

Kursreihe „Kompass Älterwerden“

Kooperation des Campuskollegs und der Professur für Angewandte Gerontopsychologie und Kognition
der TU Chemnitz

In dieser 8-teiligen Kursreihe werden verschiedene Themen rund um **gesunde und aktive Lebensgestaltung** besprochen.

Die 90-minütigen Kurseinheiten werden von Psychologiestudierenden des Master-Seminars „Grundbildung für das dritte Lebensalter“ durchgeführt und vermitteln alltagspraktische Tipps basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Dienstag, 16.06.26

Gutes, längeres Leben mit Clara Schubert

13:45 – 15:15 Uhr

Raum [C10.U04](#)

Zentrales Hörsaal- und
Seminargebäude, Keller

Gutes Altern bedeutet mehr als nur gesund zu bleiben. Entscheidend ist oft die Frage: Was ermöglicht es uns, auch im höheren Alter das Leben zu führen, das wir wertschätzen? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den persönlichen und gesellschaftlichen Aspekten des Älterwerdens. Gemeinsam erkunden wir, welche Bedeutung soziale Beziehungen, Bewegung, geistige Aktivität und persönliche Ziele für Lebensqualität und Wohlbefinden haben. Dabei stehen Ressourcen, Erfahrungen und individuelle Perspektiven im Mittelpunkt. Der Kurs bietet Raum für Gespräche, Reflexion und praktische Anregungen für den Alltag.

Dienstag, 16.06.26

Ernährung mit Tim Beigel

15:30 – 17:00 Uhr

Raum [C10.U04](#)

Zentrales Hörsaal- und
Seminargebäude, Keller

Nicht nur Liebe, sondern auch gesundes Altern geht durch den Magen. Darum wollen wir uns in diesem Kurs mit den köstlichen Facetten des Lebens mit Fokus auf das fortgeschrittene Lebensalter auseinandersetzen. Auf der Karte stehen Tipps zum gesunden Trinkverhalten, Herausforderungen und Inspirationen zur Ernährungsumstellung im Alter und eine Videobotschaft von Krankenpfleger Oskar. Lassen Sie ihre Ess- und Trinkgewohnheiten Revue passieren, nehmen Sie Inspiration für ihren Speiseplan mit, bringen Sie sich ein, aber bitte mit Sahne!

NEUER TERMIN:
Donnerstag, 02.07.26,
11:30 – 13:00 Uhr

Raum [C25.040](#)

Weinhold-Bau, EG

Medikamente im Alltag sicher managen mit Marina Polianskaia

Wer mehrere Medikamente einnimmt, kennt vielleicht Fragen wie: Habe ich heute schon alles genommen? Was hat sich im Plan geändert? Und was mache ich bei Unsicherheiten? In dieser Kurseinheit geht es um einfache Strategien, die helfen können, Medikamente besser zu verstehen, zu organisieren und sicher in den Alltag einzubauen. Gemeinsam wird geschaut, welche Alltagssituationen schwierig sein können und welche Hilfen dabei unterstützen, den Überblick zu behalten – zum Beispiel klare Medikationspläne, feste Routinen, Erinnerungen und gezieltes Nachfragen.

**Donnerstag,
18.06.26**

13:45 – 15:15 Uhr

Raum [C10.U04](#)

Zentrales Hörsaal- und
Seminargebäude, Keller

Dem Mysterium Schlaf auf der Spur mit Jenna Fleig

Warum schlafen wir? Und was passiert, wenn der Schlaf plötzlich Probleme macht? Der Fokus dieses Kurses liegt darauf, wie sich Schlaf im Alter verändert und wie wir mit diesen Veränderungen umgehen können. Sie werden einige Tipps zu erholsamerem Schlaf und der richtigen Schlafhygiene erhalten. Daraus entwickeln Sie im Kurs eigene Strategien zur Verbesserung Ihres Schlafes, die Sie für die nächste Nacht bestens wappnen. Außerdem versuchen wir die Frage zu klären, wann es ratsam wäre, wegen Schlafproblemen einen Arzt aufzusuchen und welche Anlaufstellen es gibt. Das Ziel des Kurses ist es, dass Sie ihren eigenen Schlaf besser verstehen und einen Fahrplan für erholsamen Schlaf entwickeln.

Montag, 22.06.26

14:15 – 15:45 Uhr

Raum [C25.040](#)

Weinhold-Bau, EG

Verbunden bleiben – Soziale Beziehungen im Alltag stärken mit

Beatrice Zink

Soziale Beziehungen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens und verändern sich im Laufe des Lebens. In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, welche Bedürfnisse und Erwartungen wir an zwischenmenschliche Kontakte haben, welche Hürden im Alltag bestehen können und wie sich Beziehungen aktiv gestalten lassen. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen und Informationen zur Veränderung sozialer Beziehungen, Einsamkeit und der Schutzwirkung die soziale Beziehungen mit sich bringen.

Montag, 22.06.26

16:00 – 17:30 Uhr

Raum [C25.040](#)

Weinhold-Bau, EG

Kognition – Altersbedingte Veränderungen im Gedächtnis mit Anna

Cassandra Zschoppe

Ob beim ersten Gespräch mit neuen Menschen, beim Einkaufen oder auf dem Weg zum nächsten Termin – unser Gedächtnis ist unser treuer Begleiter durch den Alltag. Dabei verändert es sich ein Leben lang. Dieser Kurs lädt dazu ein, das eigene Gedächtnis besser zu verstehen: Was steckt dahinter und was gehört eigentlich alles zum Gedächtnis? Wie wandelt es sich im Alter? Und welche Möglichkeiten gibt es, es zu fördern? Ich möchte Sie herzlich einladen, gemeinsam in den Austausch zu treten.

Montag, 29.06.26

11:30 – 13:00 Uhr

Raum [C25.040](#)

Weinhold-Bau, EG

Sturzprävention: Vertrauen in den eigenen Körper stärken mit Michelle

Heid

In diesem Kurs beschäftigen wir uns gemeinsam mit einem Thema, das viele von uns kennen – die Angst, zu stürzen, und was diese Angst mit unserem Alltag macht. Wir schauen uns an, welche Risikofaktoren eine Rolle spielen, und probieren einfache Übungen aus, die man auch zu Hause weiterführen kann. Ziel ist nicht, Angst zu machen – sondern das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

Montag, 29.06.26

13:45 – 15:15 Uhr

Raum [C25.040](#)

Weinhold-Bau, EG

Freiwilliges Engagement mit Ole Steinbrück

Was kann dem Alltag Sinn verleihen, eigene Erfahrungen weiterwirken lassen und verbindet Menschen miteinander? In dieser Kurseinheit wird gemeinsam erkundet, was freiwilliges Engagement im höheren Lebensalter bedeuten kann und welche Formen der Beteiligung denkbar wären. Im Mittelpunkt stehen persönliche Erfahrungen, Interessen und Möglichkeiten, aus denen kleine und passende Ideen für freiwilliges Engagement entstehen können.

Alle Kurseinheiten finden am Campus Reichenhainer Straße statt.

Anmeldung: Sie können sich entweder für einzelne Kurseinheiten oder die gesamte Kursreihe anmelden. Für die Anmeldung nutzen Sie bitte den folgenden Link oder nebenstehenden QR-Code: <https://bit.ly/4x7cLwn>

