

Auf dem Weg
bleiben



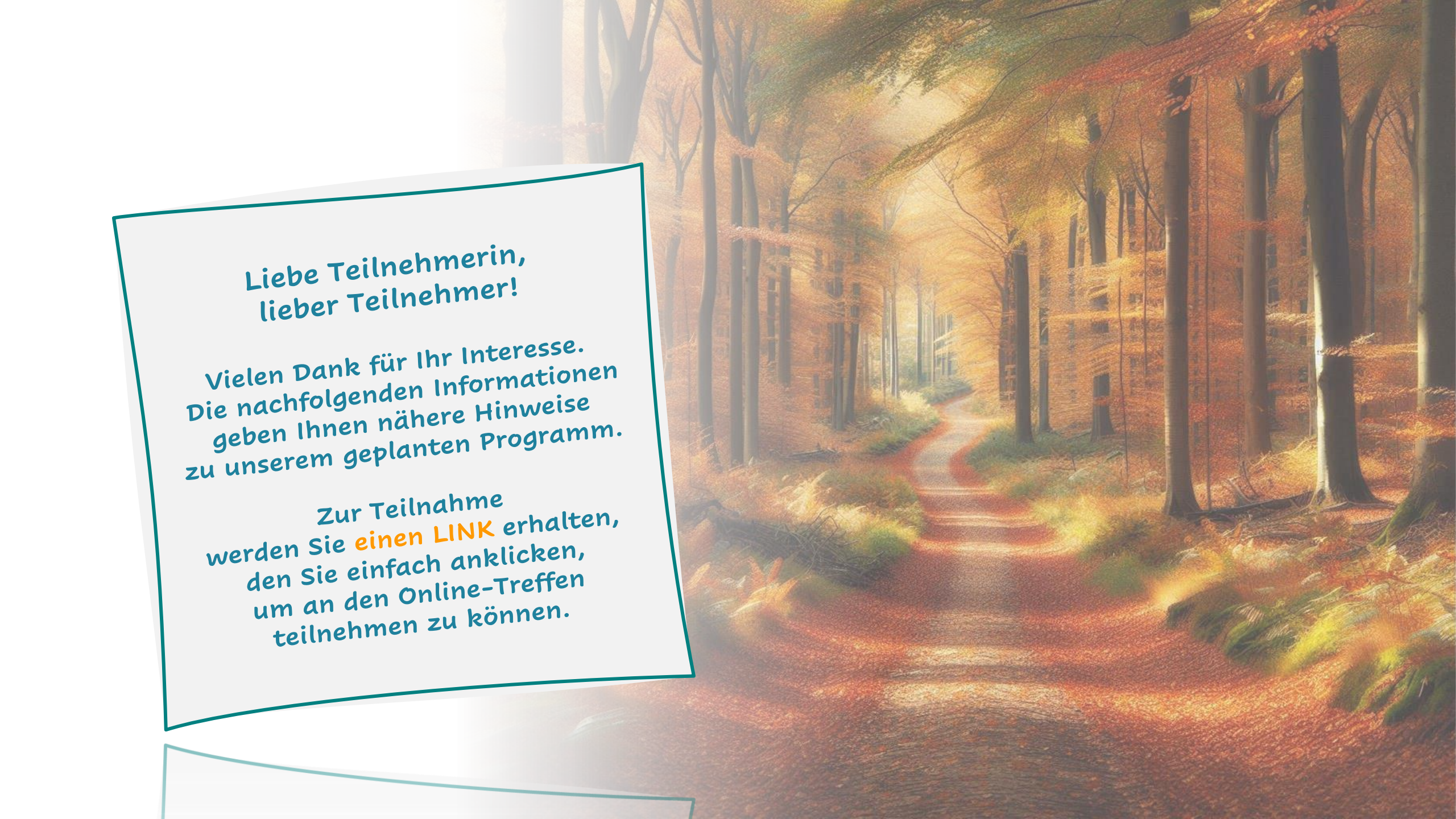
A painting of a forest path in autumn. The path is covered in fallen red and orange leaves. Tall trees with colorful foliage line the path. In the background, a large, multi-story building is visible through the trees. The scene is bathed in warm, golden light.

Engagiert
und kreativ
älter werden

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 den Online-Treffen
teilnehmen zu können.

