

Programm:

09.00 Uhr Eintreffen der Teilnehmenden und Workshopwahl
 09.30 Uhr Im Plenum: Referat Prof. Dr. Helmut Bachmaier
 10.30 Uhr Pause
 11.15 Uhr 1. Workshop (60 Minuten)
 12.30 Uhr Mittagspause - Apéro riche
 13.45 Uhr 2. Workshop (60 Minuten)
 15.00 Uhr Im Plenum: Rückmeldungen aus den Workshops
 15.30 Uhr Ende

Für allfällige Fragen stehen Ihnen folgende Personen zur Verfügung:

Beatrice Boner, röm.-kath. Kirche Kilchberg, 044 716 10 99
 Monique Cornu, Altersbeauftragte Gemeinde Kilchberg, 044 716 37 90
 Regula Gähwiler, reformierte Kirche Kilchberg, 044 715 44 05
 Verena Helg Egger, reformierte Kirche Rüslikon, 044 724 10 28
 Cornelia Schild, Altersbeauftragte Gemeinde Rüslikon, 044 724 72 31

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte senden Sie die beiliegende Anmeldung bis 4. Oktober 2017 an:
 Reformierte Kirche Kilchberg, Regula Gähwiler, Stockenstrasse 150,
 8802 Kilchberg

Oder: info@nachbarschaftshilfe-rueschlikon.ch

Diese Weiterbildung für freiwillig Engagierte wird ebenfalls unterstützt von:

Stiftung Abegg-Huus 
 Wohnen und Pflege im Alter **EMILIENHEIM**


 Diakonie
 Nidelbad


 ALTERSZENTRUM
 HOCHWEID


 see spital



ROTARY CLUB
 THALWIL

Stiftung Elisabeth und Max
 Held-Baumgartner

reformiert_katholisch
 Kirchen in Kilchberg

reformierte
 kirche rüslikon 



«Glück im Alter»

Weiterbildung für freiwillig

Engagierte

Mittwoch, 25. Oktober 2017, 09.00 – 15.00 Uhr
 Reformiertes Kirchgemeindehaus Kilchberg

Dieser Kurs wird organisiert und begleitet von:

Reformierte Kirchgemeinden Rüslikon und Kilchberg
 Katholische Kirche Kilchberg
 Politische Gemeinden Rüslikon und Kilchberg

Liebe freiwillig Engagierte

Sie gehören zu den wertvollen Menschen, welche mit Ihren unbezahlten Arbeitsstunden zum Wohlbefinden älterer oder pflegebedürftiger Personen beitragen. Als Dankeschön für Ihren wohlwollenden, freiwilligen Einsatz bieten Ihnen die Gemeinden und Kirchen Kilchberg und Rüslikon eine **Weiterbildungsveranstaltung** an.

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, welche bereits aktiv Freiwilligenarbeit im Alters- und Pflegebereich leisten, aber auch an diejenigen, welche beabsichtigen in Zukunft in der Kirche, Gemeinde, Nachbarschaftshilfe, Pro Senectute, in einem Heim oder in einer anderer Institution freiwillig für und mit älteren Menschen tätig zu werden.

In dieser Weiterbildung widmen wir uns dem Thema **«Glück im Alter»**. Im Vordergrund steht ein positives, aktives Altersbild, das von Prof. Dr. Helmut Bachmaier den Teilnehmenden in einem Referat nähergebracht wird.

Anhand wissenschaftlicher Ergebnisse, Beispiele und Zitate von bekannten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Kultur macht Helmut Bachmaier älteren Menschen Mut, sich ihr persönliches Glück zu schmieden. Dabei kommen drei Glücksformen zur Sprache:

- das emotionale oder sinnliche Glück (Liebe, Freundschaft, Erotik, einfühlsame Begegnung, Nähe)
- das materielle Glück (Besitz, Vermögen)
- das soziale Glück (Erfolg im privaten bzw. beruflichen Leben, soziale Anerkennung)

Das soziale Glück ist im Alter das problematischste. Ausgeschieden aus dem Berufsleben, schwinden Erfolg und Anerkennung. Dieser Situation kann man Aktivitäten oder eine Aufgabe entgegensetzen, auch wenn es nur eine kleine ist. Zudem ist es oft die Angst vor dem Tod, die als absolut Fremdes verdrängt wird und das Leben schwer macht. Es gilt deshalb, sich immer wieder mit ihm auseinanderzusetzen und sich vorzubereiten. Dann verliert der Tod seinen Stachel. Zu bedenken ist, dass Tiefpunkte zum Leben gehören und nur diese das Glück sichtbar machen.

Die aus dem Referat gewonnenen Erkenntnisse können von Ihnen in zwei ausgewählten Workshops auf verschiedene Art und Weise vertieft werden.

Workshop 1

Lebensphasen/Altersphasen: Philosophische Gesprächsrunde. Mit Prof. Dr. Helmut Bachmaier, Dozent an der Universität Konstanz, Stiftungsrat der Tertianum-Stiftung, Herausgeber der Werke Karl Valentins, «Lachen macht stark» und «Texte zur Theorie der Komik». Autor von «Lektionen des Alters» (2015, Wallstein Verlag). helmut.bachmaier@uni-konstanz.de

Workshop 2

Wer sich erinnert, lebt zwei Mal: Biographisches Schreiben. Mit kurzen Übungen und praktischen Tipps wird die Lust auf Buchstabenreisen in die Vergangenheit geweckt. Mit Sybil Schreiber, Journalistin, Kolumnistin «Schreiber Schneider» und Autorin. www.schreiber-schneider.ch

Workshop 3

Humortankstelle: Humor-Training. Mit Übungen und viel Spass den Humor in uns für schwierigen Situationen entdecken. Methoden und Techniken für den Alltag und den Beruf. Mit HumorCoach(HCDA) Torsten Fuchs, Theater- und Erlebnispädagoge, Humortrainer(Humorhilftheilen) www.torsten-fuchs.com

Workshop 4

Beziehungen pflegen – Freundschaften vertiefen: Einfühlsame Kommunikation. Mit dem Ausdruck von Dankbarkeit und Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber wird ein Reichtum lebendig, der beglückt. Mit SusanneENZ, dipl. psychologische Beraterin, Coach ZiS. www.beratung-luzern.ch

Workshop 5

Achtsamkeit und SelbstMITGEFÜHL: Training von Achtsamkeit und SelbstMITGEFÜHL. Offen, neugierig und ohne zu werten sich einlassen auf verschiedene Übungen. Mit Dr. med. Katrin Flückiger langjährige Erfahrung in klassischer und alternativer Medizin. www.therapool.ch

Workshop 6

Spiritual Care – Kurzvortrag: Das Wiederentdecken der spirituellen Dimension als Kraftquelle bei Krankheit. Mit lic. theol. Lisa Palm-Senn, Palliativ Care Beauftragte der Spitalseelsorge im Kt. ZH, Kath. Spitalseelsorgerin am Universitätsspital Zürich, Ausbilderin Pflegefachfrau DNII. www.spitalseelsorgezh.ch