

Ausrichter

Frauenteam
Gelsenkirchen-Buer

Veranstalter



als Regionalstelle der

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.



Organisatorisches

Referentinnen:

Marion Ludwig und Frauenteam
Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE

Seminarbeginn:

Samstag 05.09.2026 10:00 Uhr

Seminarende:

Samstag 05.09.2026 16:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Gemeindehaus Apostelkirche
Horster Str. 35
45897 Gelsenkirchen

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427

E-Mail: info@bke-nrw.de Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Bild @BKE LV NRW e.V.

Angst vorm Alter -

**Umgang mit dem
Älterwerden**

Frauengesprächskreis

Ruhr

05. September 2026



**Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung**



www.bke-nrw.de

*„Wer das Älterwerden mit Freude annimmt,
entdeckt die Schönheit des Lebens in jedem
Moment.“ (Unbekannt)*

Älterwerden betrifft uns alle – und doch ist es ein Thema, über das wir selten offen sprechen.

Welche Gedanken, Sorgen oder Ängste begleiten dich, wenn du an das Älterwerden denkst? Welche Veränderungen nimmst du wahr – körperlich, seelisch oder im Alltag?

In diesem Frauengesprächskreis schaffen wir Raum für ehrliche Gespräche über das Älterwerden.

Wir nehmen uns Zeit, um über das Loslassen, über Rollenwandel, Lebensbilanz und neue Perspektiven zu sprechen.

Gemeinsam erkunden wir, wie wir liebevoll mit dem eigenen Älterwerden umgehen können – und was uns dabei stärkt.

Du bist willkommen – mit all deinen Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen.



Bild @BKE LV NRW e.V.

Dich erwarten:

- Ein geschützter Raum für ehrliche Gespräche
- Austausch über persönliche Erfahrungen und Ängste
- Impulse zum Umgang mit Veränderung und Vergänglichkeit
- Zeit, dich selbst in deiner Lebensphase wahrzunehmen
- Ermutigung, das Älterwerden neu zu betrachten

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: 6,00€
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung unter

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Beratung/verantwortliche HPM

Sarah Dregger

s.dregger@das-bke.de

0234 33848477

Anmeldeschluss 26.08.2026