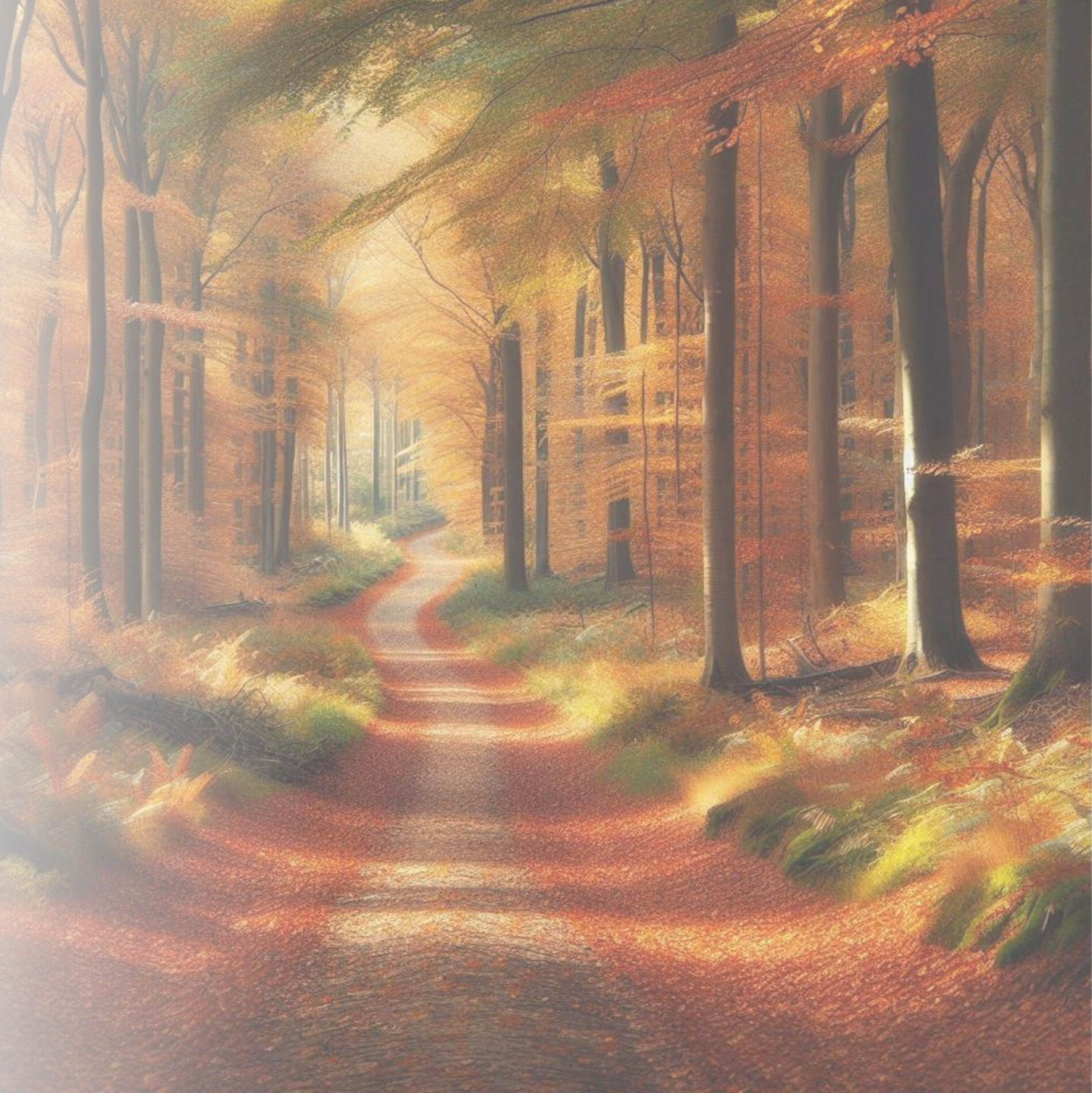
Das Leben im Ruhestand ab ca. 70 Jahren kann eine wertvolle und erfüllende Phase im Leben sein. Nach vielen Jahren oftmals belastender Arbeit und reicher Lebenserfahrung bietet der Ruhestand die Möglichkeit, das Leben auf neue Weise zu gestalten und zu genießen.

