



Entscheidungen gestalten unser Leben.

Bis zu 100.000 Entscheidungen
muss der Mensch treffen – pro Tag.
Nehmen Sie sich die Zeit
für die wesentlichen unter ihnen.



EVANGELISCHER REGIONALVERBAND
FRANKFURT UND OFFENBACH

FACHBEREICH I : BERATUNG, BILDUNG, JUGEND

Unser Leben verläuft nicht geradlinig. Wir müssen immer wieder Grenzen akzeptieren und bewusste Entscheidungen treffen. Angesichts der Fülle der Möglichkeiten zur Lebensgestaltung fällt das schwer und wir überlassen anderen die Entscheidung – besonders bei schwierigen Themen.

*Der **Raum für Lebensgestaltung** bietet Ihnen Veranstaltungen, in denen Sie unterstützt durch Fachexpertinnen und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden Hintergrundwissen und verschiedene Perspektiven erarbeiten.*

Sie erhalten Orientierung und werden ermutigt zu eigenen Entscheidungen als Grundlage einer verantwortungsvollen Gestaltung Ihres Lebens - auch bei schwierigen Themen.

Als Leiter des Programms Raum für Lebensgestaltung lade ich Sie ganz herzlich zur Teilnahme und zum Mitdenken ein.



Dr. Jan Gross

*Leiter des Programms
Raum für Lebensgestaltung*

Gesünder ernähren im Alltag: Mein persönlicher Leitfaden



Referentin: Dr. rer. med. Annette Weber,
Dipl. Oecotroph.

In einer Ernährungsstudie von 2017 gaben 45% der Befragten an, dass ihnen gesunde Ernährung wichtig ist. Sie ist die Grundlage für körperliches Wohlbefinden und eine wichtige Voraussetzung zur Entfaltung der eigenen Fähigkeiten. Bequemlichkeit, Zeitmangel und unverständliche Listen von Zusatzstoffen erschweren jedoch häufig eine gesunde Ernährung.

Sie sind dazu eingeladen, unterstützt durch eine Fachexpertin Ihre persönlichen Möglichkeiten gesunder Ernährung im Alltag kennenzulernen. Im Rahmen des Seminars reflektieren Sie Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten und setzen sich mit Ihren inneren Widerständen und Vorsätzen auseinander. Sie erarbeiten gemeinsam die Grundlagen gesunder Ernährung und erproben praktisch alltagstaugliche Rezepte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Am Ende des Seminars haben Sie einen persönlichen Leitfaden für eine gesunde Ernährung im Alltag erstellt. Sie haben nun eine gute Orientierung und Motivation, um sich auch in Ihrem Alltag gesund zu ernähren.

Termine zur Wahl	Veranstaltungsorte
Di, 03.09. und Do, 05.09.19, 18:30–21 Uhr	Ev. Gemeinde Bornheim
Sa, 18.05.19, 10–15 Uhr	Ev. Kirchengemeinde Höchst
Di, 24.09. und Fr, 27.09.19, 18:30–21 Uhr	Ev. Luthergemeinde
Sa, 08.06.19, 10–15 Uhr	St. Thomasgemeinde

Organspende: Eine eigene Entscheidung treffen



Referentin: Dr. phil. Barbara Wolf-Braun, Geschäftsführerin Klinisches Ethik-Komitee, Universitätsklinikum Frankfurt.

Lediglich rund 30% der Erwachsenen in Deutschland besitzen einen Organspende-Ausweis, der ihre Entscheidung für oder gegen eine Organ- oder Gewebespende dokumentiert. Den meisten Menschen fällt angesichts der Vielzahl der unbekannteten Faktoren eine klare Entscheidung schwer, auch mit Blick auf sterbende Angehörige.

Im Rahmen des Seminars setzen Sie sich unter Anleitung der Fachexpertin mit zentralen Aspekten der Organspende auseinander. Inhalte sind u.a. das Hirntod-Kriterium und das Verständnis vom Tod, der Ablauf einer Organspende und Kriterien, ethische Pflichten und juristische Regelungen sowie der mögliche Abgleich mit einer Patientenverfügung.

Ziel der Veranstaltung ist es, dass Sie in respektvoller, offener Atmosphäre einen strukturierten Überblick über pro und contra Argumente erarbeitet und vertieft haben. Sie bekommen die Möglichkeit, einen eigenen Punkt zu setzen, indem Sie einen Organspende-Ausweis entsprechend Ihrer gewonnenen reflektierten Haltung ausfüllen.

Termine zur Wahl	Veranstaltungsorte
Sa, 31.08.19, 10–15:30 Uhr	Ev. Gemeinde Bornheim
Di, 07.05.19, 18:30–21 Uhr und Fr, 10.05.19, 19–21 Uhr	Ev. Kirchengemeinde Höchst
Di, 11.06.19, 18:30–21 Uhr und Fr, 14.06.19, 19–21 Uhr	Ev. Luthergemeinde
Mo, 13.05.19, 18:30–21 Uhr und Do, 16.05.19, 19–21 Uhr	St. Thomasgemeinde

Die Segel setzen: Den Übergang in den dritten Lebensabschnitt aktiv gestalten



Referentin: Dr. phil. Anke Melchior,
Dipl.-Päd., Systemische Beraterin (DGSF e. V.)

Der Ruhestand. Für viele eine lang ersehnte Zeit mit neuen Möglichkeiten, um befreit von äußeren Verpflichtungen eigene Vorhaben und Träume realisieren zu können.

