

Allein im Alter

*Bildungscafé für Senior*innen*



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung im
Bistum Essen gGmbH

Allein im Alter

Bildungscafé für Senior*innen

Datum: 20.01. - 16.06.2023 (6 Treffen)

Uhrzeit: jew. 14:00 - 16:15 Uhr

Ort: Caritas-Seniorenbegegnungs-
stätte, Hügelstr. 34, 45473
Mülheim

„Ich wache und klage wie ein einsamer Vogel [...]“ (Psalm 102,8)

Allein im Alter

Bildungscafé für Senior*innen

Der Verlust von geliebten Menschen, der (plötzliche) Wegfall der gewohnten sozialen Umgebung sowie die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind nur einige Faktoren, die insbesondere bei älteren Menschen zu Einsamkeit und Isolation führen können.

Dieses Bildungscafé möchte Senior*innen bzw. älteren Menschen, die unter Isolation leiden, ein Begegnungs- und Austauschzentrum bieten. Dabei soll es darum gehen, wie ein (achtsamer) Umgang mit Gefühlen von z. B. Einsamkeit oder Traurigkeit gelingen kann und wie Bewältigungsstrategien für die Herausforderungen des Alltags – hin zu mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit – aussehen können.

Nach Teilnehmendeninteresse ist jeweils eine meditative Abschlusseinheit zum Thema „Glaube und Spiritualität als Ankerpunkte“ möglich. Pro Treffen stehen dabei verschiedene Themenschwerpunkte im Fokus, die unter Anleitung einer fachkundigen Referentin während der ersten Kurseinheit gemeinsam mit der Gruppe festgelegt werden.

Eine vorherige **Anmeldung bis zum 11.01.2023** ist erbeten. Aber auch ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist möglich.

Kurzinformation:

| | |
|----------------|---|
| Termine: | 20.01, 10.02, 31.03, 28.04, 26.05 und 16.06.2023, jeweils freitags nachmittags von 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr |
| Kursort: | Caritas-Seniorenbegegnungsstätte, Hügelstraße 34 |
| Kursnummer: | G1531011Z |
| Referentinnen: | Doris Bömken (Theologin und Lehrerin) |
| Kosten: | kostenfrei |

Kontakt und Anmeldung

KEFB Region West
Ihre Ansprechpartnerin: Frau Kemp
Althofstraße 8
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 3083-136 oder 0208 85996-37
muelheim@kefb.info
www.kefb.info



KEFB
Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung im
Bistum Essen gGmbH

in Kooperation mit

