

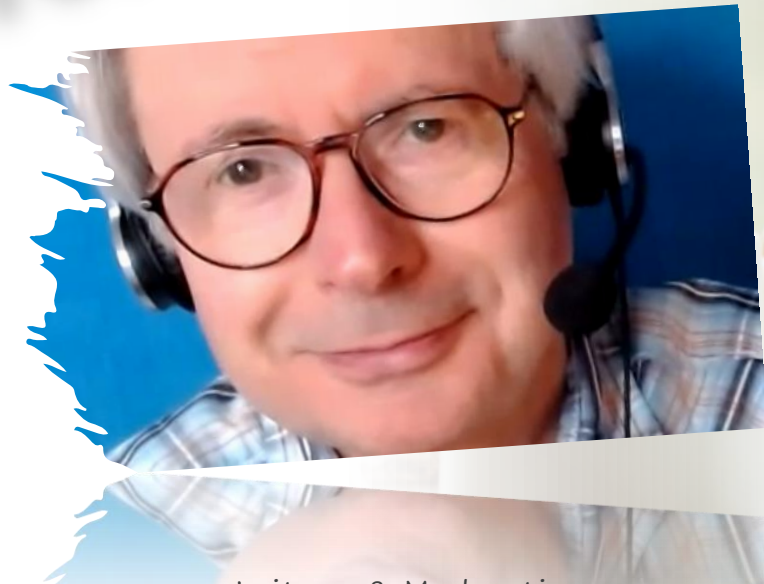
Themenreihe  
70-plus  
Online

# Auf dem Weg bleiben



Themenreihe  
70-plus  
Online

# Vorab- Informationen



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



Themenreihe  
70-plus  
Online

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 vier Online-Treffen  
teilnehmen zu können.



## Themenreihe

### 70-plus

### Online

Das Alter kommt näher - und wir beginnen zu spüren: „... es holt uns langsam ein!“

Die Kräfte lassen teilweise nach, gesundheitliche Einschränkungen treten auf, unser Lebensradius wird kleiner. Wir brauchen mehr Zeit zur Bewältigung des Alltags mit seinen Verrichtungen und Pflichten.

Es ist die *'Solange-noch-Zeit'*:

*„Solange ich das noch kann ...!“*

Wir erkennen und erfahren deutlicher, dass unser Leben Grenzen hat. Wir leben selbständig, aber mit reduzierten Möglichkeiten. Vielleicht ist es nun notwendig, die Wohnsituation zu verändern? Verlusterfahrungen werden zum Thema und haben Einfluss auf unsere Lebensumstände. Persönliche Beziehungen und Gespräche, besonders aber Versöhnung und Dankbarkeit im Lebensalltag bekommen eine neue und größere Bedeutung.

Dieses Online-Seminar wendet sich an alle, die schon fünf Jahre und länger im Ruhestand leben.



Themenreihe  
70-plus  
Online

# Termine der Online-Treffen

02.06.2023

09.06.2023

16.06.2023

23.06.2023



Themenreihe  
70-plus  
Online

# Programm- übersicht



# Auf dem Weg bleiben

FR, 02.06.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 1: Vergessen sind Beruf und Stress ...
FR, 09.06.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 2: Körperliche und geistige Fitness erhalten
FR, 16.06.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 3: Wünsche nach Kontakten und Gesprächen
FR, 23.06.2023	16:00 - 17:30 h	Teil 4: Fragen nach dem Lebenssinn



**Vergessen  
sind  
Beruf und Stress**

**1**

**Körperliche  
und  
geistige Fitness**

**2**

**Wünsche  
nach Kontakten  
und Gesprächen**

**3**

**Fragen  
nach dem  
dem Lebenssinn**

**4**



# PROGRAMM 1

Freitag, 2. Juni 2023 - Online

## 16:00 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 ?

17:30 h Ende

Leitung & Moderation:

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



Vergessen  
sind  
Beruf und Stress

1

**Körperliche**  
und  
**geistige Fitness**

2

Wünsche  
nach Kontakten  
und Gesprächen

3

Fragen  
nach dem  
dem Lebenssinn

4

# PROGRAMM 2

Freitag, 9. Juni 2023 - Online

## 16:00 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 ?

17:30 h Ende

Leitung & Moderation:

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



Vergessen  
sind  
Beruf und Stress

1

Körperliche  
und  
geistige Fitness

2

**Wünsche**  
**nach Kontakten**  
**und Gesprächen**

3

Fragen  
nach dem  
dem Lebenssinn

4

# PROGRAMM 3

Freitag, 16. Juni 2023 - Online

## 16:00 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 ?

17:30 h Ende

Leitung & Moderation:

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



Vergessen  
sind  
Beruf und Stress

1

Körperliche  
und  
geistige Fitness

2

Wünsche  
nach Kontakten  
und Gesprächen

3

Fragen  
nach dem  
dem Lebenssinn

4

# PROGRAMM 4

Freitag, 23. Juni 2023 - Online

## 16:00 h Fragen nach dem Lebenssinn

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 ...“**

**17:30 h** Ende

Leitung & Moderation:

Bernd Ussner | [bernd-ussner-1@web.de](mailto:bernd-ussner-1@web.de)

Themenreihe  
70-plus  
Online

# Herzliche Einladung!

