



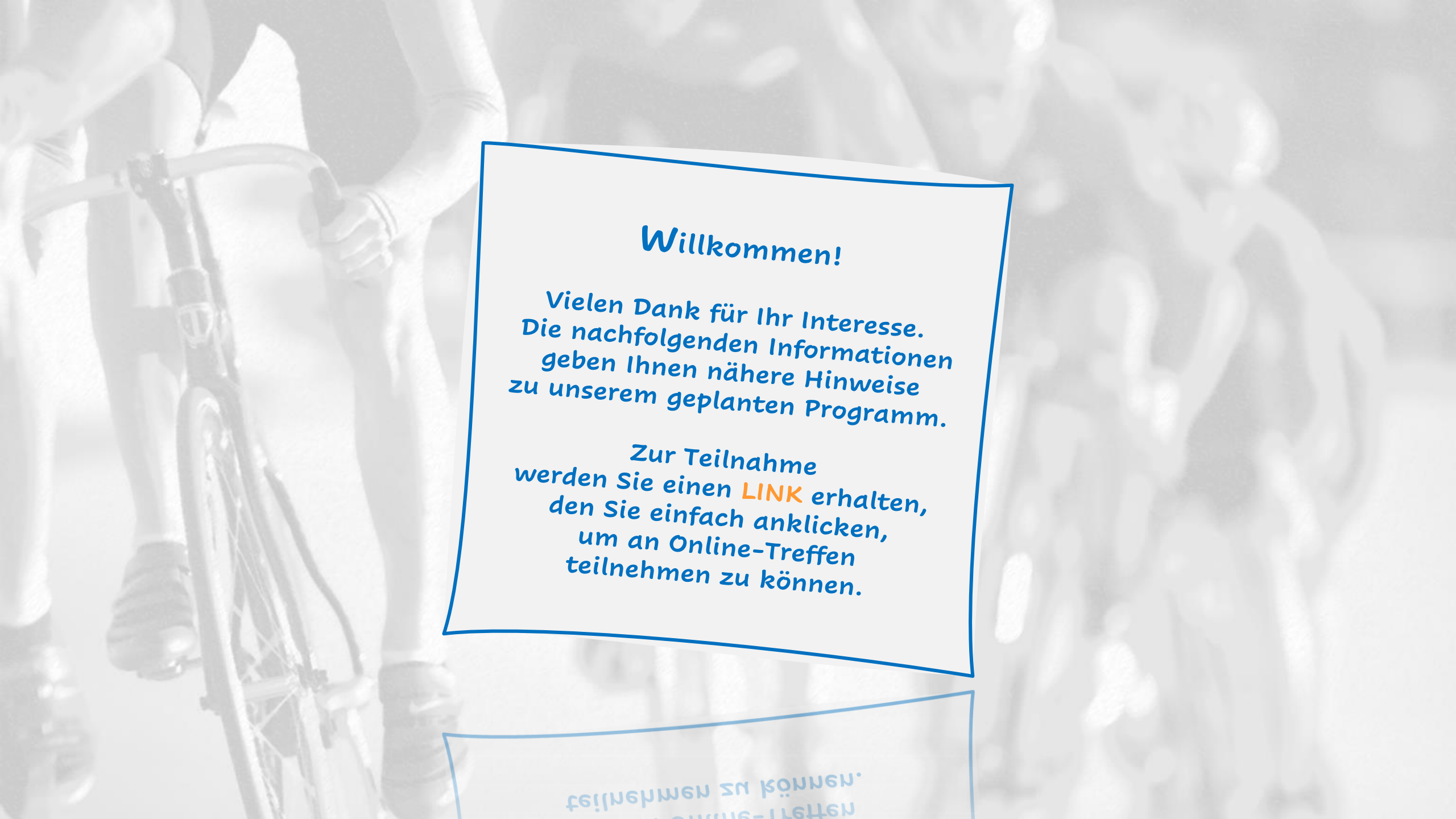
Männer ab 50

online

Vorab- Informationen



Leitung & Moderation:
Bernd Ussner | bernd-ussner-1@web.de



Willkommen!

Vielen Dank für Ihr Interesse.
Die nachfolgenden Informationen
geben Ihnen nähere Hinweise
zu unserem geplanten Programm.

Zur Teilnahme
werden Sie einen **LINK** erhalten,
den Sie einfach anklicken,
um an Online-Treffen
teilnehmen zu können.

teilnehmen zu können.
Online-Treffen

Das Erreichen des 50. Lebensjahres markiert einen bedeutenden Meilenstein im Leben eines Mannes. Es ist ein Übergang von der Mitte des Lebens in die zweite Lebenshälfte und bringt sowohl Herausforderungen als auch Chancen mit sich. Männer ab 50 Jahren stehen vor neuen Herausforderungen in verschiedenen Aspekten ihres Lebens, aber auch vor neuen Chancen, die eigenen Erfahrungen, Erkenntnisse und Lebensweisheiten zu nutzen.

