

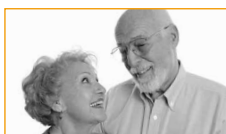
## ANGEBOTE

2 0 1 0

## *„Älterwerden und Altsein*

*heißt nicht nur loslassen,  
aufhören und sich zurückziehen,  
sondern auch,  
sich mit Interesse und  
Lebenskompetenz einbringen,  
Neues anfangen und mitgestalten.  
Die Probleme und  
Herausforderungen  
des Alters und Alterns sollen nicht  
verharmlost,  
aber die Chancen auch nicht  
übersehen werden.“*

*Bischof Dr. Joachim Wanke*



## *Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Altenpastoral,*

### **Unsere Zukunft – „die Alten“**

noch nie sind in Deutschland so viele Menschen so alt geworden wie heute. Die Lebensphase Alter kann heutzutage 30 Jahre und länger andauern. Ihre Gestaltung bringt neue Herausforderungen mit sich – für jede und jeden ganz individuell, für Kirchengemeinden und Seelsorgebereiche, für die Gesellschaft.

Wir wollen, dass ältere und alte Menschen mit ihren unterschiedlichen Lebenssituationen in Kirche und Gesellschaft ihren Platz finden und fragen, wie sie dabei in Seelsorge und Pastoral hilfreich begleitet und unterstützt werden können.

Unser Ziel ist eine Altenpastoral, die die vielfältigen Lebenssituationen und Bedürfnisse älterer Menschen ernst nimmt und ihre Kompetenzen erkennt und fördert. Altenpastoral soll zu einem „Gelingenden Leben“ im Alter beitragen. Als haupt- oder ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Sie in vielfältigen Bereichen auf dem Weg, dieses Ziel Wirklichkeit werden zu lassen.

Der Bereich Altenpastoral unterstützt Sie in Ihrem Bemühen mit verschiedenen Angeboten. Dabei kooperieren wir mit anderen Trägern. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen unsere Arbeit vor. Da die Erfahrung gezeigt hat, dass Anmeldungen zu Veranstaltungen eher kurzfristig bei uns eingehen, haben wir – anders als in den vergangenen Jahren – keinen reinen Veranstaltungskalender erstellt. Wir werden Sie über Termine und Themen unserer Angebote regelmäßig informieren. Nutzen Sie dazu gerne auch unsere Internetseite!

Mit dieser Broschüre können Sie sich einen Überblick über unsere Tätigkeitsfelder verschaffen. Wenn Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen haben, setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wir freuen uns auf Sie!

*Birgit Altmeyer · Referentin*

*Felicitas Theile · Referentin*

*Ute Aldenhoff · Sekretariat*



### Leitlinien zur Altenpastoral im Erzbistum Köln

Altenpastoral ist das Angebot und die Sorge der Kirche für Menschen im Alter.

Das Alter als eigene, viele Jahre andauernde Lebensphase, hat es aber bislang so nicht gegeben und stellt eine historisch neue Situation dar. Daher war das Alter für die theologische Tradition auch verständlicherweise bisher kaum ein Thema.

Die Leitlinien zur Altenpastoral formulieren theologische Perspektiven und pastorale Ansätze. Von der Hauptabteilung Seelsorge veröffentlicht und in Kraft gesetzt sind sie die Grundlage für eine zukunftsweisende Altenpastoral im Erzbistum Köln. Sie bereiten den Boden für die Entwicklung neuer und die bewussteren Weiterführung bestehender Formen.

Wenn Sie ...

- ▶ sich mit den Chancen und Herausforderungen des Alter(n)s auseinandersetzen,
- ▶ nach Konsequenzen für Kirche und Pastoral fragen,
- ▶ den Bereich Altenpastoral in Ihr Pastorkonzept aufnehmen möchten,

geben die Leitlinien Anregungen und Hilfestellungen!

Gerne senden wir Ihnen die Leitlinien in gewünschter Stückzahl zu!

