TALKRUNDE

EINSICHTEN UND BLICKWINKEL, WIE ÄLTERWERDEN GELINGT

AULA im Schloss
13. Nov 2023
19 Uhr
Schlossplatz 2 48149 Münster

Gäste – Schwester Diethilde Bövingloh,
Titus Dittmann, Dieter Sieger, Antje Vogel
Moderation durch Prof. Dr. Lioba Werth

Es gibt nicht die eine Art und Weise, wie ein glückliches Älterwerden gelingt, sondern unzählige. Grund genug, einige davon herauszugreifen und genauer zu betrachten. In dieser Talkrunde sind Persönlichkeiten zu Gast, die alle eines verbindet: Sie tun – immer noch oder gerade jetzt – was sie erfüllt und begeistert! Im Gespräch mit Lioba Werth werden sie berichten, was sie jung hält, was ihnen Erfüllung gibt, was sie am Älterwerden als herausfordernd erleben und woraus sie ihre Kraft ziehen, auch schwierige Zeiten zu überstehen. Freuen Sie sich auf diesen spannenden und inspirierenden Austausch!

SCHWESTER DIETHILDE BÖVINGLOH (*1946) ist Ordensschwester und Leiterin der Mauritzer Franziskanerinnen sowie der Elisabeth-Schwestern in Essen. Die meisten Ordensmitglieder für die sie zu sorgen hat, sind im fortgeschrittenen Seniorenalter. Bis 2012 war sie Vorstand der St. Franziskus-Stiftung Münster, einer im Gesundheitsdienst tätigen überregionalen Unternehmensgruppe.

TITUS DITTMANN (*1948) war Studienrat für Geographie und Sport. Er gilt als „Vater der deutschen Skateboard-Szene". Sein Unternehmen, die Titus GmbH, ist der europäische Marktführer im Einzelhandel mit Skatboards und zugehöriger Streetwear und wird mittlerweile von seinem Sohn geleitet.
Die von ihm gegründete Organisation skate-aid nutzt das Skateboard, um weltweit Kinder bei ihrer Entwicklung zu unterstützen.

DIETER SIEGER (*1938) ist Architekt, Schiffsbauer, Produktdesigner, Maler und Kunstsammler. Er zählt zu den profiliertesten und renommiertesten deutschen Designern der Gegenwart. Sein Unternehmen, die sieger design consulting GmbH, hat er bereits 2003 seinen beiden Söhnen übergeben.

ANTJE VOGEL (*1939) ist Illustratorin und Autorin. Sie hat über 30 Kinderbücher veröffentlicht. Zu ihrem Beruf bzw. ihrer Berufung kam sie auf Umwegen - und war zunächst Designerin und Präparatorin im Naturkundemuseum, Schauspielerin am Theater, hat an der Werkkunstschule studiert und Ausstellungen gemacht.

Alle Referentinnen und Referenten treten hier ehrenamtlich zugunsten einer Spendenaktion an. Daher erbitten wir anstelle eines Eintritts um eine Spende für die Stiftung Magdalenenhospital, entweder bar in einer Spendenbox am Veranstaltungsort oder unter der Bankverbindung:

Sparkasse Münsterland-Ost
IBAN: DE38 4005 0150 0000 0293 48

Stiftung Magdalenenhospital

Da die Plätze begrenzt sind, wird um vorherige Anmeldung gebeten unter:

Online: www.benefizvortragsreihe.ztw.de
oder direkt über den QR-Code

In Ausnahmefällen auch unter: Tel. 0251 981689 23343

VORTRAGSREIHE

Die hohe Kunst des Älterwerdens

Ein Benefizprojekt für mehr Lebensqualität

Älterwerden in Zeiten des demografischen Wandels und der Digitalisierung scheint ein „Kunststück" zu sein, zumindest ist es nicht „ohne Nebenwirkungen": Sei es die Frage nach innerer Erfüllung oder Leere, die Sorge vor Einsamkeit, das sich-überfordert-Fühlen durch die Komplexität einer zunehmend digitalisierten Welt oder der Spagat, das eigene Leben, den Beruf und evtl. eine Pflegesituation in der Familie zu vereinbaren – es ist heutzutage nicht einfacher geworden, gekonnt älter zu werden. Doch sobald es uns gelingt, diese Themen und Trends so aufzugreifen, dass wir sie in unser Leben integrieren, ihre Chancen nutzen und ihren Herausforderungen wirksam begegnen, können wir dem Älterwerden sogar gut vorbereitet und gelassener begegnen. In dieser Herbstreihe zeigen wir aktuelle gesellschaftlich relevante Themen und Trends mit ihren Chancen und Herausforderungen für das Älterwerden und -Sein auf und schließen mit spannenden, neuen Themen an den großen Erfolg der Veranstaltungen der Frühjahrsreihe 2023 an. In profunder Weise präsentieren renommierte Münsteraner Vortragende wissenschaftliche Hintergründe, konkrete Anwendung und alltagsnahe Beispiele ebenso einfühlsam wie unterhaltsam. Freuen Sie sich auf dieses pointierte und niveauvolle Infotainment!

