

# Älter werden und glücklich sein?

Impulse für ein erfülltes und  
engagiertes Leben im Alter



Zeit für  
**MEER?**



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Soziales und Jugend



Evangelische Kirche  
in Düsseldorf



DÜSSELDORFER  
HOSPIZ- UND  
PALLIATIVFORUM



## Älter werden und glücklich sein?

Eine Einladung zu einer inspirierenden  
Veranstaltungsreihe

MEER  
GLÜCK?

Liebe Düsseldorferinnen,  
liebe Düsseldorfer,

das Älterwerden – für viele Menschen die längste Phase in  
ihrem Leben ist eine Reise, die herausfordernd sein kann,  
aber auch voller Chancen und Möglichkeiten steckt!

Mit unserer Veranstaltungsreihe »Älter werden und glück-  
lich sein?« möchten wir Sie ermutigen, diese Lebensphase  
aktiv und positiv zu gestalten. Gemeinsam mit renommier-  
ten Fachleuten aus verschiedenen Disziplinen und bekann-  
ten Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens nehmen wir  
die Anforderungen dieses Lebensabschnitts in den Blick  
und zeigen Möglichkeiten auf, aktiv und mit großer Zufrie-  
denheit das Älterwerden zu gestalten.

Wir laden Sie herzlich ein zu entdecken, wie Sie das  
Älterwerden positiv sehen und gestalten können, und freu-  
en uns auf Ihre Teilnahme.

Herzlichst  
Das Team der Veranstaltungsreihe

## Keine Angst vor dem Älterwerden – überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase

13. März 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | [Kursnr. 2501750001](#)

Herzkammer im KAP | Konrad-Adenauer-Platz 1 | Düsseldorf

Wir werden heute später, länger und anders alt als frühere Generationen. Aber in unseren Köpfen und in unserer Gesellschaft ist diese Veränderung bisher noch nicht wirklich angekommen. Noch immer herrschen viele negative und nicht mehr gültige Vorstellungen vom Altwerden und Altsein vor. Dabei gibt es durchaus gute Gründe für die Aussage, dass bedeutsame menschliche Stärken bis in die zweite Lebenshälfte hinein recht stabil erhalten bleiben, in Teilen sogar noch einen Anstieg zeigen. Eingerahmt wird dies auf der einen Seite durch Ressourcen, die wir lange Zeit auf hohem Niveau zur Verfügung haben (geistige Leistung, Lebenszufriedenheit trotz Verlust, soziale Beziehungen), auf der anderen Seite gilt es, die kritische Rolle von Altersbildern und unseren Altersselbstbewertungen gut im Auge zu behalten. Insgesamt benötigen wir in unserer Gesellschaft mit rund 40 Millionen über 50-Jährigen dringend eine Aufwertung der zweiten Lebenshälfte.



**Prof. Dr. Hans-Werner Wahl** ist Psychologe, Seniorprofessor und Projektleiter am Netzwerk Alternsforschung der Universität Heidelberg.

Seine Forschungsschwerpunkte umfassen die Untersuchung von Wechselwirkungen zwischen Altern und der technischen Umwelt, Anpassungsprozesse im späten Leben, die Rolle subjektiven Alternserlebens sowie den Umgang mit chronischen Verlusten. Seine Beiträge sind mehrfach ausgezeichnet worden, so 2009 mit dem M. Powell Lawton Award und 2021 dem Kalish Innovative Publication Award der Amerikanischen Gerontologischen Gesellschaft. Er ist derzeit Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie. Die Kommunikation von Befunden der Alternsforschung in die Gesellschaft ist ihm ein besonders Anliegen.

## Altern ist keine Krankheit – mehr Lebensqualität im Alter

20. März 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | [Kursnr. 2501750002](#)

Haus der Universität | Schadowplatz 14 | Düsseldorf

»Altern ist ein genetisch gesteuerter Prozess«, sagt Prof. Nikolaus Michael. Weil mit diesem Prozess Körper und Geist anfälliger für Krankheiten werden, sind alte Menschen auch häufiger durch mehrere Erkrankungen belastet, die dann ineinander wirken. Diese Wechselwirkungen spielen bei der Diagnostik und Therapie eine wichtige Rolle und machen auch den Unterschied aus zu den Erkrankungen bei jüngeren Menschen. Was kann Altersmedizin tun, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen? Wie umgehen mit Demenz, Angst-erkrankungen und Depressionen? Welche Möglichkeiten hat aber auch jeder selbst, seinen Alterungsprozess positiv zu beeinflussen? Wie gehe ich mit Ängsten und Einschränkungen um? Wie gelangt man zu Zufriedenheit und Wohlbefinden?