Bereich Altenpastoral

Fon 0221-1642-1384

Fax 0221-1642-1376

[altenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:altenpastoral@erzbistum-koeln.de)

### Fortbildungen für die kirchliche Altenarbeit

Wir möchten Sie mit verschiedenen Angeboten in den unterschiedlichen Feldern der kirchlichen Altenarbeit unterstützen. Auf diesem Hintergrund bieten wir Fortbildungsveranstaltungen zu verschiedenen Themen und Fragestellungen an,

zum Beispiel:

- ▶ Impulse zur Biografiearbeit
- ▶ Praxisseminare zur Erstellung eines Lebensbuches
- ▶ Gedächtnistraining
- ▶ Menschen mit Demenz verstehen lernen und begleiten
- ▶ Depressive alte Menschen begleiten
- ▶ Sterben und Trauern in verschiedenen Religionen
- ▶ Seniorentanz
- ▶ Bewegung mit Hochaltrigen
- ▶ Tänze im Sitzen

Aktuelle Termine und Themen erhalten Sie rechtzeitig über eigene Einladungen oder über unsere Internetseite.

Fragen Sie nach – wir informieren Sie gerne!

### Praxiswerkstatt Kirchliche Seniorenarbeit

#### *Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Katholisch-Sozialen Institut*

Kirchliche Seniorenarbeit ist im Umbruch begriffen.

Die bisherigen Angebote bedürfen der Ergänzung durch Formen, die den vielfältigen Lebenslagen, Lebensmustern und Lebenszielen älter werdender Menschen entsprechen.

Gleichzeitig haben sich die Ansprüche von Ehrenamtlichen gewandelt. Viele, die in der nachberuflichen Phase gerne Verantwortungsrollen übernehmen wollen, fragen nicht nur nach bewährten Angeboten, sondern suchen Betätigungsfelder, die ihren persönlichen Neigungen und Interessen entsprechen und bei denen sie sich mit ihren speziellen Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen können

Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung von Konzepten, die Menschen im dritten und vierten Lebensalter ansprechen, ihre Fragen aufgreifen und ihre Kompetenzen berücksichtigen.

Die Veranstaltungsreihe gibt praxisorientiert vielfältige Anregungen und Impulse, damit Initiativen entwickelt und Ideen umgesetzt werden können.

#### *Themen sind zum Beispiel:*

- ▶ „Viel zu jung, um alt zu sein.“ Neue Angebote für Menschen in der 3. Lebensphase entwickeln und umsetzen
- ▶ „Mehr als Kaffee und Kuchen.“ Impulse und Anregungen für den Seniorenkreis.
- ▶ Angebote für Hochaltrige und hilfebedürftige Menschen in Pfarrgemeinden entwickeln, umsetzen und vernetzen
- ▶ „Mit dem Alter kommt der Psalter?“ Spirituelle Angebote für ältere Menschen.
- ▶ Generationenübergreifende Angebote in der Gemeinde

#### *Veranstaltungsort:*

Katholisch-Soziales Institut, Selhofer Str. 11, 53604 Bad Honnef

Aktuelle Termine und Themen erhalten Sie rechtzeitig über eigene Einladungen oder über unsere Internetseite.

Für 2010 vorgesehen:

- ▶ 25.-26.02.
- ▶ 24.-25.06.
- ▶ 23.-24.09.
- ▶ 18.-19.11.

Fragen Sie nach – wir informieren Sie gerne!

#### Ältere Menschen als Chance der Gemeinde

##### - Altenpastoral im Wandel -

Heute suchen ältere Menschen in den Gemeinden / Seelsorgebereichen das, was ihnen gut tut. Sie suchen einen Ort,

- ▶ wo sie ihren Interessen mit Gleichgesinnten nachgehen können;
- ▶ wo sie ihre Fähigkeiten und Stärken zum Nutzen für die Gemeinschaft einbringen können;
- ▶ wo sie religiöse und spirituelle Geborgenheit erfahren;
- ▶ wo sie – auch wenn sie auf Hilfe und Zuwendung angewiesen sind – ihr Leben in Würde leben können.

Herausforderungen, aber auch Chancen für die Altenpastoral!

Dabei geht es über Angebote für ältere Menschen hinaus darum, aktive Beteiligung und Mitgestaltung zu ermöglichen. Wie das aussehen kann, entwickeln wir mit Ihnen anhand Ihrer Möglichkeiten vor Ort.

Für Pastoralteam, Pfarrgemeinderat, Sachausschuss Senioren o. ä.

Vor Ort in Ihrer Pfarrgemeinde. Termin nach Vereinbarung.

Sprechen Sie uns an – wir informieren Sie gerne!

