

## „Selbstfürsorge im höheren Lebensalter“

Möglichkeiten zur Aktivierung  
der eigenen Ressourcen

Vortrag für interessierte Gruppen



Foto: iStock-1069276874

Das höhere Lebensalter wird noch immer häufig vor allem mit negativen Aspekten verknüpft: bspw. dem Nachlassen der körperlichen und geistigen Gesundheit, dem zunehmenden Verlust nahestehender Personen oder einer schwindenden Selbstständigkeit. Und natürlich lassen sich diese Umstände, je älter wir werden, nicht leugnen.

Durch diesen stark defizitorientierten Blick wird aber oftmals übersehen, dass wir – gerade mit zunehmendem Alter – besondere Fähigkeiten und Ressourcen entwickeln, die uns in jüngeren Jahren noch nicht zur Verfügung stehen. Und dass wir – auch in höherem Lebensalter – die Möglichkeit haben, uns noch zu verändern und neue Perspektiven einzunehmen. Wie wir also mit den Herausforderungen des Alterns umgehen, liegt zum Teil in unserer Hand.

In ihrem Vortrag wird Alexandra Pape, zuständig für die Koordinationsstelle für psychische Gesundheit im Alter des Bezirkes Oberfranken, verschiedene Möglichkeiten zur Aktivierung und Bewusstmachung der eigenen Ressourcen in Form von Methoden und Übungen aufzeigen, um auch im höherem Lebensalter gut für sich selbst zu sorgen. Es wird dazu eingeladen, neue und vielleicht hilfreichere Sichtweisen auf sich selbst und das soziale Umfeld einzunehmen.

**Referentin:** Alexandra Pape

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), systemische Therapeutin (DGSF),  
Fachtherapeutin Gerontopsychiatrie (GGSD)

Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken

**Adresse:** Biengässchen 5, 95028 Hof

**Telefon:** 09281 / 140 12 11

**Mail:** [alexandra.pape@diakonie-hochfranken.de](mailto:alexandra.pape@diakonie-hochfranken.de)

**Medien:** Laptop, Beamer, Flipchart

**Dauer:** 1,5 Stunden Vortrag