**Prof. Dr. Nikolaus Michael** ist seit 2024 ärztlicher Direktor des VKKD. Er ist Facharzt für Neurologie sowie Psychiatrie und Psychotherapie. Er studierte Medizin an der Ruhr-Universität Bochum und habilitierte sich an der Universität Münster. Seit 2017 ist er Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Krankenhaus Elbroich.

## Ohne Angehörige älter werden – gemeinsam statt einsam

Auf dem Weg zu einer Caring Community

27. März 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | [Kursnr. 2501750003](#)

Johanneskirche | Martin-Luther-Platz 39 | Düsseldorf

Immer mehr Menschen sind einsam – nicht nur Ältere. Zum ersten Mal wurde in diesem Jahr ein »Einsamkeitsbarometer« veröffentlicht und eine Strategie gegen Einsamkeit seitens der Regierung auf den Weg gebracht. Der Anteil der Singlehaushalte in Deutschland nimmt zu (über 55% Singlehaushalte in Düsseldorf) und damit auch die Wahrscheinlichkeit für viele Menschen, ohne Angehörige älter zu werden. Neue Formen des sozialen Miteinanders bilden sich. Dazu zählen auch die Caring Communities, Gemeinschaften, in denen, Menschen füreinander sorgen und sich gegenseitig unterstützen. Diese sogenannten Sorgenetze können in einer Stadtgesellschaft ebenso entstehen wie in kirchlichen Gemeinden oder Quartieren. Sie übernehmen gemeinsam Verantwortung für soziale Aufgaben, fördern das soziale Miteinander und Engagement füreinander und für andere. Wie können solche Netze helfen, den Alltag sinnstiftend und erfüllend zu gestalten?



**Pfarrer Ulrich Lilie** ist Theologischer Vorstand der Graf-Recke-Stiftung, Düsseldorf

Ulrich Lilie ist evangelischer Theologe und war von 2007 bis 2011 Stadtsuperintendent des Kirchenkreises Düsseldorf. 2011 übernahm er die Aufgabe eines Theologischen Vorstandes der Graf-Recke-Stiftung und war von 2014 bis 2023 Präsident der Diakonie Deutschland.

## Win-win? Chancen und Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements in Düsseldorf

Vorstellung von Ehrenamtsbörsen, Initiativen und Einrichtungen

3. April 2025 | 19.00 – 20.30 Uhr | [Kursnr. 2501750004](#)

Plenarsaal des Rathauses | Marktplatz 2 | Düsseldorf

Bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt, Freiwilligenarbeit - drei Begriffe, die nur das Eine meinen: den unentgeltlichen Einsatz von Menschen zugunsten des Gemeinwohls. Ehrenamtliche Arbeit begegnet uns in zahlreichen Bereichen unseres Lebens. Sei es in der Betreuung alter Menschen oder von Kindern, in der Unterstützung von Menschen mit Handicap und Kranken, im Sport, in der Kultur, der Politik, im Tier- und Umweltschutz: Überall finden sich engagierte Männer und Frauen jeden Alters, die sich uneigennützig und ohne Bezahlung für ihren Nächsten einsetzen. Ehrenamtliches Engagement ist eine wichtige Säule unserer Gesellschaft und damit unverzichtbar. Es gibt mir aber auch etwas zurück. Neues Wissen und Erfahrungen, eine Gemeinschaft, Begegnung mit anderen Generationen, Sinn, Tagesstruktur, Bestätigung .... Gerade dieses Engagement ist im Alter kostbar. Welche Möglichkeiten gibt es in unserer Stadt und wie können Ehrenamtsagenturen helfen?