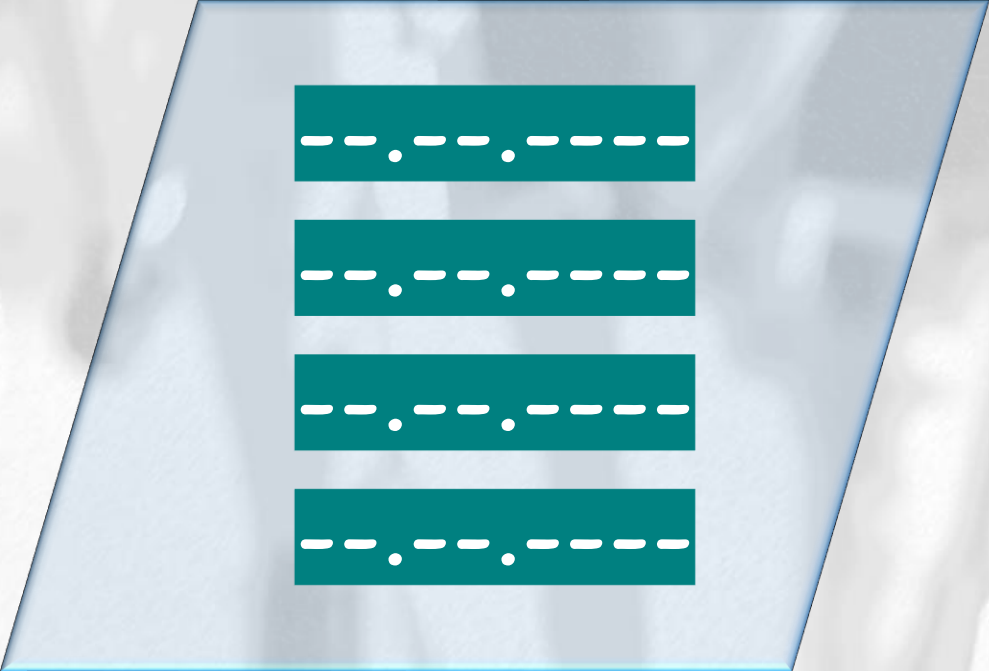
Gesundheitliche Herausforderungen können in der zweiten Lebenshälfte eine wichtige Rolle spielen. Männer ab 50 Jahren sind anfälliger für altersbedingte gesundheitliche Probleme wie Herz-erkrankungen, Diabetes, Gelenkbeschwerden und andere Einschränkungen.

Beruflich stehen Männer ab 50 Jahren oft vor neuen Herausforderungen. Sie können sich auf einem Lebensweg befinden, auf dem es Veränderungen gibt, wie zum Beispiel berufliche Umstrukturierungen oder technische Veränderungen in der Arbeitswelt. Es kann auch der Zeitpunkt sein, an dem Männer darüber nachdenken, ihre Karriere neu auszurichten oder auch recht bald den Ruhestand zu erreichen. Es erscheint wichtig, die eigenen beruflichen Ziele und Wünsche zu überdenken und Entscheidungen zu treffen, die zu den eigenen Bedürfnissen und Wertvorstellungen passen.

Im Beziehungsbereich können Männer ab 50 Jahren mit Herausforderungen konfrontiert sein. Es kann Veränderungen in der Partnerschaft, in der Familie oder im sozialen Umfeld geben, die Anpassungen erfordern. Kinder können das Elternhaus verlassen, Eltern oder Freunde können erkranken oder sich verändern. Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass Beziehungen sich entwickeln und Veränderungen normal sind. Kommunikation, Anpassungsfähigkeit und Empathie sind notwendig, um Beziehungen in der zweiten Lebenshälfte weiterhin gut zu pflegen.

Trotz der Herausforderungen bietet die zweite Lebenshälfte auch viele Chancen für Männer ab 50. Es ist eine Zeit, in der sie von ihrer Lebenserfahrung profitieren können. Männer in diesem Alter können ein neues Gefühl der Freiheit und der Selbstbestimmung erleben, da sie mehr Zeit und Ressourcen für ihre persönlichen Interessen und Hobbys haben. Sie können auch ihre sozialen Beziehungen stärken und tiefergehende Bindungen zu ihren (Ehe-)Partnerinnen, Kindern, Enkelkindern und Freunden aufbauen.

Es ist eine Zeit, in der Männer bewusster auf ihre Gesundheit achten und einen aktiven und gesunden Lebensstil pflegen. Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und eine positive Einstellung zum Älterwerden können dazu beitragen, die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten und ein erfülltes Leben zu führen.





Programm- übersicht

Männer ab 50

--, --...----	19:00 - 20:30 h	1	Körperliche und psychische Herausforderungen
--, --...----	19:00 - 20:30 h	2	Digitale Veränderungen im Arbeitsleben
--, --...----	19:00 - 20:30 h	3	Beziehungen und soziale Herausforderungen
--, --...----	19:00 - 20:30 h	4	Lebensziel: ein gutes Leben nach der Berufsphase

Themenreihe
ONLINE

Herzliche Einladung!