
Modul 5

Hauptsache gesund!

Veränderungen erkennen, akzeptieren und integrieren

Körperliche Veränderungen im Alter

Gesundheit – Krankheit

Einstellungen zum Älterwerden

Ängste und Befürchtungen

Möglichkeiten der Prävention

Vorbilder

Hilfen im Alter

Mag.^a Ursula Kraemer, Dr.ⁱⁿ Karin Parschalk,

Dr.ⁱⁿ Waltraud Drexler

Freitag, 11. Februar 2012 von 14.00-19.00 Uhr

Samstag, 12. Februar 2012 von 9.00-17.00 Uhr

Modul 6

Was das Leben JETZT von mir will

Von Muße, Pflicht und sinnstiftenden Aufgaben

Perspektiven entwickeln

Sich Neuem öffnen

Körper und Geist trainieren

Das Umfeld gestalten

Hobbys finden und wieder aufnehmen

Spuren hinterlassen

Nutzen stiften

Neue Lebensziele definieren

Mag.^a Ursula Kraemer, Judith Marte,

Christine Parche-Zellbeck

Freitag, 9. März 2012 von 14.00-19.00 Uhr

Samstag, 10. März 2012 von 9.00-17.00 Uhr

PROGAMM

Dauer:
Oktober 2011 bis März 2012

Anmeldung:
Bis spätestens 15. September 2011 an das Frauenreferat
der Vorarlberger Landesregierung oder an die Stabsstelle
für Chancengleichheit Liechtenstein

Kursleitung: Ursula Kraemer, M.A.
D-88048 Friedrichshafen
T+49(0)7541-74494 E uk@navigo-coaching.de

Lehrgangsverantwortliche:
Mag.^a Monika Lindermayr,
Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung
Bernadette Kubik-Risch,
Stabsstelle für Chancengleichheit Liechtenstein

Kosten:
€ 200,00 für Organisation und Unterlagen

Information und Anmeldung:
Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz
T+43(0)5574/511-24136 E frauen@vorarlberg.at
Stabsstelle für Chancengleichheit Liechtenstein
Städtle 38, FL 9490 Vaduz
T +423/236 60 60 E info@scg.llv.li

Ort: Kapuzinerkloster Feldkirch,
Bahnhofstraße 4, 6800 Feldkirch
T +43(0)5522/72246-0 F +43(0)5522/72246-7
E feldkirch@kapuziner.org | www.kapuziner.org

Veranstaltet von:
Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz
E frauen@vorarlberg.at www.vorarlberg.at/frauen
Stabsstelle für Chancengleichheit
Städtle 38, FL 9490 Vaduz
E info@scg.llv.li | www.scg.li



Frauen 55plus mitten im Leben

55+

Die Lebensphase von 55plus stellt zumeist neue Anforderungen an Frauen. Veränderungen im sozialen und familiären Gefüge gehen einher mit körperlichen und psychischen Veränderungen, die den Frauen oft eine generelle Um- bzw. Neuorientierung abverlangen. Diese grundlegenden Veränderungen bedingen ein Reflektieren des eigenen Lebensentwurfs, um eine erneute Weichenstellung vorzunehmen.

Mit dieser Workshopreihe wenden wir uns an Frauen ab 55. Gemeinsam mit erfahrenen Referentinnen haben sie Gelegenheit sich mit anderen Frauen vor dem lebensgeschichtlichen Hintergrund auszutauschen und Ziele für die Zukunft zu formulieren.

- In den Workshops sollen Frauen ermutigt werden...
- ... sich der eigenen Biografie zu stellen
- ... körperliche, seelische, berufs- und familienbedingte Veränderungen wahrzunehmen
- ... sich bewusst mit Bedingungen der Gegenwart auseinanderzusetzen
- ... Perspektiven für ein Leben nach der Berufstätigkeit oder Familienarbeit zu entwickeln
- ... Kraft für die aktive Lebensgestaltung zu erkennen und zu nutzen

PROGRAMM

DAS PROGRAMM

Die 6 Module finden jeweils Freitagnachmittag von 14.00 bis 19.00 Uhr und Samstag von 9.00 bis 17.00 Uhr statt.

Modul 1

Mein Leben zwischen gestern und morgen
Meine Erinnerungen, meine Erfahrungen, meine Wünsche
Die eigene Geschichte würdigen
Standortbestimmung, Erfahrungen
Biografie, gelebtes Leben, Wünsche, Visionen
Christine Parche-Zellbeck,
Mag.^a Ursula Kraemer, Judith Marte

Freitag, 7. Oktober 2011 von 14.00-19.00 Uhr

Samstag, 8. Oktober 2011 von 9.00-17.00 Uhr

Modul 2

Unverwechselbar Ich
Meine Stärken, meine Ressourcen, meine Werte
Selbstbewusstsein stärken
Werte, die mir wichtig sind
Ich bin einzigartig
Dr.ⁱⁿ Waltraud Drexler, Dr.ⁱⁿ Karin Parschalk,
Christine Parche-Zellbeck, Mag.^a Ursula Kraemer

Freitag, 4. November 2011 von 14.00-19.00 Uhr

Samstag, 5. November 2011 von 9.00-17.00 Uhr

Modul 3

Ich bin ein Teil davon
Meine Familie, mein Freundeskreis
Das soziale Umfeld
Kommunikation in der Partnerschaft
Leeres Nest/ veränderte Familienbeziehungen
Begleitung der Eltern
Erwartungen anderer
Wünsche äußern, Grenzen setzen
Freundeskreis ‚beleben‘ und erneuern
Alleinleben
Christine Parche-Zellbeck, Mag.^a Ursula Kraemer,
Dr.ⁱⁿ Waltraud Drexler, Judith Marte

Freitag, 2. Dezember 2011 von 14.00-19.00 Uhr

Samstag, 3. Dezember 2011 von 9.00-17.00 Uhr

Modul 4

Ich stehe meine Frau
Interessen vertreten, Rahmenbedingungen gestalten,
die finanzielle Basis sichern
Die finanzielle Basis meines Lebens
Familienbudget
Soziale Hilfen
Pensionen
Ich am Arbeitsplatz
Berufliche Fähigkeiten einbringen
Sich behaupten
Familienarbeit als Beruf
Neuorganisation des Haushalts
Minimaler Aufwand, maximale Wirkung
Mag.^a Ursula Kraemer, Marlies Seykora,
Christine Parche-Zellbeck, Mag.^a Gabi Jansen

Freitag, 13. Jänner 2012 von 14.00-19.00 Uhr

Samstag, 14. Jänner 2012 von 9.00-17.00 Uhr