**Helma Wassenhoven** ist Leiterin »Bürgerschaftliches Engagement, Brauchtum sowie Idee- und Beschwerdemanagement« im Büro des Oberbürgermeisters. Wassenhoven studierte Soziale Arbeit und ist seit 1987 bei der Stadt Düsseldorf beschäftigt. Sie leitete immer wieder Veranstaltungsprojekte der Stadt, wie beispielsweise das Partnerjahr »Wir für Unicef«, das ESC-Bürgerprogramm oder das Bürgerprogramm Grand Départ der Tour de France. Seit 2020 ist sie in ihrer jetzigen Position tätig.

## Glücklich und zufrieden im Alter – wie Älterwerden gelingt

Podium mit bekannten älteren Menschen  
aus der Düsseldorfer Stadtgesellschaft

10. April 2025 | 17.00 – 18.30 Uhr | [Kursnr. 2501750005](#)

Düsseldorfer Schauspielhaus | Gustaf-Gründgens-Platz 1 | Düsseldorf

Es gibt viele Möglichkeiten, wie glückliches Älterwerden gelingen kann. Eingeladen sind bekannte Persönlichkeiten, die in Düsseldorf aktiv waren bzw. sind und die davon erzählen, was sie antreibt, erfüllt und begeistert. Woraus ziehen sie ihre Kraft für ihr Engagement? Wie erleben Sie das Älterwerden, und wie gehen sie damit um? Welche persönlichen Erfahrungen haben sie für ein glückliches und zufriedenes Älterwerden gemacht?



**Wolfgang Rolshoven**, geb. 1945, ist seit 2012 Vorsitzender (Baas) der Düsseldorfer Jonges. Dem Düsseldorfer Heimatverein gehören über 3000 Mitglieder an. Die Aufgabe ist ein Ehrenamt, das jedoch den vollen Einsatz des Amtsinhabers fordert. Neben der Repräsentation des Vereins gilt es, Veranstaltungen zu besuchen und Kontakte zu knüpfen.



**Winfried Schulz**, geb. 1952, ist Intendant des Düsseldorfer Schauspielhaus. Er studierte in Berlin und Paris Theaterwissenschaften, Politikologie und Germanistik. Tätigkeiten als Dramaturg und Intendant am Theater der Stadt Heidelberg, dem Staatstheater Stuttgart und am Theater Basel folgten. Von 2000 bis 2009 war er Intendant des Schauspiel Hannover und 2009/10 des Staatsschauspiel Dresden. Seit 2016/17 leitet er das Düsseldorfer Schauspielhaus, das er 2026 verlassen wird.



**Dr. Marie Agnes Strack-Zimmermann**, geb. 1958, war von 1989 bis 2008 selbständige Verlagsrepräsentantin und von 2008 bis 2014 Erste Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Düsseldorf. 2017 bis 2024 war sie Mitglied des Bundestages. Sie ist Mitglied im Präsidium der FDP und seit 2024 Mitglied des Europaparlaments und Vorsitzende des Verteidigungsausschusses des Europaparlaments.



**Dr. Norbert Walter-Borjans**, geb. 1952, ist Minister a. D. des Landes NRW. Er studierte Volkswirtschaftslehre an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn und war von 2019 bis 2021 einer der beiden SPD-Parteivorsitzenden. Von 2010 bis 2017 war er nordrhein-westfälischer Finanzminister und vorher Dezernent und Stadtkämmerer in Köln. In seiner freien Zeit ist er künstlerisch als Bildhauer und Maler aktiv.



**Klaudia Zepuntke**, geb. 1963, ist Gemeindegeschwester und Bürgermeisterin der Stadt Düsseldorf. Die gelernte Düsseldorferin arbeitet für die evangelische Emmaus Kirchengemeinde und engagiert sich seit 1996 in der Kommunalpolitik. Seit 2014 ist sie Bürgermeisterin der Stadt Düsseldorf und engagiert sich hier u.a. für die Sozial- und Gesundheitspolitik, Leben im Alter und bürgerschaftliches Engagement.



**Moderation: Yvonne Peterwerth**, Journalistin, Wuppertal  
Nach dem Studium der Deutsch-Italienische Studien in Bonn und Florenz und anschließendem Volontariat im Hörfunk hat Yvonne Peterwerth viele Jahre freiberuflich als Journalistin gearbeitet. In dieser Zeit war sie unter anderem für die Deutsche Presse-Agentur, Lokalradio-Sender und als TV-Reporterin für den WDR unterwegs. Neben ihrer Arbeit in der Kommunikationsabteilung eines großen Unternehmens führt sie nach wie vor als Moderatorin durch ausgewählte Veranstaltungen und Diskussionsrunden.

