

Einladung Seminar 55+

Wann:	08.05.2026 bis 10.05.2026	
Wo:	Schönstatt-Zentrum Marienfried Bellensteinstraße 25, 77704 Oberkirch	
Thema:	Ablehnung im Alter	
Referent(in):	Wilfried Mohr, ehem. PSB Ettlingen	
Leitung:	Friedrich Mey, Regionalsprecher Süd	
Kosten:	Kreuzbundmitglieder	80,00 €
	Gruppenmitglieder	100,00 €
	Gäste	120,00 €

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

zu diesem Seminar laden wir recht herzlich ein. Das Seminar beginnt am Freitagabend um 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13:00 Uhr.

Anmeldungen werden entgegengenommen vom **04.03.2026** bis zum **18.03.2026**.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Stornokosten, welche durch die Absage einer Teilnahme bei der Veranstaltung und der Tatsache, welche Kosten uns vom Tagungshaus in Rechnung gestellt wurden, werden den Gruppen in Rechnung gestellt.

Mit freundlichen Grüßen



Bernd Galowski
1. Vorsitzender

Anmeldungen per E-Mail an seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de



Seminarbeschreibung

Das Seminar geht auf die vielfältigen Formen der Ablehnung im Alter, auch als Altersdiskriminierung (Ageismus) bekannt, ein.

Die Diskriminierung kann sich zeigen z.B. am Arbeitsplatz, in Medien und Gesellschaft, in familiären Konflikten oder im Freundeskreis.

Ebenso kann Altersdiskriminierung auch selbst ausgelöst werden durch Überzeugungen wie: Ich bin zu alt für Neues zu erlernen, bin nicht mehr attraktiv genug, das ist nur für Junge, durch die digitale Welt fühle ich mich abgehängt. Daraus kann sich ein Prozess

entwickeln, der von Angst, dem Gefühl von Wertlosigkeit, dem Rückzug aus sozialen Kontakten, Angst vor Veränderungen und der Gefahr eines Suchtmittelrückfalls gekennzeichnet ist.

Ziel des Seminars ist es, Strategien zu entwickeln, Resilienz zu entfalten um sich auf die veränderten Lebensumstände im Alter vorzubereiten.

Unser Bild über das Alter hat großen Einfluss darauf, wie wir altern, welche Entscheidungen wir fürs Altern treffen.

Im Seminar wird auf die Anpassung auf die veränderten Lebensumstände im Alter, auf Selbstakzeptanz, Selbstwert, Identitätsfindung, Mut Neues zu wagen, Umgang mit Ablehnung, eingegangen.

Hierzu werden theoretische Impulse, Fallbeispiele, Reflexion und Übungen angeboten.

Anfahrt

	Von der A5 Abfahrt Appenweier auf der B28 in Richtung Freudenstadt/Oberkirch fahren. In Oberkirch der B28 folgen bis Marienfried angeschrieben ist, danach der Beschilderung folgen.
	Am Hauptbahnhof Offenburg aussteigen. Von dort aus mit der Ortenau-S-Bahn (OSB) Richtung Bad Griesbach fahren. An der Station Oberkirch aussteigen.