

Tagesseminar vom 29.03.2025

Von 10:00 bis 17:00 Uhr 18:00 Uhr

Anmeldung bis :13.02.2025

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer

Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut (VDR)

Thema: „Sucht im Alter“

Wie kann ich mein Leben weiterhin zufrieden, aktiv und mit viel Freude gestalten, unter besonderer Beachtung meiner Alkohol-/Suchtmittelabstinenz.

- Welche Veränderungen sind in diesem Lebensabschnitt zu erwarten und wie kann ich diesen begegnen? Sind die schönen Zeiten des Lebens schon vorbei oder kann ich diesen Lebensabschnitt möglicherweise so gestalten, dass ich noch sehr viel Lebensqualität erreiche?
- Wie sieht mein Leben nach dem Ausscheiden aus der Arbeitswelt aus, was werde ich tun?
- Vielleicht kann ich endlich Interessen nachgehen, die ich bisher aufschieben musste, weil ich für berufliche und private Belange viel Zeit aufwenden wollte und musste.
- Wie kann ich mein bisher erfülltes und suchtmittelfreies Leben weiter aufrechterhalten und auch im dritten und letzten Lebensabschnitt die Voraussetzungen schaffen, dass diese Zeit vielleicht noch viel besser wird, als viele Jahre in meinem Leben?
- Kann ich meine Gesundheit fördern, beweglich bleiben/wieder werden und Freude daran empfinden?
- Welche Ziele habe ich noch und wie kann ich sie umsetzen?

Diese Fragen und weitere, die während des Seminars noch gestellt werden, sind Inhalte des Seminars, auf die wir gute Antworten und Vorgehensweisen finden wollen.