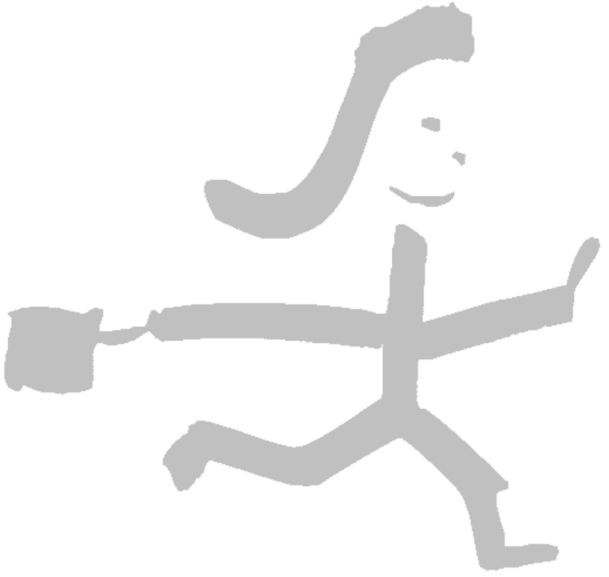
Spurwechsel ab 55

Kursangebote:
10 Wochen Dienstag und Donnerstag
von 9.30 – 13.00 Uhr
Nachtreffen: 6 Monate nach dem Kursende

zweimal jährlich
Februar bis April
Oktober bis Dezember

Kosten:
Die Kursgebühr beträgt 245,- Euro
Ratenzahlung ist möglich

Wir bieten allen Interessentinnen ein persönliches Informationsgespräch an.



Spurwechsel ab 55

Neue Chancen nach der Lebensmitte

Anmeldungen bitte an die Kursleiterin
Christine Zarzitzky
Pädagogin M.A.

Tel: 089 854 09 33
E-Mail: info@spurwechselab55.de

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website:
www.spurwechselab55.de

Spurwechsel ab 55 ist ein Kursangebot des
Verein für Fraueninteressen e. V.

Thierschstraße 17
80538 München
Tel: 089 290 44 63
Fax: 089 290 44 64
www.fraueninteressen.de

in Kooperation:

e/bw
Evangelisches Bildungswerk München e.V.

gefördert von:

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

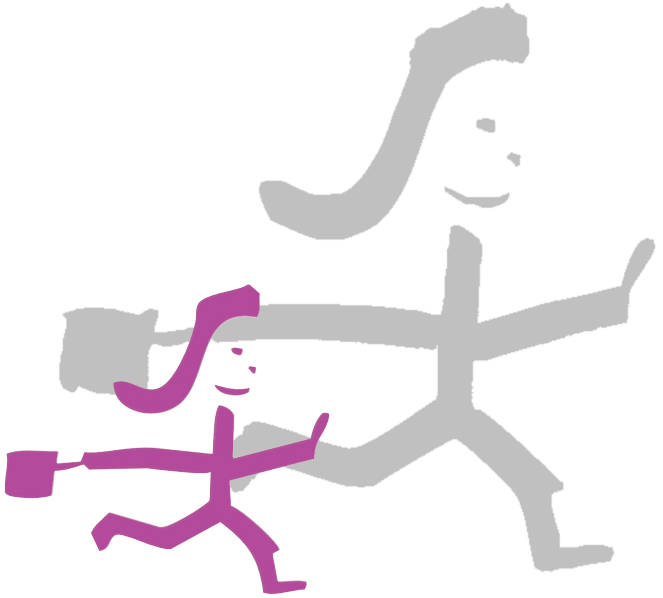
Spurwechsel ab 55

Neue Chancen nach der Lebensmitte

Orientierungskurs für Frauen ab 55

Für Frauen ab 55

SPURWECHSEL ab 55



Für viele Frauen beginnt mit diesem Alter eine Lebensphase, in der sie sich neu orientieren wollen, weil…

