

Feierabendtreff *Männer* +- 60

Pensionierung: Sprung in eine neue Lebensphase

Mit der Pensionierung erhalten berufstätige Männer die Chance, rund 2000 Arbeitsstunden neu den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten – einfacher gesagt als getan:



- Vorzeitig pensioniert – reicht das Geld?
- Partnerschaft – als Mann im „Frauenhaushalt“?
- Gesundheit – fit ins Alter?
- Selbstwert – weiterarbeiten oder...?

Mit dem Feierabendtreff bieten wir Männern die Möglichkeit sich mit anderen Männern in lockerer Atmosphäre auszutauschen und sich inspirieren zu lassen: Gäste – Männer und Frauen - erzählen von ihren Erfahrungen rund um die Pensionierung oder Fachpersonen informieren über diesen neuen Lebensabschnitt und beantworten Fragen.

Do. 30. Mai: **Lebensphase Alter – Herausforderungen zur Lebensgestaltung.**

Urs Kalbermatten, Berner Fachhochschule, Institut Alter

Das Alter kann zur anspruchsvollsten Lebensphase werden, da es nach individueller Sinnfindung und Selbstorganisation 20 bis 30 Jahre zu gestalten gilt. Der Freiraum, der durch den Wegfall der Erwerbstätigkeit entsteht, bietet die Chance seine Potenziale zu entfalten. Diese können als Ressourcen verwendet werden, wenn Herausforderungen wie Krankheiten, Verwitwung, Heimeinzug und Endlichkeit dem Leben Grenzen setzen. Lebensgestaltung und Sinnfindung sind in guten und schlechten Phasen des Alters gefordert.

Zeit und Ort: **18.30 – 20.30 Uhr**
Kirchgemeindehaus Paulus, Freiestrasse 20, 3012 Bern
Bus Nr. 12 bis „Uni Tobler“

Vorschau: **Do. 25 Juni: Grillen im Hof**
Programmplanung 2. Halbjahr 2014

Information und Anmeldung

Für die Veranstaltungen bitten wir, Sie sich vorher telefonisch oder per @-Mail anzumelden. Vielen Dank!

- Sieglinde Gertig Sozialarbeiterin, 031 309 00 02 oder sieglinde.gertig@pauluskirche.ch
- René Setz Sozialarbeiter, 079 627 79 77 oder rene.setz@kathbern.ch
- Anna Hirsbrunner Koordinatorin ZWÄG INS ALTER, 031 359 03 03 oder anna.hirsbrunner@be.pro-senectute.ch

Ein Kooperationsprojekt von:

evangelisch-reformierte

Kirchgemeinde **Paulus**

 **Pfarrei Dreifaltigkeit**
Röm.-kath. Kirche Region Bern

Forum Männergesundheit
www.gesunde-maenner.ch


**PRO
SENECTUTE**
ZWÄG INS ALTER