter auszutauschen.

Wir wollen Horizonte erweitern und Verbindungen untereinander schaffen, aber auch ganz konkret Informationen, Ideen, Anregungen geben. Denn: In der Gemeinschaft findet sich mehr Halt, um unterschiedliche und vielleicht auch schwierige Themen des Altwerdens leichter zu diskutieren und „mit anderen Augen“ zu betrachten.



Wenn Sie Fragen und Anregungen haben, sprechen Sie uns gerne an: Paulz-Stiftung, Finkenstr. 53  
21614 Buxtehude

Gerne stehen Ihnen die Mitglieder des Paulz-Rates für ein Gespräch zur Verfügung:

**Rüdiger Hohl** (Vorsitzender des Paulz-Rates),

Tel. 04161 8652105

**Pastor Lutz Tietje**, Tel. 04161 82877

**Jennifer Nath**, Tel. 04161 7322925

**Günter Parey**, Tel. 04161 83365

**Christel Wellmanns**, Tel. 04161 733271

E-Mail: [kontakt@paulz-stiftung.de](mailto:kontakt@paulz-stiftung.de)

Internet: [www.paulz-stiftung.de](http://www.paulz-stiftung.de)

Helfen Sie mit, dass die Stiftung weiter wächst und gedeiht. Unterstützen Sie mit Ihren Spenden und Zustiftungen vielfältige Projekte der Kinder- und Jugendarbeit in St. Paulus.

**Unsere Kontoverbindung:**

Volksbank Geest

IBAN: DE87 2006 9782 0050 5501 00

BIC: GENODEF1APE

# GRAUE HAARE SATTES LEBEN!

Mutig und beherzt älter werden – vier lebendig gestaltete Nachmittage rund um das Alter.



Okt. 2018 – Febr. 2019

Eine Veranstaltungsreihe  
der Paulz-Stiftung



23.10.2018 um 16.00 Uhr  
**RUHESTAND – UND NUN?**  
Im Alter Neues wagen!

**Referentin:** Antje Stoffregen, Diakonin, Referentin für Generationen- und Altenarbeit, Lüneburg

Altwerden ist mehr als der Kampf mit Krankheiten und dem Schwächerwerden. Die Lebenserfahrungen und die zeitlichen Möglichkeiten der Älteren sind im sozialen Miteinander gefragt. Mitmachen und gebraucht werden – dadurch erhöht sich die Lebensqualität. Diskutieren Sie mit der Referentin, von welchen Bildern des Alters wir beeinflusst werden und von was aktives Altern überhaupt geprägt ist. Was ist Schicksal, was ist beeinflussbar? Dabei kommen Ängste genau so zur Sprache wie die Chancen, Weisheit, Erfahrungen und Lernen zum Tragen zu bringen.



26.11.2018 um 16.00 Uhr  
**WOHN(T)RÄUME – wie will ich im Alter wohnen?**

**Referentin:** Helga Westermann, Diakonin, Arbeitsstelle Leben im Alter, Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-Ost

Wovon träume ich beim Thema „Wohnen im Alter“? Was brauche ich, um in meinem Umfeld und meiner Wohnung gut alt werden zu können? Welche altersgerechten Lebens- und Wohnformen gibt es? Welche Schritte kann und möchte ich gehen? Sie bekommen Informationen und Impulse, um die anstehenden Fragen für sich zu klären!

---

21.01.2019 um 16.00 Uhr  
**STERBEN IST (K)EIN ENDE:**  
Mutig auf dem letzten Weg

**Referent:** Pastor Dr. theol. Michael Coors, Zentrum für Gesundheitsethik, Hannover

Der christliche Glaube gibt Zuversicht: Aus Gottes Hand können wir den Zeitpunkt des Sterbens annehmen. Kann und darf ich entscheiden, *wie* ich sterben will? Wenn der eigene Bedarf an Pflege und Hilfe steigt: Wie werde ich ver- und umsorgt im Alter? Es geht darum, Geborgenheit, Wärme und Zuwendung zu finden und mit Vertrauensmenschen rechtzeitig über das Lebensende zu sprechen, damit Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zum Tragen kommen können.

19.02.2019 um 16.00 Uhr  
**SPUREN HINTERLASSEN:**  
Testament, Vermächtnis, Erbe

**Referent:** Dr. Hans-Heinrich Heins und Dr. Christian Bückler, Rechtsanwälte und Notare, Buxtehude

Jeder hat die Möglichkeit, vor seinem Lebensende seinen persönlichen Willen und seine Entscheidungen schriftlich zum Ausdruck zu bringen. Durch Vorsorgen lassen sich Streit und Unsicherheiten bei den Hinterbliebenen vermeiden. Sie erhalten Informationen aus kompetenter Hand und können Ihre Fragen klären, was alles bei Testament, Vermächtnis oder Schenkungen zu beachten ist.

**Diskutieren Sie mit uns an lebendig gestalteten Nachmittagen. Mit Kaffeetrinken. Wir freuen uns auf Sie.**