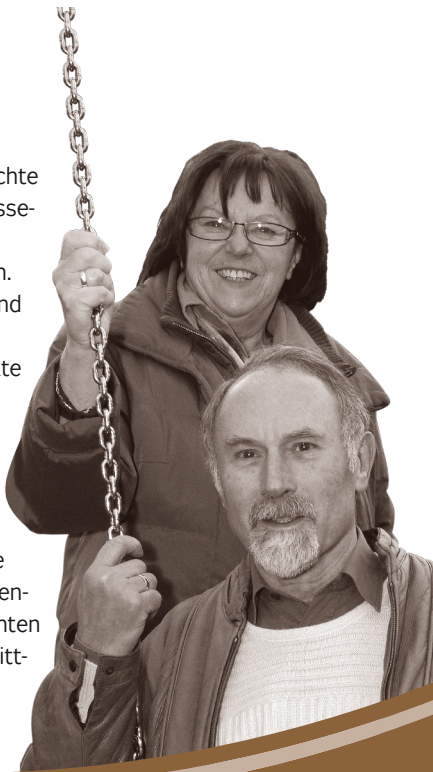


Die Alterswerkstatt möchte einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen leisten. Einfühlungsvermögen und Wertschätzung sind für mich wesentliche Aspekte im Umgang mit älteren Menschen und ihren Angehörigen. Ich vertrete den Ansatz des lebenslangen Lernens und sehe meine Aufgabe in der adressatenbezogenen, altersgerechten und konstruktiven Vermittlung von lebenspraktischem Wissen.



## Das Angebot richtet sich an

Menschen, die ...

- ... sich bewusst mit ihrem Alter auseinandersetzen
- ... Problemen im Alter vorbeugen wollen
- ... Angst vor dem Alter haben
- ... sich oder etwas im Alter verändern möchten
- ... gesund altern wollen
- ... Rat und Unterstützung bei Problemen im Alter suchen
- ... sich Sorgen um ihr Gedächtnis machen
- ... einen Angehörigen mit einer Demenzerkrankung betreuen
- ... als Angehörige eines älteren Menschen Beratung suchen
- ... eigene Kräfte neu schöpfen möchten
- ... jemanden suchen, der sich Zeit zum Zuhören nimmt



## Christina Witte

### Diplompädagogin

(Universität Regensburg, 2002) mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung (Seniorenbildung)

### Diplompsychogerontologin

(Universität Erlangen-Nürnberg, 2005)

Dementenbetreuung in der Gerontopsychiatrie

Konzepterstellung in der Altenhilfe  
Seniorenberatung

Angehörigenarbeit

Verschiedene Kursangebote zur Seniorenbildung

Weiterbildung von Pflegepersonal



die  
alterswerkstatt  
eigene Kräfte neu schöpfen

### die alterswerkstatt

Bildung und Beratung in der  
NM VITAL APOTHEKE

Christina Witte

Diplompädagogin

Diplompsychogerontologin

Regensburger Straße 109  
92318 Neumarkt

Kontakt und weitere Informationen:

Tel.: 09 11/9 65 76 91

Fax: 09 11/9 65 76 92

[www.die-alterswerkstatt.de](http://www.die-alterswerkstatt.de)  
[info@die-alterswerkstatt.de](mailto:info@die-alterswerkstatt.de)

Alt sein ist eine herrliche Sache, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.

Martin Buber



Margit Schlenk Fachapothekerin  
für Offizinpharmazie, Ernährungsberatung, Homöopathie und Naturheilverfahren.  
Dozentin. Weiterbildungsstätte der Bayerischen Landesapothekerkammer.

# Die Alterswerkstatt

## mein Angebot

### „Die grauen Zellen fest im Griff“ (Gedächtnistraining)

Mehrere Studien haben erwiesen, dass ein gezieltes Gedächtnistraining den Hirnalterungsprozess um mehrere Jahre hinauszögern kann. Überlassen Sie Ihre Gedächtnisleistung nicht dem Zufall! Mit spannenden Übungen und Strategien gelangen Sie zu einer besseren Merkfähigkeit!  
(Einzel- und Gruppenangebot)



### „Dem Rost keine Chance“ (Koordinations-/Bewegungstraining)

Gezielte Bewegungsübungen können Altersbeschwerden deutlich verringern – auf körperlicher und geistiger Ebene! Nicht Sportlichkeit, sondern Flexibilität ist unser Ziel! Stärken Sie ihre Reserven! (Gruppenangebot)