Ein positiver Lebensaspekt im Ruhestand ist die Freiheit, mehr Zeit für sich selbst und für die Dinge zu haben, die uns am Herzen liegen. Es ist eine Zeit, um Hobbys und Interessen zu pflegen, die in der Vergangenheit vernachlässigt wurden. Auch können wir neue Aktivitäten entdecken und entwickeln. Wir können reisen, neue Orte erkunden oder neue Fähigkeiten erlernen.



Der Ruhestand kann eine Zeit sein, um Beziehungen zu vertiefen und soziale Verbindungen zu pflegen und auszubauen.

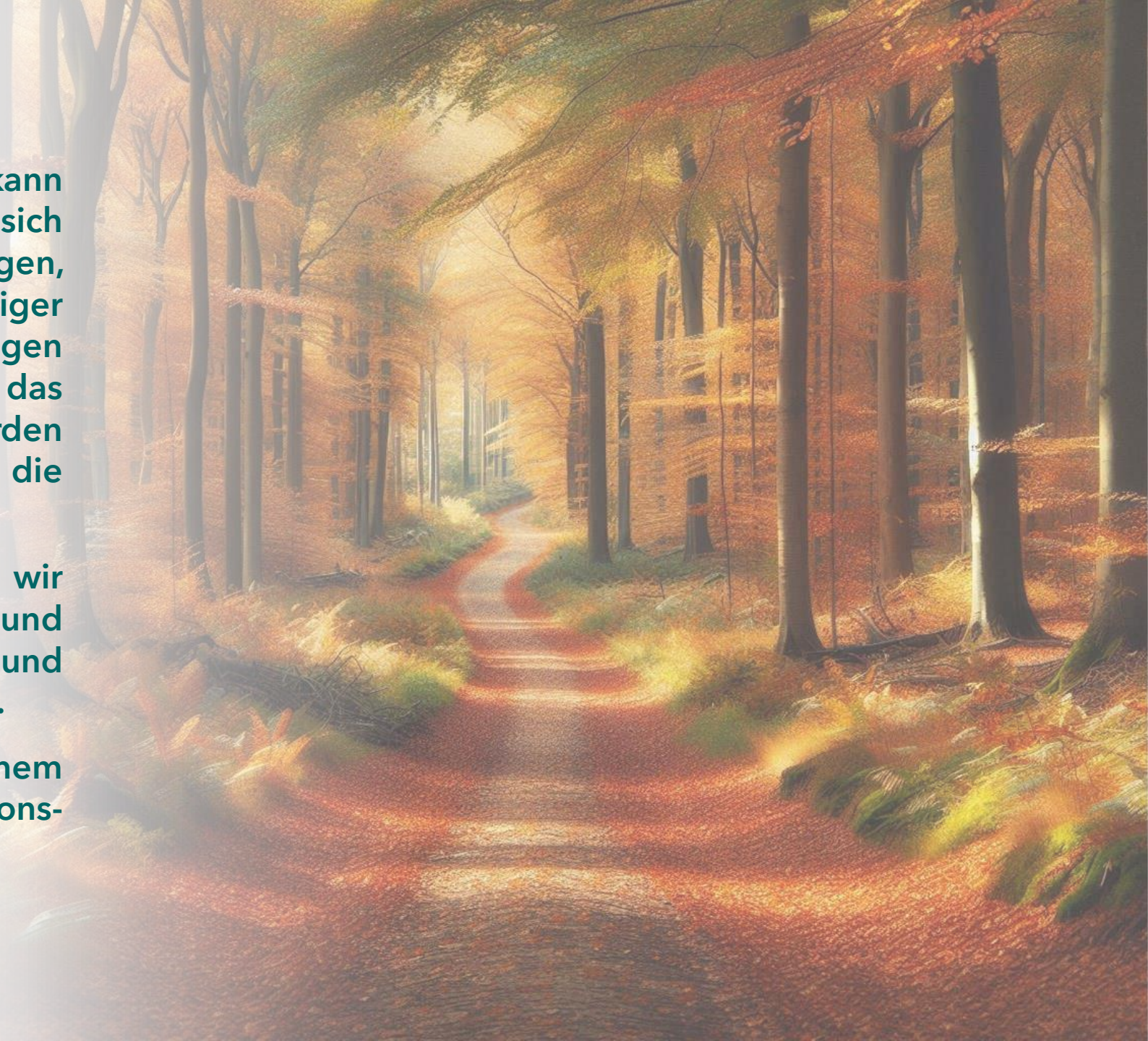
Leben im Ruhestand muss nicht zwangsläufig mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen einhergehen. Es gibt viele Möglichkeiten, körperlich aktiv zu bleiben und die geistige Gesundheit zu erhalten. Eine regelmäßige und angepasste körperliche Aktivität kann dazu beitragen, das Wohlbefinden zu fördern. Geistige Aktivitäten wie Lesen oder das Erlernen neuer Fertigkeiten können unseren Geist wach halten und die kognitiven Funktionen des Körpers trainieren.