#### „Wenn nicht jetzt, wann dann!“

##### *Selbstbewusst und sicher ins Alter*

Mit zunehmendem Alter tauchen manchmal diffuse Ängste auf, Opfer eines Gewaltverbrechens o.ä. zu werden. Dies führt zu Rückzug und schränkt die Lebensqualität ein. Wir entdecken in angenehmer und freundlicher Atmosphäre die eigenen Stärken, aber auch die persönlichen Barrieren. Übungen zur Selbstwahrnehmung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sensibilisieren und ermutigen, Grenzüberschreitungen und Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen.

Übungen, Gespräche

Für Frauen ab 55

Mit Birgit Altmeyer (Referentin für Altenpastoral, Übungsleiterin für Selbstbehauptung/Selbstverteidigung),

Gabriele Pechel (Gestalttherapeutin und Supervisorin)

Dienstag, 27. April 2010, 10:00 h bis

Donnerstag, 29.04.2010, 14:00 h

Katholisch-Soziales Institut Bad Honnef

Anmeldeschluss: 14.03.2010

##### **Anmeldung:**

Katholisch Soziales Institut

Selhofer Str. 11

53604 Bad Honnef

Fon 02224/955-125

Fax 02224-955100

info@ksi.de

### **„Sei froh, dass du lebst!“**

#### *Kriegskinder erinnern sich*

Als ich ein kleines Kind war, da war Krieg. Danach musste es weiter gehen. Jetzt, im Alter, tauchen Erinnerungen aus dieser Zeit wieder auf: in Träumen, Bildern, Geräuschen, Gerüchen, Filmen, Gegenständen... Es tut gut, diese Erinnerungen zu erzählen, sie mit anderen zu teilen und vor Gott zu tragen.

Zeit zum Erinnern und Erzählen - Beten - kreatives Gestalten - Muße

Birgit Altmeyer (Referentin Altenpastoral),  
Markus Roentgen (Exerzitienbegleiter)  
Ort: Geistliches Zentrum der Schwestern vom  
Guten Hirten, Bad Honnef  
50 € | max. 10 Personen  
25. **Mai** bis 26.05.2010 | Di 11.00 bis Mi 16.00 h

Anmeldung  
Erzbistum Köln - Generalvikariat  
Hauptabteilung Seelsorge  
Bereich Altenpastoral  
Marzellenstr. 32, 50668 Köln  
Fon 0221/1642-1384  
Fax 1642-1376  
[altenpastoral@erzbistum-koeln.de](mailto:altenpastoral@erzbistum-koeln.de)

### **„Alte Liebe rostet nicht - oder doch?“**

#### *Ein Tag für ältere Menschen in Partnerschaft*

Das Älterwerden bringt Herausforderungen mit sich, die auch die Partnerschaft beeinflussen, z. B. körperliche Veränderungen, Ruhestand, Erkrankung eines Partners etc. Manches, was früher war, ist heute nicht mehr möglich. Dafür eröffnen sich neue Perspektiven und Möglichkeiten. Wir laden Sie ein, diesen Veränderungen nachzuspüren.

Zeit für sich und als Paar · Austausch in der Gruppe · Biblische Impulse · Gottesdienst

Birgit Altmeyer (Referentin Altenpastoral)  
Martin Bartsch (Referent für Ehepastoral)  
16. **Juni** 2010 | Mi 9.30 - 17.00 h  
30,00 € pro Paar

Anmeldung:  
Edith-Stein-Exerzitienhaus des Erzbistums Köln  
Michaelsberg, Bergstr. 26  
53721 Siegburg  
Fon 02241/125-0  
Fax 125-420  
[info@edith-stein-exerzitienhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitienhaus.de)

### „Die Reise ist noch nicht zu Ende“

#### *Von der Kunst, älter zu werden*

Wie will ich mein Leben im Alter gestalten? Welche Erfahrungen, Fragen, Träume, Herausforderungen begleiten mich? Wir laden dazu ein, diesen Themen nachzugehen, mit anderen ins Gespräch zu kommen, neue Wege zu gehen: mit Lebens-Kunst Ihr Alter zu entdecken!