Vertiefungen:

**Sie wollen aktiv werden,  
sich engagieren, Themen vertiefen?**

**Folgende ASG-Veranstaltungen empfehlen wir Ihnen:**

**Displacement.**

**Morgen werde ich nicht sein...**

**Theater- und Musikperformance im FFT**

**Kursnr.: 2501790011**

Dienstag, 18.03. | 19.00 – 20.30 Uhr

Kursgebühr: 7,00 EUR

**Upcycling Workshop:**

**Von der Milchtüte zum Mäppchen**

**Kursnr.: 2501572002**

Samstag, 05.04. | 11.00 – 13.30 Uhr

Kursgebühr: Spende erwünscht

**Dozentin: Sandra Struzek**

**Aktiv und Vital bis ins Alter für Frauen**

**Kursnr.: 2502662101**

Montag, 10 Termine ab dem 28.04.

09.15 – 10.00 Uhr

Kursgebühr: 75,00 EUR

**Dozentin: Andrea Lierenfeld**

**Aktiv und Vital bis ins Alter für Frauen**

**Kursnr.: 2502662112**

Donnerstag, 8 Termine ab dem 08.05.

18.15 – 19.00 Uhr

Kursgebühr: 60,00 EUR

**Dozentin: Alexandra Peters**

**Aquafitness**

**Kursnr.: 2502662211**

Montag, 10 Termine ab dem 28.04.

18.30 – 19.15 Uhr

Kursgebühr: 140,00 EUR

**Dozent: Miguel Wald**

**Englisch für Reiselustige:**

**Konversation B1**

**Kursnr.: 2501322186**

Dienstag, 10 Termine ab dem 29.04.

18.00 – 19.30 Uhr

Kursgebühr: 141 EUR

**Dozent: Michael Collins**

**Hatha Yoga für den Rücken –**

**Entspannung im Alltag**

**Kursnr.: 2502662505**

Dienstag, 10 Termine ab dem 29.04.

11.15 – 12.45 Uhr

Kursgebühr: 136,50 EUR

**Dozentin: Masoumeh Shokri-Helten**

**Denkraum 50 Plus –**

**Wie das Älterwerden gelingen kann!**

**Impulsvortrag mit Austausch und**

**Begegnung**

**Kursnr.: 2501712105**

Dienstag, 29.04. | 18.00 – 19.30 Uhr

Kursgebühr: 8,00 EUR

**Dozent: Joachim Pfeiffer**

**Grundfragen des Lebens**

**Wie ist das gute Leben möglich**

**zwischen den Schrecken und den**

**Schmerzen in der Welt?**

**Kursnr.: 2501712105**

Dienstag, 7 Termine ab dem 29.04.

19.45 – 21.15 Uhr

Kursgebühr: 98,00 EUR

**Dozent: Prof. Dr. Christoph Weismüller**

**Kochkurs: orientalische Vorspeisen**

**Kursnr.: 2502660433**

Samstag, 17.05. | 18.00 – 21.45 Uhr

Kursgebühr: 48,00 EUR

(inkl. Lebensmittelumlage)

**Dozent: Mohamed Ahmed**

**Pflegeschulung für**

**Angehörige und Ehrenamtliche**

**Kursnr.: 2501733004**

Samstag, 02.05. | 17.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

**Dozent: Jonathan Geldmacher**

**Italienisch: Urlaub in Italien –**

**Reisewortschatz A1.1**

**Kursnr.: 2501322508**

Samstag, 28.06. | 10.30 – 14.45 Uhr

Kursgebühr: 29,00 EUR

**Dozentin: Daniela Aprea**

Weitere Angebote des

ASG-Bildungsforums finden Sie unter:

[www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)

**Abschlussinfos:**

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der fünfteiligen Reihe ist gebührenfrei.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung erforderlich ist, da die Plätze begrenzt sind. Eine Anmeldung ist unter [www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de) möglich oder Sie senden den Anmeldebogen zurück.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich aktiv mit anderen auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen.

**Wir freuen uns auf Sie!**



Bitte  
frei-  
machen

**ASG Bildungsforum**

Postfach 10 13 51

40004 Düsseldorf