In diesem Seminar sind Sie dazu eingeladen, die Dynamik dieser Lebensphase zu erkennen. Sie erhalten die Gelegenheit, eine Standortbestimmung vorzunehmen und daraus individuelle Möglichkeiten für eine erfüllte Zukunft zu entwerfen. Sie beantworten für sich – auch im Austausch mit anderen Teilnehmenden – folgende Fragen:

- Worauf schaue ich mit Zufriedenheit zurück? Welche Ressourcen möchte ich weiter nutzen?
- Was beschäftigt mich aktuell? Wovon möchte ich mich verabschieden? Wie gelingt ein guter Übergang?
- Welche Träume möchte ich Wirklichkeit werden lassen? Welche Schritte muss ich dafür gehen?

Am Ende des Seminars haben Sie in Ihrem „Logbuch“ einen persönlichen Aktionsplan für die neue Lebensphase entwickelt. Sie sind nun bestens gerüstet, um Fahrt aufzunehmen und die Segel zu setzen!

Termine zur Wahl	Veranstaltungsorte
Sa, 23.11.19, 10–16:30 Uhr	Ev. Gemeinde Bornheim
Sa, 19.10.19, 10–16:30 Uhr	Ev. Kirchengemeinde Höchst
Sa, 26.10.19, 10–16:30 Uhr	Ev. Luthergemeinde
Sa, 16.11.19, 10–16:30 Uhr	St. Thomasgemeinde

Wenn Angehörige sterben: Begleitung und Abschied eine eigene Gestalt geben



Referentin: Pfr. Dr. theol. Carmen Berger-Zell,
Ref. für Theologie, Ethik, Hospizarbeit und Sterbebegleitung Diakonie Hessen

Angesichts des Lebensendes beginnt häufig die Unsicherheit im Umgang miteinander. Betreuende und Angehörige möchten sich verabschieden und wissen nicht, wie. Auch fällt es schwer, über mögliche Bestattungswünsche zu sprechen. Viele Fragen bleiben offen.

Wir laden Sie ein, Ihre Unsicherheiten anzugehen und Formen des Abschieds kennenzulernen. Einzelnd und im Gespräch mit anderen Teilnehmenden gehen Sie der Frage nach, was Sie sich für Ihre Angehörigen wünschen und was sich Ihre Angehörigen am Ende ihres Lebens von Ihnen wünschen könnten.

Sie entwickeln eigene Formen des Abschiednehmens und lernen neue Möglichkeiten und alternative Formen einer würdigen Bestattung und des Gedenkens kennen. Kirchliche Angebote, Ansprechpartner*innen und Gestaltungsmöglichkeiten werden Ihnen vermittelt. Ziel der Veranstaltung ist es, dass Sie eine eigene reflektierte Vorstellung von einem würdigen Abschied von Menschen, die im Sterben liegen und von Formen der Bestattung entwickeln können. Finden Sie Worte in Situationen, in denen Sie nicht sprachlos bleiben möchten.

Termine zur Wahl	Veranstaltungsorte
Di, 09.11.19, 10–16 Uhr	Ev. Gemeinde Bornheim
Sa, 19.11. und Fr, 22.11.19, 18:30–21 Uhr	Ev. Kirchengemeinde Höchst
Sa, 02.11.19, 10–16 Uhr	Ev. Luthergemeinde
Mo, 28.10. und Mo, 04.11.19, 18:30–21 Uhr	St. Thomasgemeinde

Das können Sie erwarten:

Die Veranstaltungen des Raums für Lebensgestaltung sind zielorientiert. Zentrale Arbeitsmethoden sind Impulsvorträge, geleitete Selbstreflexion in Einzelarbeit, in der Gruppe oder im Plenum, Kleingruppenarbeit sowie ein klarer Praxisbezug. Bei allen Veranstaltungen ist die Verpflegung inklusive.

Freuen Sie sich auf eine respektvolle und motivierende Arbeitsatmosphäre.

Teilnahmebeitrag: 30 Euro/Thema

Termine: ein Samstag oder zwei Abende.
Terminauswahl siehe Programminnenseite.

Anmeldung: bis vier Werktage vor
Veranstaltung.

Maximale Anmeldezahl: 16 Personen

Kontakt:

Dr. Jan Gross, Leiter des Programms
Raum für Lebensgestaltung

www.raumfuerlebensgestaltung.de

Fon: 069 92105 6686

E-Mail: info@raumfuerlebensgestaltung.de

Veranstaltungsorte:



Evangelische Kirchengemeinde Bornheim

Turmstraße 21,
60385 Frankfurt am Main

Nächste U-Bahn-Station (500m):
Seckbacher Landstraße U4



Evangelische Kirchengemeinde Höchst a. M.

Leverkuser Straße 7,
65929 Frankfurt am Main

Nächste S-Bahn-Station (240m):
Frankfurt-Höchst S1, S2, RB, RE



Evangelische Luthergemeinde

Martin-Luther-Platz 1,
60316 Frankfurt am Main

Nächste U-Bahn-Station (350m):
Höhenstraße U4



St. Thomasingemeinde

Hedderzheimer Kirchstraße 5,
60439 Frankfurt am Main

Nächste U-Bahn-Station (400m):
Heddernheim U1, U2, U3, U8

Mit freundlicher Unterstützung von:

Hilfe im Nordend e. V., HiN



Ein Programm der
Evangelischen Erwachsenenbildung



EVANGELISCHER REGIONALVERBAND
FRANKFURT UND OFFENBACH

FACHBEREICH I : BERATUNG, BILDUNG, JUGEND