Biographiearbeit - Impulse aus Literatur und Film - Meditation - Gespräch - kreative Arbeit

Mit Birgit Altmeyer (Referentin für Altenpastoral), Peter Bromkamp (Referent im Sozial- u. Gesundheitswesen), Diakon Wolfgang Müller (Psychoanalytisch-systemischer Berater)

Montag, 13. **September** 2010 11.00 bis

Dienstag, 14.09.2010 19.00

Edith-Stein-Exerzitienhaus

75,00 € / 65,00 € (für kath. Teilnehmer/innen aus dem Erzbistum Köln)

#### **Anmeldung:**

Edith-Stein-Exerzitienhaus des Erzbistums Köln

Michaelsberg, Bergstr. 26

53721 Siegburg

Fon 02241/125-0 Fax 125-420

[info@edith-stein-exerzitienhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitienhaus.de)

### Im Dialog - Generationen heute

#### *Diözesantag des Diözesanrates der Katholiken im Erzbistum Köln*

Generationen können sich wechselseitig unterstützen, im Dialog miteinander stehen und sich solidarisch zueinander verhalten. Der Diözesantag wird sich mit den Bemühungen der Generationen zu einem Miteinander beschäftigen. Er wird Projekte vorstellen, Strategien diskutieren und die Perspektiven für die Pastorkonzepte der Seelsorgebereiche erörtern.

Kreativ und spannend wie der Ort ist auch unser Programm. Lassen Sie sich überraschen.

Für Mitglieder aus Pfarrgemeinderäten und Ortsausschüssen

Samstag, 17. **April** 2010, 9.00 – 18.00 Uhr  
EXPO XXI Köln

Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Köln  
Breite Straße 106

50667 Köln

Fon 0221/2576111

Fax 0221/255462

[kontakt@dioezesanrat.de](mailto:kontakt@dioezesanrat.de)

### **Bewegung ist Leben**

#### *Angebote für Körper, Geist und Seele*

*in Kooperation mit dem DJK Sportverband*

*Diözesanverband Köln*

Viele alte Menschen äußern den Wunsch, körperlich und geistig fit zu bleiben, um möglichst lange selbständig und unabhängig leben zu können. Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass körperliche und geistige Aktivität dabei eine entscheidende Rolle spielen und in hohem Maße für den Erhalt von Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter verantwortlich sind. Außerdem steigert Bewegung das Wohlbefinden und die Lebensfreude. Denn Bewegung – besonders in Gemeinschaft – macht Spaß.

Auf diesem Hintergrund bieten Altenpastoral und der DJK Sportverband, Diözesanverband Köln gemeinsame Angebote an, um die körperliche, geistige, seelische und soziale Bewegung im Alter zu fördern.

Über die körperliche Aktivität und Bewegung werden gleichzeitig „tiefere Dimensionen“ des Lebens und des Älterwerdens erschlossen.

#### *Angebote im Rahmen der Kooperation:*

##### *Bewegter Herbst*

Angebote für aktive Ältere, die Sport und Spiritualität miteinander verbinden, zum Beispiel

- ▶ Nordic Walking
- ▶ Intuitives Bogenschießen
- ▶ Tai Chi
- ▶ Rückenschule und Wassergymnastik
- ▶ Massage und Entspannungstraining
- ▶ Outdoor- und Entspannungstag für Männer
- ▶ Wanderung mit Rucksack und Bibel
- ▶ Frühlingswoche für Aktive Ältere

##### *Weihnachtsakademie.*

- ▶ Eine Woche im Advent für Körper, Geist und Seele

##### *Bewegen und Besinnen.*

- ▶ Sportexerzitien für Senioren/innen

Aktuelle Termine und Themen erhalten Sie rechtzeitig über eigene Einladungen oder über unsere Internetseite.

Fragen Sie nach – wir informieren Sie gerne!

### Altenheimseelsorge

Die Situation in den Einrichtungen der stationären Altenhilfe und damit auch die Ansprüche an die Seelsorge haben sich in den letzten Jahren drastisch verändert und werden sich weiter verändern.

Der Anteil hochaltriger, schwer(st) pflegebedürftiger und an Demenz erkrankter Menschen steigt. Neben den qualitativen Anforderungen in den stationären Einrichtungen steigen auch deren Anzahl und Zahl der Pflegeplätze. Eine weitere Anforderung entsteht für die Seelsorge dadurch, dass die Altenheime zunehmend zu "Sterbehäusern" werden.

Derzeit befinden sich auf dem Gebiet des Erzbistums etwa 580 Einrichtungen, ca. 150 davon in katholischer Trägerschaft.

Die Altenheimseelsorge im Erzbistum Köln möchte ...

