



online-Treff 60-plus

Lebensstufen



online-Treff 60-plus

Lebensstufen

Begegnungen
und Gemeinschaft

Vorab- Informationen



Leitung & Moderation:
Bernd Ussner | [bernd-ussner-1\(at\)web.de](mailto:bernd-ussner-1(at)web.de)



Liebe Teilnehmerin,
lieber Teilnehmer!

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.

Die nachberufliche Zeit ist ein Lebensabschnitt, der geprägt ist von Aufbruch, Neuorientierung und vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten. Viele ‚Junge Senior:innen‘ sind aktiv und nutzen zahlreiche Möglichkeiten des Engagements in Familie oder Gesellschaft. Einige sprechen sogar von der „schönsten Zeit ihres Lebens“. Sie genießen die neu gewonnenen Freiräume. Es ist die ‚*Endlich-Zeit*‘: „ endlich kann ich das machen, was ich schon lange aufgeschoben habe - endlich habe ich Zeit!“

Die ‚*Endlich-Zeit*‘ ist aber auch davon geprägt, sich mit Fragen des Älterwerdens auseinanderzusetzen, das bisherige Leben zu überdenken, wertzuschätzen und Möglichkeiten aufzuspüren, die in dieser neuen Lebensphase hilfreich sein könnten.

Das Online-Angebot wendet sich an alle, die seit ein oder zwei Jahren (oder etwas länger) im Ruhestand leben.



Lebensstufen



MI 08.05.2024

19:00 - 21:00 h

1

„Jetzt hab’ ich endlich Zeit ...“

MI 15.05.2024

19:00 - 21:00 h

2

„Was erreiche ich, wenn ich loslasse?“

MI 22.05.2024

19:00 - 21:00 h

3

Auf der Suche nach Lebenssinn

MI 29.05.2024

19:00 - 21:00 h

4

Begegnungen und Gemeinschaft





Jetzt
hab' ich endlich
Zeit !

1

Was passiert,
wenn ich
loslasse ?

2

Auf der
Suche nach
Lebenssinn

3

Begegnungen
und
Gemeinschaft

4



INFOS

INFOS

Begegnungen und Gemeinschaft

Resilienz (von lat. *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) ist eine menschliche Verhaltensweise, mit der wir auf Herausforderungen und Lebensveränderungen mit einer Anpassung unseres Verhaltens reagieren.

Solche Veränderungen haben wir gerade in Zeiten von Corona und Krieg erleben müssen. Wir fragen uns, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen und neue Kommunikationsformen suchen und einüben können.

Das Vorhandensein einer guten Resilienzfähigkeit
kann einen wichtigen Beitrag
zur Fähigkeit eines Menschen leisten, innerlich stark zu bleiben
und auf die neuen Herausforderungen und Veränderungen zu reagieren.

Mit ‚Resilienz‘ verwandt sind auch die Eigenschaften ‚Widerstandsfähigkeit‘ und ‚Selbsterhaltung‘.
Wie finden wir neue Gemeinschaftsformen
und wie schützen und bewahren wir unsere körperliche und seelische Gesundheit
in wechselvollen Zeiten ?

PROGRAMM

Mittwoch, 29. Mai 2024 - Online

19:00 h Begegnungen und Gemeinschaft

Bilder - Filmclips - Informationen - Grafiken - Nachfragen - Dialog - Erfahrungsaustausch

- Wie können neue Kommunikationsformen im Alltag eingeübt werden ?
- Was ist vom Aufbau ‚virtueller Beziehungen‘ zu halten ?
- Tipps zur Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit
- Wege zur Stärkung der eigenen Resilienz

21:00 h Ende

Leitung & Moderation:

Bernd Ussner | bernd-ussner-1@web.de

**Herzliche
Einladung!**

