

# Veranstaltungsreihe „Resilienz im Alter“



## Inhalte der Maßnahme

Die Veranstaltungsreihe nimmt die besonderen Bedarfe und typische psychosoziale Belastungsfaktoren von **Menschen im jungen Seniorenalter** (ca. 55- bis 75-Jährige) in den Blick. Mittels eines **interaktiven Vortragsformates** erarbeiten sich die Teilnehmenden ihre ganz persönlichen Antworten auf die Fragen

„Wie hilft mir Resilienz...  
...im Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand?“  
...wenn die Pflege von Angehörigen nötig wird?“  
...bei der Neuausrichtung von Familien- und Freundschaftsbeziehungen?“

Die Umsetzung des Vortragsangebotes ist in verschiedenen lebensweltnahen Settings denkbar: Familienbildungsstätten, Bürgerhäuser, Volkshochschulen...



## Maßnahmenziele

- ▶ Sensibilisierung für lebensphasentypische Belastungsfaktoren im jungen Seniorenalter
- ▶ Vermittlung von Handlungskompetenz im Umgang mit Krisen
- ▶ Aufzeigen von regionalen Anlaufstellen und Hilfsangeboten

## Dialoggruppen

Junge Alte (ca. 55 bis 75 Jahre alt)

## Umsetzungsmöglichkeiten

- ▶ **Variante A: Zwei Pilot-Veranstaltungsreihen im März/April 2026**
- ▶ **Variante B: Multiplikator\*innen-Schulung im Herbst 2026**  
Kommunen entsenden Multiplikator\*innen in eine Resilienzbotschafter\*innen-Schulung der LZG;  
Resilienzbotschafter\*innen setzen die Veranstaltungsreihen anschließend (ab Herbst 2026) in der Kommune um

## Aufgaben der LZG

- ▶ Inhaltliche Veranstaltungskonzeption
- ▶ Bereitstellung von Vorlagen für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Anmelderücklauf
- ▶ Schulung und Ausstattung von Resilienzbotschafter\*innen
- ▶ Übernahme der Honorarkosten von Resilienzbotschafter\*innen (in 2026)
- ▶ Evaluation

## Verantwortlichkeiten der/des Kooperationspartner\*in

### Variante A:

- ▶ Organisatorische Planung und Bewerbung der Veranstaltungsreihe
- ▶ Sammlung hilfreicher Informationsmaterialien und Anlaufstellen aus der Region

### Variante B:

- ▶ Entsendung kommunaler Multiplikator\*innen
- ▶ Unterstützung der qualifizierten Resilienzbotschafter\*innen bei Organisation und Durchführung der Veranstaltungsreihe
- ▶ Ab 2027: Übernahme der Honorarkosten

Ein Projekt von

Gefördert durch