- ▶ Mitarbeiter/innen in der pastoralen und sozialen Altenarbeit und in der Pflege unterstützen
- ▶ Seelsorge als Bestandteil der Arbeit in den Einrichtungen etablieren
- ▶ mit Einrichtungen, Trägern und Gemeinden kooperieren
- ▶ die Altenheimseelsorge im Erzbistum unterstützen, begleiten, weiter entwickeln und qualifizieren
- ▶ mit dazu beitragen, entsprechende Strukturen und Angebote zu schaffen
- ▶ ethische Fragen „wachhalten“ und praktikable und hilfreiche Wege im Umgang mit diesen Fragen aufzeigen und mitgehen (z.B. durch Ethische Fallbesprechungen)

Wenn Sie ...

- ▶ sich für die Altenheimseelsorge interessieren und Fragen dazu haben,
- ▶ sich in der Altenheimseelsorge orientieren oder engagieren möchten,
- ▶ Fortbildungsangebote suchen,
- ▶ für Ideen und Anliegen „Bündnispartner“ brauchen,
- ▶ Ihre Arbeit in den Einrichtungen planen, reflektieren, weiter entwickeln möchten,
- ▶ nach Ansprechpartner/innen, Literatur, Informationen und Tipps Ausschau halten,

wenden Sie sich an:

**Peter Bromkamp**  
Referent Altenheimseelsorge

**Abt. Seelsorge im Sozial- und Gesundheitswesen**  
Marzellenstr. 32  
50668 Köln  
Fon 0221-1642-1534  
Fax 0221-1642-1556  
[peter.bromkamp@erzbistum-koeln.de](mailto:peter.bromkamp@erzbistum-koeln.de)



## Bereich Altenpastoral

Leitlinien Altenpastoral .....	2
Fortbildungen .....	3
Praxiswerkstatt Kirchliche Seniorenarbeit.....	4
Ältere Menschen als Chance der Gemeinde .....	6
Angebote für Seniorinnen und Senioren.....	7
Im Dialog - Diözesantag des Diözesanrates .....	11
Bewegung ist Leben .....	12
Altenheimseelsorge .....	14
Weitere Programme der Erwachsenenseelsorge .....	17
Impressum.....	18

## Impressum

Herausgegeben von: Erzbistum Köln - Generalvikariat  
Hauptabteilung Seelsorge  
Abteilung Erwachsenenenseelsorge  
Referat Frauen- und Männerseelsorge

### Bereich Altenpastoral

Marzellenstraße 32, 50668 Köln

ViSdP: Msgr. Robert Kleine

Redaktion: Birgit Altmeyer

Druck: Zimmermann, Köln

Grafik & Layout: © SENSUM, Bernd Schermuly  
Wiesbaden | [www.sensum.de](http://www.sensum.de)

Die Kurse finden in Trägerschaft des Bildungswerkes im Erzbistum Köln statt!

Weitere Programmhefte und Auskünfte erhalten Sie bei:

### Bereich Altenpastoral

Ute Aldenhoff . Sekretariat .... ☎ 0221/1642-1384  
..... ☎ 0221-1642-1376  
.....ute.aldenhoff@erzbistum-koeln.de

Birgit Altmeyer Referentin ..... ☎ 0221-1642-1451  
.....birgit.altmeyer@erzbistum-koeln.de

Felicitas Theile Referentin ..... ☎ 0221-1642-1391  
.....felicitas.theile@erzbistum-koeln.de

### Hinweise auf weitere Programme der Erwachsenenenseelsorge im Erzbistum Köln:

#### Alleinerziehendenpastoral

Dorothea Leufgen..... ☎ 0221/16 42-13 69

#### Ehe- und Familienpastoral

Gabriele Zähl..... ☎ 0221/16 42-11 72

#### Frauenseelsorge

Ute Aldenhoff..... ☎ 0221/16 42-13 84

#### Landseelsorge im Erzbistum Köln

Ute Aldenhoff..... ☎ 0221/16 42-13 84

#### Männerseelsorge und Gemeinschaft Katholischer Männer

Alice Rückbrodt..... ☎ 0221/16 42-13 46



Erzbistum Köln - Generalvikariat  
Hauptabteilung Seelsorge  
Abteilung  
Erwachsenenseelsorge  
Referat Frauen- und  
Männerseelsorge

Bereich Altenpastoral

[www.altenseelsorge-koeln.de](http://www.altenseelsorge-koeln.de)