… sie sich Fragen nach der zukünftigen Lebensgestaltung stellen

… der endgültige Abschied von beruflicher Arbeit ansteht

… sie körperliche und seelische Veränderungen erfahren

… ihre Familienaufgaben sich verändern

… sie ihr soziales Netzwerk erweitern möchten

Das Kursangebot will Frauen ermutigen…

… Perspektiven für ein Leben nach der Berufstätigkeit zu entwickeln

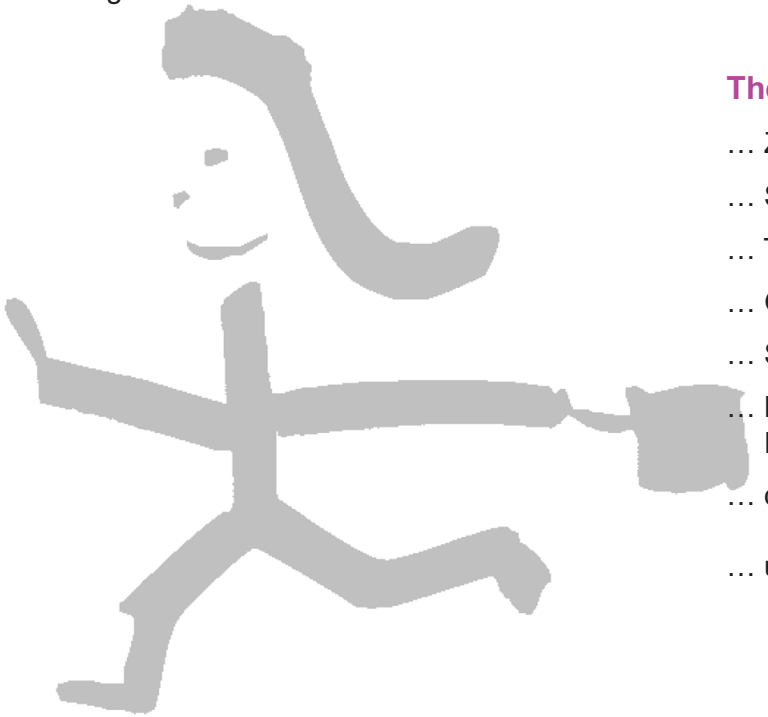
… sich positiv mit der eigenen Biographie auseinanderzusetzen

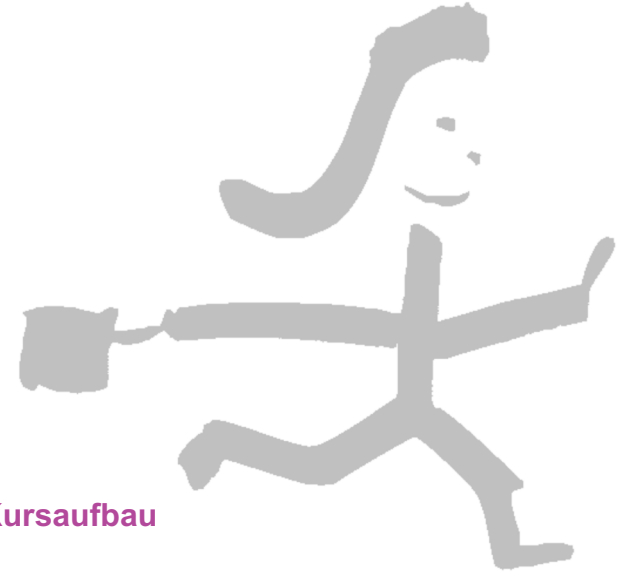
… seelische, berufs- und familienbedingte Veränderungen anzunehmen

… sich bewusst mit Bedingungen der Gegenwart und Zukunft zu befassen

… Kraft zu aktiver Lebensgestaltung zu entwickeln und zu nutzen

… im Kontakt untereinander neue Lösungen zu finden





Kursaufbau

Durch eine große Themenvielfalt wird jeder Teilnehmerin ermöglicht, persönliche Kernthemen zu erarbeiten.

Der „rote Faden“ erinnern – erleben – erwarten zieht sich durch alle 20 Vormittage.

Themenauswahl

… Zeit haben, Zeit nehmen

… Selbstvertrauen, Selbstsicherheit

… Türen meines Lebens

… Gesundheit

… Schöpferische Tätigkeiten

… Möglichkeiten, Fähigkeiten, Interessen

… das Bild der älter werdenden Frau

… und vieles mehr