

# **Der etwas andere Singletreff**

## **in Willich, Niederkrüchten und Mönchengladbach**

### **für Singles ab 50 und ab 65**

Sie leben alleine, sind verwitwet, geschieden oder getrennt lebend?

Als Single haben Sie die Möglichkeit

- in einer entspannten und offenen Atmosphäre neue Menschen kennen zu lernen
- den Partner, die Partnerin für das Leben zu finden
- sich selbst in den Blick zu nehmen und festzustellen, dass dies wohltuend, befreiend und stärkend sein kann
- zu erfahren, dass das Selbstbewusstsein / das Selbstbild sich positiv verändert und die Beziehungen zu anderen Menschen ebenso eine neue Qualität bekommen
- „nebenbei“ eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, neue Kraft zu schöpfen
- Verletzungen, Enttäuschungen aus vergangenen Beziehungen anzuschauen, zu verstehen und zu heilen
- Ihre Ängste und Hemmungen abzubauen
- Die eigenen Stärken in den Blick zu nehmen
- die Erfahrung machen zu können, dass Humor und Leichtigkeit nicht fehlen auf diesem Weg

Wie sieht dies konkret aus:

### **Ich bin Single-na und? Na und dann ?**

#### **Für Männer,Frauen ab 50, die alleine leben**

Sie leben getrennt oder sind geschieden oder verwitwet? Sie möchten Menschen kennenlernen, die auch alleine leben?

Sie suchen neue Möglichkeiten, etwas gemeinsam mit Gleichgesinnten unternehmen zu können?

Sie möchten die Zeit des alleine Lebens bewusst gestalten?

Die Zeit des Singlelebens bedeutet auch, Zeit für sich zu haben. Nutzt man diese Lebensphase, kann Wachstum und Veränderung geschehen. Die Themen des Kurses werden so vielfältig sein wie das Leben der TeilnehmerInnen.

Wir werden uns mit den individuellen Gestaltungsmöglichkeiten dieser Lebensform beschäftigen, uns mit alten und neuen Beziehungsgeschichten beschäftigen, mit dem Wunsch nach bzw. der Angst vor neuen Beziehungen, dabei auch die Beziehung zu uns selbst anschauen, denn vor der Beziehung zu anderen, steht die Beziehung zu uns selbst. Wir werden, wenn nötig Altlasten entsorgen z. B. Verhaltensmuster, die nicht gut tun, unsere Kompetenzen und Stärken in den Blick nehmen, neue Impulse mit ins Leben nehmen, neue Menschen kennenlernen sowie Humor und Lebensfreude nicht aus dem Blick verlieren .

- **Niederkrüchten-Dam:** Samstag 7.1., 4.2., 3.3., 5.5., 2.6., 7.7., 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12., von 19.30-21.45 Uhr
- **Willich-Neersen-Hochstr.:** Sonntag: 8.1., 5.2., 4.3., 6.5., 3.6., 1.7., 5.8., 2.9., 7.10., 4.11., 2.12., von 14.00-16.15 Uhr

## **Ich lebe alleine: Die Jugend des Alters bewusst gestalten Für Frauen und Männer ab 65 -99**

Sie zählen sich noch zur Jugend des Alters, weil Sie aktiv , offen und neugierig auf das Leben sind ?

Sie möchten Menschen kennenlernen, die auch alleine leben?

Sie suchen neue Möglichkeiten, etwas gemeinsam mit Gleichgesinnten unternehmen zu können?

Sie möchten die Zeit des alleine Lebens bewusst gestalten?

Die Themen werden so vielfältig sein wie das Leben der TeilnehmerInnen: Was hat uns geprägt? Was haben wir aus dem Blick verloren? Was möchte ich noch leben, erleben?? Was darf noch heilen?

Welche Stärken und Kompetenzen begleiten mich auf meinem Weg?

Sie möchten neue Menschen kennenlernen, neue Impulse mit nach Hause nehmen, Humor und Lebensfreude stärken? Ich lade Sie herzlich ein.

- **Niederkrüchten-Dam:** Samstag 7.1., 4.2., 3.3., 5.5., 2.6., 7.7., 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12., von 15.30- 17.45 Uhr
- **Willich-Neersen, Hochstr.:** Sonntag 8.1., 5.2., 4.3., 6.5., 3.6., 1.7., 5.8., 2.9., 7.10., 4.11., 2.12., von 16.30-18.45 Uhr

## **Freizeittreff für alle Singles ab 50**

Egal ob Ausstellungen, Theater, Konzerte, Tanzen, Biergarten-Besuch, Weihnachtsmarkt, ein Rock Konzert, Fischmarkt in Düsseldorf, Illumina... Man kann alles alleine machen...

Aber manchmal hat man den Wunsch, gemeinsam in einer Gruppe Gleichgesinnter etwas zu unternehmen, sich austauschen zu können über das Erlebte.

Wir werden gemeinsam planen und festlegen, was wir unternehmen wollen . Bei Bedarf werden wir Fahrgemeinschaften bilden oder uns direkt vor Ort treffen.

In erster Linie werden wir unsere gemeinsamen Unternehmungen am Samstag Abend planen.

Aber auch einzelne Termine am Sonntag sind möglich wie z.B. der Fischmarkt in Düsseldorf.

Treffpunkt ist Willich oder auch Niederkrüchten, je nachdem was wir unternehmen wollen, um 18.30 Uhr-. Von hier aus starten wir dann , können nach Wunsch Fahrgemeinschaften bilden etc..

3 Euro pro Abend. Zusätzliche Kosten: Eintrittsgelder usw.

Termine: 28.1., 25.2. 31.3., 28.4., 26.5., 30.6., 28.7., 25.8., 29.9., 27.10., 24.11., 31.12.

**Anmeldung:**

**Telefonisch: 02434 9938975 oder per Mail:a.effertz-baeumer@arcor.de**

**Fragen zu den Seminaren beantworte ich Ihnen gerne telefonisch 02434 9938975**

**Angelika Effertz-Bäumer**