



Weiterbildung für freiwillig Engagierte

Mittwoch, 30. Oktober 2019

8.30 – 12.30 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus Kilchberg

Dieser Kurs wird organisiert und begleitet von:
Reformierte Kirchgemeinden und politische Gemeinden
Kilchberg und Rüschlikon
Römisch-Katholische Kirchgemeinde Kilchberg

Diese Weiterbildung für freiwillig Engagierte
wird ebenfalls unterstützt von:



| Kanton Zürich

Liebe freiwillig Engagierte

Einmal mehr bieten Ihnen die Gemeinden und Kirchen Kilchberg und Rüslikon **als Dank für Ihr wertvolles Engagement** im Umgang mit älteren oder pflegebedürftigen Menschen **eine Weiterbildung** an.

Die Veranstaltung richtet sich an **Personen, welche bereits aktiv Freiwilligenarbeit leisten** und am Thema interessiert sind, aber auch an diejenigen, welche **beabsichtigen, in Zukunft** in der Kirche, Gemeinde, Nachbarschaftshilfe, Pro Senectute, in einem Heim oder anderen Institutionen **freiwillig tätig zu werden**.

Im Vordergrund der diesjährigen Weiterbildung steht das Konzept einer modernen Alterskultur, das von Prof. Dr. Helmut Bachmaier den Teilnehmenden in einem Referat nähergebracht wird.

Selbständig bleiben

Ältere Menschen haben den dringenden Wunsch, möglichst lange selbständig zu bleiben und ihren Alltag autonom zu gestalten. Dies betrifft geistige, seelische und körperliche Aktivitäten, die helfen, Selbständigkeit zu erhalten und für sich selbst neue Freiheiten zu eröffnen. Dazu ist es erforderlich, ein positives Altersbild zu entwickeln und sich für die nachberufliche Zeit regelmässige Aufgaben zu geben.

Die Selbständigkeit kann durch Ängste, Schmerzen und Unsicherheiten bedroht werden. Das Alter selbst ist aber kein Schicksal, sondern die Chance für Neues und Anderes. Wenn die Lebenswege kürzer und enger werden, dann muss man sie vertiefen und ihnen entschlossen eine bestimmte Richtung geben.

Nach dem Referat können die Teilnehmenden in den zwei folgenden Workshops einzelne Aspekte der Selbständigkeit vertiefen:

Workshop 1

Durch Prävention und Bildung lebenslang die Persönlichkeit und die Selbständigkeit fördern.

Vertiefung der aus dem Referat gewonnenen Erkenntnisse und Vorstellung verschiedener Übungen.

Mit **Prof. Dr. Helmut Bachmaier**, Dozent an der Universität Konstanz, langjähriger Stiftungsrat und Präsident der Tertianum-Stiftung, Autor von «Lektionen des Alters».



Workshop 2

Arbeit mit Resonanz

Habe ICH JETZT Zeit? Habe ICH JETZT Lust? Geht es MIR JETZT Gut? Wenn Sie diese drei Fragen nicht mit JA beantworteten können, dann ist es an der Zeit aufzuwachen und sich zu fragen, was nicht mehr stimmig ist. Eine anhaltende Gesundheitsprophylaxe fängt bei IHNEN an. Nur wenn es IHNEN Gut geht, kann es schlussendlich auch allen anderen Gut gehen.



Mit **Patricia Berlingieri**, MSc. Clin. Psy., Psychotherapeutin FSP, Psychologin Privatlinik Meiringen, Leiterin und Entwicklerin von «wahnsinnig menschlich», Welt- und Europameisterin im Pointfighting Kickboxen.

Programm

08.30-09.30 Uhr

Begrüssung, Vorstellung, Referat Prof. H. Bachmaier

09.30-10.00 Uhr

Pause

10.00-10.45 Uhr

Workshop

11.00-11.45 Uhr

Workshop

Ab 12.00 Uhr

Abschluss im Plenum, anschliessend Suppe und Brot

Für allfällige Fragen stehen Ihnen folgende Personen zur Verfügung:

Andrea Kälin, katholische Kirchgemeinde Kilchberg, 044 716 10 99

Monique Cornu, Altersbeauftragte Gemeinde Kilchberg, 044 716 37 90

Regula Gähwiler, reformierte Kirchgemeinde Kilchberg, 044 715 44 05

Helen Hollinger, reformierte Kirchgemeinde Rüslikon, 044 724 10 28

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte senden Sie die beiliegende **Anmeldung bis 14. Oktober 2019** an:

Reformierte Kirchgemeinde Kilchberg

Regula Gähwiler

Stockenstrasse 150

8802 Kilchberg

oder: fwweiterbildung19@gmail.com

Anmeldung für Freiwilligen-Weiterbildung

Vorname / Name

Adresse / Ort

Tel.Nr.

Email

Freiwillig tätig bei

Ich interessiere mich in Zukunft freiwillig tätig zu werden

Bitte senden Sie die Anmeldung bis 14. Oktober 2019 an:
Reformierte Kirche Kilchberg, Regula Gähwiler, Stockenstrasse 150,
8802 Kilchberg

Oder: fwweiterbildung19@gmail.com