Die Veranstaltungen erfolgen
in Kooperation mit:

AKADEMIE FRANZ HITZE HAUS
KATHOLISCHE KIRCHE BISTUM MÜNSTER

HMF web seo it

Kuratorium Deutsche Altershilfe

MÖVENPICK HOTEL MÜNSTER

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW
REGIONALBÜRO MÜNSTER UND DAS WESTLICHE MÜNSTERLAND

Westfälische Nachrichten
www.wn.de

PROGRAMMLEITUNG:
Prof. Dr. Lioba Werth · Zentrum für Training und Weiterbildung (ZTW e.K.)
Mecklenbecker Straße 64 · D-48151 Münster · www.liobawerth.de

VORTRAG 1

VON DER KUNST, IN ALLEN LEBENSALTERN EIN ERFÜLLTES LEBEN ZU FÜHREN

Akademie FRANZ HITZE HAUS
17. Okt 2023
19 Uhr
Kardinal-von-Galen-Ring 50 48149 Münster

Psychologisches Hintergrundwissen
Prof. Dr. Lioba Werth
(Psychologin)

Wer hat sie nicht, die Sorge, im Alter traurig und einsam zu werden? Wer teilt sie nicht, die Hoffnung, im Alter zufrieden und ausgesöhnt auf sein Leben zu blicken? Und wer will nicht ein erfülltes, innerlich reiches Leben und das möglichst in jedem Lebensalter? All das ist weitaus weniger vom „Schicksal“ und den tatsächlichen Gegebenheiten des Lebens abhängig als man annehmen mag, sondern vielmehr davon, wie man zu diesen Gegebenheiten steht, wie man mit ihnen umgeht, wie sehr man unterschiedliche Facetten des Lebens zu integrieren vermag. In diesem Vortrag wird es um Fragen gehen wie: Was ist Glück? Wie gelangt man zu Zufriedenheit und Wohlbefinden? Wie wichtig ist es, einen Lebenssinn zu haben oder immer wieder einen neuen zu finden? Woraus setzt sich ein erfülltes Leben zusammen? Tiefsinnig, reflektierend und inspirierend wird dieser Vortrag Sie bedeutsame Facetten Ihres Lebens nachspüren lassen.

PROF. DR. LIOBA WERTH ist Diplom-Psychologin, Professorin für Wirtschafts-, Organisations- und Sozialpsychologie und hat zahlreiche Sachbücher und Ratgeber geschrieben. Seit über 20 Jahren ist sie als Beraterin und Coach tätig und begleitet Menschen unterschiedlichster Branchen bei ihren beruflichen wie privaten Anforderungen. Die Begleitung von Menschen in Krisensituationen ist ihr eine besondere Herzensangelegenheit.

VORTRAG 2

GEMEINSAM STATT EINSAM – VON DER KUNST, MIT DEM MITEINANDER SOWIE DEM ALLEINSEIN UMZUGEHEN

AULA im Schloss
23. Okt 2023
19 Uhr
Schlossplatz 2 48149 Münster

Psychologisches Hintergrundwissen
Prof. Dr. Lioba Werth
(Psychologin)

Bereits in jungen Jahren fühlen sich Menschen einsam, trotz zahlreicher beruflicher und privater Kontakte. Nie zuvor war der Anteil an Singlehaushalten in Deutschland so hoch wie derzeit. Selbst innerhalb einer Partnerschaft können wir uns allein und sogar einsam fühlen. Gemeinsam einsam – was stimmt an unserem zwischenmenschlichen Miteinander nicht mehr? Im ersten Teil des Vortrags werden die Volkskrankheit “Beziehungslosigkeit“ thematisiert und Impulse für mehr Beziehungsqualität gesetzt.
Der zweite Teil des Vortrags richtet sich auf das Leben von Personen, die nicht von Familie oder einem Partner umgeben sind, insbesondere im Alter. Welche emotionalen, motivationalen und ganz konkreten organisatorischen Auswirkungen hat es, keine Angehörigen (mehr) zu haben? Wie gehe ich damit optimal(er) um, sodass ich auch allein meinen Alltag sinnstiftend und erfüllend gestalte sowie so für mich sorge, dass ich mich wohl fühle? Auf was und welche Weise sollte ich mich vorbereiten und absichern, wenn ich alleine lebe? Wie gestalte ich vorausschauend potenzielle Krisensituationen, wie bspw. eine schwindende Mobilität, einen schrittweisen Rückzug in die eigenen 4 Wände und den damit einhergehenden Verlust sozialer Kontakte?

