

Impulswerkstatt für die zweite Lebenshälfte

An jedem zweiten Freitag im Monat bieten wir bei Franzbrötchen Impulse und Vorträge aus den Bereichen Kultur, Gesellschaft und Kirche.

Unser kostenfreies Angebot steht offen für alle Interessierte.

Bitte melden Sie sich gerne an unter der E-Mail: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de oder telefonisch bei Martina Alt: 040 519000 915.



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Ihre ReferentInnen



Dörte Foede

Digitale Projekte, Schreibwerkstätten
und Trainerin für Biografiearbeit
d.foede@kirche-hamburg-ost.de
040 519000 838



Hajo Witter

Trainer für Biografiearbeit,
Geistlicher Begleiter, Spiritualität
h.witter@kirche-hamburg-ost.de
040 519000 836

www.lebe-im-alter.de

Veranstaltungsort

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost
Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Franz & Freitag – eine Impulswerkstatt

An jedem 2. Freitag im Monat

Mai – September 2024



12. April | 9.30 – 12 Uhr

Ein Leben lang wachsen

In der Betrachtung auf zurückliegende Lebensjahre können wir ein ständiges Werden und Wachsen an uns erkennen. Wir verändern und erneuern uns, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Mit unseren Gästen wollen wir über die Aufgaben, Schönheiten und Herausforderungen des Lebens im Älterwerden ins Gespräch kommen und greifen dabei auch auf das Wissen erfahrener spiritueller Meister*innen zurück.



Diese Veranstaltung eignet sich gut als Anregung für weitere Angebote, wie den Besinnungstagen im Kloster oder dem Kurs „Beherzt älter werden“.

3. Mai 2024 | 9.30 – 12 Uhr

Ein Ma(h)l – drei Fragen

Zusammenkommen, Erfahrungen austauschen – anhand verschiedener Fragen möchten wir den unterschiedlichen Lebensbiografien auf die Spur kommen. Wir möchten unser eigenes entwickeltes Konzept „Ein Ma(h)l – drei Fragen“ aufgrund der positive Resonanz noch einmal anbieten. Dabei wird ein kleiner kulinarischer Appetithappen mit drei inspirierenden Frage verbunden.

Ziel bei allen Methoden ist die Schatzkammer der unterschiedlichen Leben mit Fragen zu betreten. Unser Motto ist: jedes Leben ist ein einzigartiges Meisterwerk, das es zu entdecken gilt.

Kommen Sie gerne und bringen Sie auch Freunde und Bekannte mit.

14. Juni | 9.30 – 12 Uhr

Die Farben des Lebens suchen – Umgang mit Depressionen im Alter

Zahlreiche Berichte und Veröffentlichungen, auch von betroffenen prominenten Personen, haben dazu beigetragen, dass Depression von der Öffentlichkeit als ernste Erkrankung immer mehr wahrgenommen werden.

Seltener findet dabei allerdings Erwähnung, dass auch sehr viele Menschen im höheren Alter daran erkranken. Dabei haben Depressionen im Alter oft ganz eigene Charakteristika und besondere Auswirkungen auf das Leben der Menschen und ihrer Angehörigen.

Wir möchten zu diesem noch immer vernachlässigten Thema wichtige Basisinformationen vermitteln und zu einem achtsamen Umgang anregen.

9. August | 9 – 12 Uhr

Wahrheit und Lüge

Wissenschaftlichen Studien zufolge lügt ein Mensch im Durchschnitt zwei Mal täglich. Dabei sehnen sich die meisten Menschen nach Wahrheit, denn die Erfahrung zeigt, dass es ohne Wahrheit schwierig ist, sein Glück zu finden. Ein Blick auf biblische Erzählungen zeigt, dass sich viele zentrale Erzählungen um dieses Thema drehen.

Was macht es aber so schwer, ohne Lügen auszukommen, wenn wir deren negativen Auswirkungen fürchten müssen?

Wir werden an diesem Vormittag verschiedenen Erklärungsmodellen aus der Sozialwissenschaft und Theologie nachgehen und auch über persönliche Erfahrungen und Einstellungen ins Gespräch kommen.



13. September | 9 – 12 Uhr

Vom Mut

In der Bibel finden wir zahlreiche Geschichten vom Menschen, die mutig waren. Von David, der den mutigen Schritt gegen Goliath wagte, bis hin zu Esther, die sich für ihr Volk einsetzte.

Kennt Mut Altersgrenzen? Werden wir irgendwann im Leben aufgrund unserer Lebenserfahrungen mutiger oder ängstlicher?

Die Hamburger Autorin Susanne Niemeyer hat dem Thema Mut ein Buch gewidmet. Anhand einiger Texte wollen wir uns gegenseitig ermutigen auch mal „Fünfe gerade sein zu lassen“, die Sorgen über Bord zu werfen oder etwas Neues auszuprobieren.

Und wenn Sie noch nie bei uns waren: seien Sie mutig und melden sich an!

