

Inhalt

Prolog	9
Fred Karl und Walter Tokarski	
 Informieren und orientieren	
1. Altersbilder und Altenbildung	15
Erfahrungen aus den USA Brigitte Donicht-Fluck	
2. Lebenstraining	39
Eine Möglichkeit zur Vorbereitung auf das Alter Herbert Oberste-Lehn	
3. Bildung für Ältere an der Volkshochschule	55
Hans Tietgens	
4. Bildungsarbeit mit Jungen Alten und Seniorenstudium	73
Ludger Veelken	
 Handeln und aktivwerden	
5. Soziales Ehrenamt	93
Handlungsperspektiven für Frauen im Alter Gertrud M. Backes	
6. Sport und Bewegung im Alter	111
Bärbel Schöttler	
7. Reisen im Alter	129
Ingo Füsgen und Anne Welz	

Beispiele und Modelle

- 8. Bildungs- und Freizeitmodelle für Frührentner 139**
Gerhard Naegele
- 9. Stadtteil- und gemeinwesenorientierte Bildungsarbeit 155**
Paul Stanjek und Elke Steven
- Adressen der Autoren 171**