

„Ja, ich will euch tragen bis
zum Alter hin ...“

Leitung und Moderation



Pastorin Dr. Hella Lemke

Leben im Alter, Hopizarbeit

E-Mail: h.lemke@kirche-hamburg-ost.de

Telefon: 040 - 519 000 834

Mobil: 0151 - 11 43 20 33



Diakonin Helga Westermann

Leben im Alter, Referentin

E-Mail: h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

Telefon: 040 - 519 000 838

Mobil: 0176 -11 43 20 40



Diakonin Ute Zeißler

Fachstelle ÄlterWerden

E-Mail: Ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

Telefon: 040 - 58 95 02 57

„ ... und ihr sollt einst sagen,
dass ich gnädig bin.“

Jochen Klepper

Veranstaltungsort

Hamburg-Volksdorf

Rockenhof 1

22359 Hamburg

Die Tagesseminare finden jeweils
von 10 bis 16.30 Uhr statt.

Kosten der Fortbildungsreihe

Pro Teilnehmerin / Teilnehmer 90,00 €

Für Ermäßigungen sprechen Sie uns gerne an!

Kontakt

Anmeldungen bis zum 9. März 2017 unter:

lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Leben im Alter, Rockenhof 1, 22359 Hamburg

**Weitere Informationen über die Inhalte der
Ausbildung erhalten Sie gerne auf Anfrage
bei den Leiterinnen.**

Die Fortbildungsreihe ist eine Kooperation von

 Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

 Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein

Beherzt älter werden

Wachsende Spiritualität



Fortbildungsreihe 2017

 Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

 Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein

Titelfoto © Ute Zeißler



Foto © Ute Zeißler

Spiritualität im Alter Beherzt älter werden

Unser Leben ist geprägt von Wandel und Entwicklung, von beglückenden Erfahrungen und Erfüllung aber auch von Abschied und Loslassen. Chancen und Krisen gehören zum Lebensweg eines jeden Menschen. Oft haben sie zu Aufbrüchen und Entdeckungen im Glauben beigetragen und auch spirituelle Fragen ausgelöst. Das eigene Älter- und Altwerden mit seinen Ängsten vor Schmerz und Verlust ist für Frauen wie für Männer eine besondere Herausforderung. Wir machen uns auf die Suche nach Kraftquellen und einer Spiritualität, die uns tragen kann und dem Leben im Alter Sinn gibt.

Der Kurs gibt Männern und Frauen Gelegenheit zu einer Spurensuche in dieser Lebenszeit. Ganzheitlich, mit Körper, Geist und Seele wollen wir das Älterwerden in den Blick nehmen und nach Formen suchen, wie der Glaube gelebt werden kann. Die Seminartage werden gestaltet durch Impulsreferate, Gespräche in Kleingruppen und Zeiten zum eigenen Nachsinnen.

.....
23.3.2017 |

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“

Die Einzigartigkeit des eigenen Lebensweges entdecken und annehmen. In den Jahresringen meines Lebensbaumes spiegeln sich die verschiedenen Phasen: Wachstum und Stillstand, Entwicklung und Reifen, prägende Einschnitte, Dürre, Wiedererstarben. Jeder



Lebensweg ist einzigartig. Kann ich in ihm Kraftquellen entdecken, die mir auch im Alter hilfreich sein können? Mit Methoden der Biografiearbeit und des Bibliodramas wollen wir unser Gewordensein anschauen und uns kennenlernen.

Referentinnen:

Helga Westermann, Diakonin und Bibliodramaleiterin;
Ute Zeißler, Diakonin

.....
6.4.2017 |

Jahreszyklus - Lebenszyklus

Die Jahreszeiten sind Ursymbol für Verwandlung und Veränderungen. Sie bieten eine Bilderwelt für die inneren und äußeren Wandlungen, die wir im Laufe unseres Lebens vollziehen. Anhand dieser Bilder sind wir in der Lage, Kindheit, Jugend, Erwachsensein und Alter zu umschreiben und die schönen wie schwierigen Aspekte dieser Wandlungsphasen zu benennen. Die Veränderungen betreffen nicht nur Körper, Geist und Seele, sondern auch unsere Glaubensbilder, unsere Wünsche, Hoffnungen aber auch Ängste und Sorgen. Was war einmal und was ist geworden, was hat sich gewandelt? Hat sich auch der Glaube mit seinen Bildern gewandelt? Welche Rolle spielen die großen Worte: Loslassen, mich lassen, oder mich überlassen? Modelle der Wandlung, Gespräch, Wahrnehmungs- und Körperübungen können uns dabei unterstützen.

Referent:

Pastor Frank Puckelwald,
Gemeindedienst der Nordkirche;
Meditation und Spiritualität



Foto © Ute Zeißler

11.5.2017 |

Abschiedlich leben – eine Herausforderung des Alters

Immer wieder muss ich im Laufe meines Lebens Abschied nehmen. Können mir diese vielen kleinen und großen Abschiede helfen, mich „einzuüben“ für den unausweichlichen Abschied am Ende meines Lebens? Das eigene Älterwerden lässt Fragen und Gedanken aufkommen zu Sterben, Tod und einem Leben nach dem Tod, die nicht mehr so leicht wie früher weggeschoben werden können. Was kann mir in diesem Prozess hilfreich sein und mich unterstützen?

Referentinnen:

Dr. Hella Lemke, Pastorin
Helga Westermann, Diakonin und Bibliodramaleiterin

.....
1.6.2017 |

„Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn“

Auch in der Phase des Älterwerdens sind weitere, neue Lebensringe möglich. Ich werde leben, bis ich sterbe und bis dahin will ich leben. Wie gestalten sich in der Phase des Älterwerdens meine Lebensringe? Was ist mir wichtig für den letzten Abschnitt meines Lebens? Gelingt es mir, ganz im Hier und Jetzt zu leben, auch mit dem Wissen um den letzten Lebensring?

Referentin:

Käthe Stäcker,
Pastorin, Hamburg