Das Leben in dieser Altersphase kann allerdings auch größere Probleme mit sich bringen. Gesundheitliche Einschränkungen, finanzielle Schwierigkeiten, notwendiger Wohnungswechsel, der Verlust von engen Angehörigen oder Freunden sowie das Umgehen mit dem eigenen Älterwerden können Herausforderungen sein, die bewältigt werden müssen.

Es ist ein Lebensabschnitt, in dem wir das bisherige Leben überdenken und bilanzieren, das Erreichte wertschätzen und lernen, das Gegenwärtige anzunehmen.

Wir laden sehr herzlich ein zu einem lebendigen und kreativen Informations- und Erfahrungsaustausch.







-- --.---.----

19:00 – 20:30 h

1

Vergessen sind Beruf und Stress ...

--, --.---.----

19:00 – 20:30 h

2

Körperliche und geistige Fitness erhalten

--, --.---.----

19:00 – 20:30 h

3

Wünsche nach Kontakten und Gesprächen

--, --.---.----

19:00 – 20:30 h

4

Fragen nach dem Lebenssinn



**Vergessen sind
Beruf und Stress**



PROGRAMM

-----, --.---.----- - Online

19:00 h Vergessen sind Beruf und Stress ...

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

- Berufliche Erfahrungen, Belastungssituationen, aber auch Anerkennungen verblasen
- Fachliche Qualifikationen, Berufsabschlüsse und Titel werden zunehmend unwichtiger
- Gehen Sie regelmäßig zum nahegelegenen Teich, um die Enten zu füttern ?
- Werden Sie von Ihrer ehemaligen Arbeitsstelle noch zu Weihnachtsfeiern eingeladen ?

20:30 h Ende

Leitung & Moderation:

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

**Körperliche
und
geistige Fitness
erhalten**



PROGRAMM

-----, --.---.----- - Online

19:00 h Körperliche und geistige Fitness

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

- Was tun Sie, um sich körperlich fit zu halten ?
- Besuchen Sie einen Senior:innenkreis, um an einem Gedächtnistraining teilzunehmen?
- Nehmen Sie an Weiterbildungsveranstaltungen teil ?
- Was passiert, wenn die Kräfte schwinden ? - Muss die Wohnsituation verändert werden ?

20:30 h Ende

Leitung & Moderation:

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

**Wünsche
nach
Kontakten
und
Gesprächen**



PROGRAMM

-----, --.---.----- - Online

19:00 h Wünsche nach Kontakten und Gesprächen

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

- Welche neuen Gesprächs- und Kontaktmöglichkeiten gibt es im Ruhestand ?
- Allein leben - aber nicht einsam sein: Wie kann das gelingen ?
- Eine Herausforderung: Wie umgehen mit Sorgen, Ängsten und Trennungserfahrungen ?
- Wünsche nach Anerkennung, Sicherheit, Geborgenheit - nur eine Utopie ?

20:30 h Ende

Leitung & Moderation:

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

Fragen nach dem Lebenssinn



PROGRAMM

-----, --.---.----- - Online

19:00 h Die Frage nach dem Lebenssinn im Alter

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

- Lebensspuren - Persönliche Rückblicke in der dritten Lebensphase
- Lebenskundliche, philosophische und religiöse Sinnangebote im Alltag
- ‚Optimismus‘ - ‚Hoffnung‘ - ‚Zuversicht‘ - Welche Haltungen können hilfreich sein ?
- „Was ich noch gerne weitergeben möchte ...“

20:30 h Ende

Leitung & Moderation:

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

**Herzliche
Einladung!**