### „Lernwerkstatt trifft Alterswerkstatt“ (Selbstgesteuertes Lernen im Alter)

Mit dem Lernen assoziieren viele Menschen abschreckende Schulerlebnisse. Doch Lernen kann Spaß machen: in einer neuen, selbstbestimmten Form werden fremde Wissensinhalte eigenständig ausgewählt und verarbeitet! Wissen hält jung!  
(Einzel- und Gruppenangebot)

### „Wellness für die Seele“ (Entspannungstraining für Ältere)

In unserer schnelllebigen Welt bleibt oft wenig Zeit, um auch mal sich selbst etwas Gutes zu tun: Ruhe und Entspannung vom Alltag. Mit Phantasiereisen und Elementen aus dem Autogenen Training finden Sie den Schlüssel zu sich selbst!  
(Gruppenangebot)

### „Das Alter auf neuen Wegen beschreiten“ (Wissenswertes rund um's Alter)

In dieser Kursreihe werden Sie über sämtliche Themen informiert, die für Sie als Senioren von Bedeutung sind: körperliche, geistige, soziale und emotionale Veränderungen sowie über gezielte Chancen und Grenzen sowie Bewältigungsstrategien! Überlassen Sie Ihr Alter nicht dem Zufall! (Gruppenangebot)

### „Check-up für die grauen Zellen“ (Gedächtnis-Check-up)

Sie machen sich Sorgen um Ihr Gedächtnis, möchten wissen, ob es sich bei Ihrer Vergesslichkeit um die normale Altersvergesslichkeit oder eine behandlungsbedürftige Erkrankung handelt? Ein einfacher Gedächtnistest gibt Ihnen Aufschluss und ermöglicht Ihnen, verantwortungsbewusst mit Ihren Ressourcen umzugehen.  
(Einzelangebot)

### „Demenz? Und nun?“ (Demenzbegleitung)

Die Diagnose einer Demenz ist schockierend. Plötzlich scheint nichts mehr so zu sein wie früher. Hier bin ich Ihre Ansprechpartnerin für all Ihre Fragen und Sorgen im Zusammenhang mit der Erkrankung. Gruppenangebote für Menschen im Frühstadium einer Demenzerkrankung bieten Erfahrungsaustausch, Tipps und Abwechslung. (Einzel- und Gruppenangebot)

### „Das Alter(n) nicht dem Zufall überlassen“ (Gesundheitsbewusstes Altern)

Nach einer ausführlichen Analyse Ihres Ist-Zustands erarbeite ich mit Ihnen Strategien, um zu einem körperlich, geistig, sozial und emotional gesünderen Zustand des Alterns zu gelangen. (Einzelangebot)

### „Ohne Unruhe im Ruhestand“ (Nachberufliche Zukunftsplanung)

Seit Ihrem Ruhestand fehlen Ihnen eine sinnvolle Aufgabe im Alltag und die entsprechende Selbstbestätigung? Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach neuen Lebenszielen und nach der Sinnfindung im Alter. (Einzel- und Gruppenangebot)

### „Hoffnung in Sicht“ (Problembewältigung im Alter)

Bei Ihnen wurde eine schwere Erkrankung diagnostiziert? Sie fühlen sich einsam? Sie fühlen sich mit dem Alltag überfordert und wissen nicht mehr weiter? Im persönlichen Gespräch helfe ich Ihnen, Möglichkeiten zu Ihrer Entlastung und zu mehr Lebensqualität herauszufinden. (Einzelangebot)

### „Gut geplant ist halb gewonnen“ (Vorbereitung auf das hohe Alter)

Wenn es Ihnen nicht egal ist, wie Sie Ihr fortgeschrittenes Alter verbringen, dann planen Sie schon jetzt Ihren nächsten Lebensabschnitt! Fragen zur Wohnraumanpassung, zu Pflegeversorgung und Heimunterbringung, zur Vorsorgevollmacht und vielen anderen Themen können geklärt werden. (Einzelangebot)

### „Und viele weitere Themen im Zusammenhang mit Alter und Altern“

Viele meiner Angebote stellen eine Ergänzung zum ärztlichen/psychotherapeutischen Gespräch dar. Als Psychogerontologin werde ich Sie individuell, kompetent und ohne Zeitdruck beraten.

## Angebote für Angehörige

Die Alterswerkstatt hat auch für Angehörige älterer, pflegebedürftiger und/oder dementer Menschen zahlreiche Angebote: von Einzelgesprächen über Ihre spezielle Situation, Entscheidungshilfen, Beratungen über Hilfs- und Pflegeangebote, Informationen und Vorträge über verschiedene Krankheitsbilder des Alters, Gruppenangebote zum Erfahrungsaustausch bis hin zu gezielten Entspannungsprogrammen für Angehörige!

