

## Organisatorisches

### Dauer

Das Seminar dauert 10 Wochen und findet wöchentlich immer dienstags und donnerstags von 9.30 – 13.00 Uhr statt.

### Durchführung

Das Seminar findet 2x jährlich statt.  
Februar – April und Oktober – Dezember.

Ein Team erfahrener Dozentinnen begleitet Sie durch den Kurs.

### Kosten

Die Seminargebühr für 20 Kurstage beträgt 295 Euro. Ratenzahlung ist möglich.

### Information und Anmeldung

Verein für Fraueninteressen e.V.  
Thierschstr. 17, 80538 München  
Tel.: 089 - 290 44 63

info@spurwechselab55.de  
www.spurwechselab55.de

## Spurwechsel ab 55

Den Kurs gibt es seit 1994 in München. Er ist eine Einrichtung des Vereins für Fraueninteressen e.V.

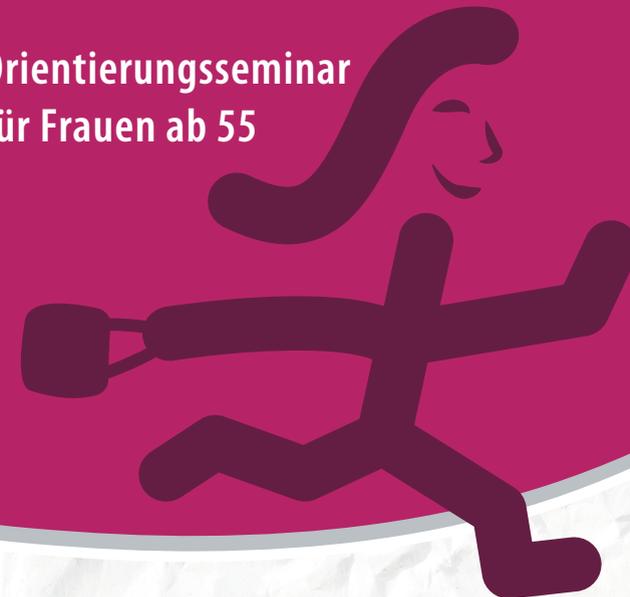
Dieser wurde 1894 in München gegründet. Er stärkt und unterstützt mit seinen Einrichtungen Frauen in Familie, Beruf und Gesellschaft. Der Verein ist überkonfessionell und überparteilich und Träger folgender Einrichtungen:

- Betreuter Umgang – Betreute Übergabe
- FIT-Finanztraining – Haushaltsbudget Beratung
- Freiwilligenagentur Tatendrang
- fremd-vertraut
- Hauswirtschaftliche Beratung
- JUNO – eine Stimme für geflüchtete Frauen
- Lesezeichen
- Münchner Frauenforum
- Neuer Start
- Offener Treff
- Seniorenbörse
- Spurwechsel ab 55
- Zu Hause Gesund Werden



## Perspektiven und Chancen nach der Lebensmitte

### Orientierungsseminar für Frauen ab 55



Das Seminar wird gefördert durch:



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

Kooperationspartner:



Evangelisches Bildungswerk  
München e.V.

Träger:



VEREIN FÜR  
FRAUENINTERESSEN E.V.  
SEIT 1894 IN MÜNCHEN

## Orientierung

Viele Frauen befinden sich in diesem Alter in einer Lebensphase, in der sie sich neu orientieren wollen, weil ...

- sie sich Fragen nach der zukünftigen Lebensgestaltung stellen,
- der Abschied von der beruflichen Arbeit bevorsteht,
- sie körperliche und seelische Veränderungen erfahren,
- ihre Familienaufgaben sich verändern,
- sie ihr soziales Netz erweitern möchten.

## Ermutigung

Das Seminar will Frauen ermutigen ...

- Perspektiven für ein Leben nach der Berufstätigkeit zu entwickeln,
- sich positiv mit der eigenen Biografie 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.

## Themen

Das Seminar bietet eine große Themenvielfalt.

- Älter werden heute
- Zeit gestalten
- Rückblick und Ausblick
- Gesundheit
- Ressourcen entdecken
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
- Kommunikation
- Schöpferische Tätigkeiten
- Partnerschaft und Freundschaft
- Möglichkeiten erkennen und entwickeln
- und vieles mehr