PROF. DR. LIOBA WERTH ist Diplom-Psychologin, Professorin für Wirtschafts-, Organisations- und Sozialpsychologie und hat zahlreiche Sachbücher und Ratgeber geschrieben. Seit über 20 Jahren ist sie als Beraterin und Coach tätig und begleitet Menschen unterschiedlichster Branchen bei ihren beruflichen wie privaten Anforderungen. Die Begleitung von Menschen in Krisensituationen ist ihr eine besondere Herzensangelegenheit.

VORTRAG 3

WIE SICH DIGITALE MÖGLICHKEITEN (IM ALTER) FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT NUTZEN LASSEN

MÖVENPICK Hotel
1. Nov 2023
19 Uhr
Kardinal-von-Galen-Ring 65 48149 Münster

Digitalisierungsbezogenes Hintergrundwissen
Marcus Loskant
(Dipl.-Wirt.-Inf. und IT-Vorstand)

Wir leben im Zeitalter der Digitalisierung. Die Welt scheint sich (technisch) immer schneller zu drehen und komplexer zu werden. Mit zunehmendem Alter fühlen sich viele von dieser digitalisierten Welt ausgeschlossen, erscheint sie ihnen wie ein Buch mit sieben Siegeln oder eher als für die Jugend als für die eigene Generation geeignet. Leider, denn auch für das Alter bietet der digitale Markt pfiffige Optionen, mittels derer sich der Alltag erleichtern und vor allem mehr Lebensqualität erleben lässt.
Dass digital basierte Alltagshilfen für jedermann einfach zu verstehen und bedienen sind, wird Ihnen in diesem Vortrag an zahlreichen konkreten Beispielen aufgezeigt: Sie möchten am Leben der eigenen Kinder und Enkel teilnehmen, obwohl Sie nicht ums Eck wohnen? Sie sind Liebhaber von Konzerten, Theater oder anderen Highlights und kommen aber nicht mehr vor die Tür? Die Augen machen nicht mehr so richtig mit, so dass Sie sich mit Vielem schwer tun? Die Digitalisierung macht's möglich, hier deutlich weniger Einschränkungen hinnehmen zu müssen. Und falls Sie bei der Internetnutzung Sorge haben vor Betrügern, so werden auch hierzu Tipps und Tricks vermittelt, die Sie schützen werden. All dies und mehr wird anschaulich vorgestellt – für ein Mehr an Freiheit und Lebensqualität im Alter.

MARCUS LOSKANT hat an der Uni Münster Wirtschaftsinformatik studiert und viele Jahre als Unternehmensberater in Deutschland und Europa gearbeitet. Danach hat er unterschiedliche Führungspositionen bei der R+V in Wiesbaden innegehabt. Seit 2019 ist er Mitglied des Vorstands der LVM Versicherungen und dort u.a. für die IT verantwortlich.

VORTRAG 4

WUNSCH TRIFFT REALITÄT – VON DER KUNST, DIE EIGENEN WÜNSCHE UND REALITÄTEN UNTER EINEN HUT ZU BRINGEN

Akademie FRANZ HITZE HAUS
6. Nov 2023
19 Uhr
Kardinal-von-Galen-Ring 50 48149 Münster

Autobiografische Lesung – Burkhard Spinnen (Schriftsteller)
Gerontologisches Hintergrundwissen – Adelheid von Spee
Psychologisches Hintergrundwissen – Prof. Dr. Lioba Werth (Psychologin)

Ü50-Jährige finden sich in einer Lebensphase mit sehr speziellen Belastungsaspekten wider: Zum einen wird die eigene (evtl. nachlassende) Gesundheit und Leistungsfähigkeit spürbarer, man trägt sich zum Zweiten in Gedanken schon mit der schönen Zeit des (Un-)Ruhestands, während man jedoch zugleich vor der Notwendigkeit steht, länger arbeiten zu müssen und zum Dritten zeichnet sich in der Familie häufig ein Wechsel ab (Kinder aus dem Haus, beginnender Pflegebedarf der Eltern, Entfremdung als Paar). Drei Ebenen, die miteinander im Konflikt stehen und einen gelungenen Umgang erfordern. Eine kurze Lesung eröffnet eine autobiographische Perspektive. Aus psychologischem Blickwinkel werden stimmungsvolle Beispiele und hilfreiche Hintergrundinformationen geboten.

ADELHEID VON SPEE ist Germanistin und Gerontologin. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeitende im Servicezentrum des Landesprogramms Vereinbarkeit von Beruf & Pflege NRW (Trägerschaft: Kuratorium Deutsche Altershilfe, KDA). Das Themenfeld „Pflegende Angehörige“ begleitet sie seit vielen Jahren in Theorie und Praxis.

BURKHARD SPINNEN hat Germanistik studiert, lebt und arbeitet als freier Schriftsteller. Seit 1990 hat er über dreißig Bücher publiziert, vor allem Romane, Erzählungen und Kinderbücher, aber auch solche zu sozialen und kulturellen Themen.