

## Wie bleibe ich im Alter selbständig?

Möglichst lange selbstständig und im eigenen Haushalt leben, das wünscht sich jede\*r! Doch das geht nicht von allein – es erfordert mentale, räumliche und soziale Voraussetzungen.

Sich aktiv vorbereiten, trägt dazu bei, dass ich im Alter selbständig bleibe. Wenn Sie sich mit ihren Vorstellungen beschäftigen, wie Sie im Alter leben wollen, haben Sie schon den wichtigsten Schritt getan. Welche Pläne und Wünsche warten noch auf Verwirklichung? Gibt es schon konkrete Überlegungen dazu? Wie sieht Ihr Zuhause aus – ist es barrierefrei zu gestalten, wenn dies notwendig wird? Haben Sie ein gutes soziales Netz? Zu diesen Fragen und zum Thema Gesundheit im Alter - gibt es Erkenntnisse aus der Altersforschung und Anstöße für die eigene Lebensgestaltung, die die Psychogerontologin Elvira Werner vorstellt.

Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit, sich in konzentrierter Form zu informieren, Fragen zu stellen und sich über Möglichkeiten der guten Vorbereitung auf das Älterwerden auszutauschen.

kfd-Gruppen können den digitalen Input nutzen, um in ihren Gruppen vor Ort, eine analoge Diskussion fortzuführen.

## Programm

### Dienstag, 29. März 2022

ab 17.15 Uhr Techniktest\* (optional)

ab 17.45 Uhr Einloggen

18.00 Uhr Begrüßung und Einführung

18.05 Uhr Impulsvortrag  
Wie bleibe ich selbständig im Alter?  
Elvira Werner

18.30 Uhr Nachfragen und Antworten

18.45 Uhr Ende der digitalen Konferenz

ab 19.00 Uhr Möglichkeit mit der Gruppe vor Ort weiter zu diskutieren

### Weitere Veranstaltungen in der Reihe Wissenswertes digital

- |       |   |
|-------|---|
| 21715 | Zukunft einkaufen<br>Heidi Winter-Gerresheim,<br>Di 26.04.2022, 18.00 bis 18.45 h                           |
| 21716 | Update Essen und Trinken in der Schule<br>Kirsten Gemablies-Wrobel<br>Di 30.08.2022, 18.00 bis 18.45 h      |
| 21717 | Fairer Einkaufskorb nicht nur zur Schöpfungszeit<br>Sabine Harles<br>Di 27.09.2022, 18.00 bis 18.45 h       |
| 21718 | Sachstandbericht des Weltklima Rates (IPCC)<br>Dr. Christiane Aeverbeck<br>Di 25.10.2022, 18.00 bis 18.45 h |
| 21719 | Kreislaufwirtschaft global<br>Sr. Mary John Mananzan<br>Di 29.11.2022, 18.00 bis 18.45 h                    |

\*Beim optionalen Techniktest werden alle, die keine oder wenig Erfahrung mit Zoom haben, bei der Einrichtung von und im Umgang mit Zoom unterstützt.

## Informationen

### Ort

Digital via Zoom

### Leitung

Helga Klingbeil-Weber  
Referentin für Hauswirtschaft und  
Verbraucherthemen  
kfd-Bundesverband e. V., Düsseldorf

### Referentin:

Elvira Werner, Diplom-Psychologin  
(Univ.), Diplom-Psychogerontologin  
(Univ. postgrad.), Erlangen



## Anmeldung

**bis zum 22.03.2022**

Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd)  
Bundesverband e. V.  
Abteilung Theologie/Politik/Bildung  
Frau Cornelia Götte  
Postfach 320640  
40421 Düsseldorf  
Tel. 0211/44992-47  
Fax 0211/44992-88  
E-Mail [cornelia.goette@kfd.de](mailto:cornelia.goette@kfd.de)

### Teilnahmegebühr

10,00 €  
5,00 € für kfd-Mitglieder

**IBAN DE22 4006 0265 0003 1974 00**

**Veranstaltungs-Nr. 21714**

Nach Zahlungseingang erhalten Sie die Zugangsdaten am  
**28.03.2022** per E-Mail.

### Teilnahmebedingungen

Sollte nach der Anmeldung die Teilnahme nicht möglich  
sein, ist eine schriftliche Absage erforderlich. Wird die  
Anmeldung erst nach dem Anmeldeschluss am 18.01.2022  
zurückgezogen, werden Ausfallkosten in Höhe von 50 %  
der Teilnahmegebühr fällig.

Bitte beachten Sie die Datenschutzhinweise unter  
[Datenschutz - Katholische Frauengemeinschaft Deutsch-  
lands \(kfd\) \(kfd-bundesverband.de\)](#)  
sowie für Online-Veranstaltungen  
[kfd Zoom Datenschutzhinweise 2020.pdf \(kfd-  
bundesverband.de\)](#)

Der kfd-Bundesverband e. V. behält sich vor, Bilder und  
Dokumentationen der Veranstaltung - ausschließlich zu  
verbandlichen Zwecken - zu verwenden.

**Die schriftliche Anmeldung, mit der die Teilnahme-  
bedingungen anerkannt werden, gilt als verbindlich.**

### Hinweis

Die Teilnahme am Online-Seminar ist auch mit (Handy-)  
Kopfhörern oder Headsets, die über ein integriertes Mikro-  
fon verfügen, möglich.



[www.kfd.de](http://www.kfd.de)



## Online-Seminar

# Wie bleibe ich im Alter selbständig?

## Wissenswertes digital

**29. März 2022**

