

Warum es wichtig ist, für sich zu sorgen

Online-Ergänzungsangebot

Montag, 4. Dezember 2023

17:30 - 19:30 Uhr



Design © Leporello Company

Thema

Paul kümmert sich um seine demenzkranke Frau. Martha ist immer für ihre Enkel da. Ingrid ist ehrenamtlich aktiv, besucht in einem Seniorenheim regelmäßig Bewohner:innen und hilft bei der Tafel mit. Sie sorgen sich um andere. Woher nehmen sie die Kraft? Wie erhalten sie sich ihre Energien? Wie sorgen sie für sich selbst?

Das Älterwerden bringt u. a. Unsicherheiten, Veränderungen, Hilfsbedürftigkeit und Sinnfragen mit sich. An diesem Fachtag geht es darum, wie Sie Senior:innen dabei unterstützen können, die Resilienz und Selbstfürsorge zu fördern – und vielleicht bekommen Sie ja auch die eine oder andere Anregung für Ihr persönliches Leben, sei es im Freiwilligen Engagement oder im Beruf.

Im Vortrag von Dr. Tatjana Reichhart erhalten Sie theoretisches Wissen und Ideen für die Praxis, die Sie in der Arbeit mit Senior:innen einsetzen und die Sie direkt weitergeben können. Dazu zählen:

- Kompetenzen und Selbstwirksamkeit fördern,
- Regeneration, Bedürfnisse und Ressourcen auch im Kontext von Erkrankungen und Älterwerden im Blick haben,
- Sinn- und Bedeutsamerleben finden,
- Umgang mit Unsicherheiten, die sich durch das Älterwerden, aber auch durch die sich verändernden Umstände ergeben.

Ablauf

ab 17:15	Ankommen
17:30	Begrüßung und Einführung
17:40	Impulsvortrag
	Selbstfürsorge und Resilienz-förderung für Senior:innen Referentin: Dr. med. Tatjana Reichhart, Autorin, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Eigentümerin des Coaching- und Seminarcafés „Kitchen2Soul“ (Bild: © andreamuehleck.com)
19:00	Fragen und Austausch im Plenum
19:20	Abschluss
19:30	Ende der Online-Veranstaltung


Organisation

Online-Angebot

Montag, 4. Dezember 2023,
17:30 - 19:30 Uhr

Kosten EUR 8,00

Anmeldung

bis spätestens 1.12.2023
über den Link/QR-Code zur Homepage 
<https://www.kbw-erding.de/veranstaltung-24624>



KBW Erding e.V.
Telefon 08122 1606
E-Mail info@kbw-erding.de
Internet www.kbw-erding.de

Leitungsteam

Carina Dollberger, Bildungsreferentin Senioren-
bildung, Kath. Bildungswerk Erding e.V.

Karin Wimmer-Billeter, Fachreferentin Senioren-
bildung, Erzbischöfliches Ordinariat München

Info

Der diözesane Fachtag 2023 in Präsenz hatte eine hohe Nachfrage und war schnell ausgebucht; wir haben uns deswegen entschlossen, den Hauptvortrag ohne Workshops mit dieser Veranstaltung noch zusätzlich im Online-Format anzubieten.



Ein Angebot der Katholischen Erwachsenenbildung
in der Erzdiözese München und Freising

Veranstalter ist das Katholische Bildungswerk Erding e.V. in Kooperation mit
der KEB München und Freising e.V.

der Hauptabteilung Außerschulische Bildung im Erzb. Ordinariat,
der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Bayern e.V.,
dem Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V., Offene Altenarbeit
und den Bildungswerken Münchner Bildungswerk, CBW Landshut, KBW Mühldorf und KBW Traunstein.



Katholisches Kreisbildungswerk
Mühldorf am Inn e.V.

