



**LebensHorizonte**, das Vorsorge- und Begleitangebot für Menschen im Alter, berät und unterstützt Menschen, ihre Vorsorge und all die Fragen, die sie umtreiben, anzugehen.

Kooperationspartner:  
keb, Kath. Erwachsenenbildung der Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Kath. Seniorenarbeit der Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart



Wir bitten um Anmeldung:

**Online-Anmeldung**

Online über [www.lebenshorizonte.org](http://www.lebenshorizonte.org) oder  
Telefon: 0711 2633-1134

Die Online-Veranstaltungen finden über die Plattform Zoom statt. Die jeweiligen Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung kurz vor der Veranstaltung per Mail.

**Herzliche Einladung**

Ein Projekt des Caritasverbandes der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V. und des Caritasverbandes für Stuttgart e.V.

Gefördert durch:



# Lebens Horizonte

Vorsorge- und Begleitangebote  
für Menschen im Alter

**Online-Veranstaltungen**

## Digitale Veranstaltungsreihe Herbst 2022

„Bleibe gesund –  
lebe lang –  
stirb schnell ...“

Dienstag, 11. Oktober 2022  
18:00 – 19:30 Uhr

„Gesund und fit besser leben –  
lernen endet nie“

Dienstag, 25. Oktober 2022  
18:00 – 19:30 Uhr



Mit dem Angebot **LebensHorizonte** möchten wir Menschen im Alter begleiten, soziale Teilhabe und Vorsorge für ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.



## „Bleibe gesund – lebe lang – stirb schnell...“

**Dienstag, 11. Oktober 2022**  
**18:00 – 19:30 Uhr**

... so wünschen sich viele Menschen ihr Leben und Älterwerden. Natürlich wissen wir alle, dass das so nicht „machbar“ ist. Aber wir können uns in generationenübergreifender Verantwortlichkeit darauf einstellen dass dieser Wunsch sich in weiten Teilen erfüllen kann: durch eine selbstfürsorgliche Lebensgestaltung, in der Pflege sozialer Netzwerke, in einer Haltung, die das Loslassen und Hilfe annehmen nicht erst am Lebensende einübt ...

Wissenschaftliche Erkenntnisse der modernen Lebenslaufforschung und der Glücksforschung, verbunden mit dem Lebenswissen christlicher Spiritualität, können uns hilfreiche Impulse geben.

### Referentin:

**Ulla Reyle**

Gerontologin, Supervisorin  
(WIT Uni Tübingen),  
Geistliche Begleiterin

[www.ulla-reyle.de](http://www.ulla-reyle.de)



## „Gesund und fit besser leben – lernen endet nie“

**Dienstag, 25. Oktober 2022**  
**18:00 – 19:30 Uhr**

Lebenslanges Lernen hält uns langfristig aktiv und unser Gehirn fit und flexibel. Wir pflegen unsere Interessen, entdecken Neues für uns und bleiben mit uns und unseren Mitmenschen in Kontakt. Das macht unser Leben erfüllter und zufriedener.

Dabei setzt lebenslanges Lernen die persönliche Bereitschaft voraus, sich veränderten Bedingungen in allen Lebensbereichen neugierig zu stellen. Das hilft uns auch dabei, mit Veränderungen gut umzugehen und uns den Herausforderungen des Altwerdens zu stellen. Dazu gehört auch, mit unseren eigenen Grenzen offen umzugehen und das Annehmen von Hilfe als Stärke zu sehen. Die gelungene Balance zwischen Selbständigkeit und Begleitung stärkt unser Selbstvertrauen.

### Referentin:

**Dr. Eva-Maria Bauer**

Mediatorin BM®  
Professional Coach,  
Lösungsraum

[www.loesungsraum-lb.de](http://www.loesungsraum-lb.de)

