

BEST 60Plus: WIRsamkeit statt Einsamkeit // Ein Angebot für Menschen, die sich einsam fühlen und mehr Miteinander wünschen

Kursnummer 26Z712054

Beginn Sonntag, 15.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 221

Dozent Heike Niemeier

Kursentgelt 0,00 €

Ein kostenloses Angebot für Menschen ab 60 Jahren.

Eine persönliche Beratung und Anmeldung sind verpflichtend.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an vhs-bell@stadt-koeln.de

Der Workshop-Tag lädt dazu ein, Vorstellungen, Erwartungen und Wünsche unter dem Begriff "WIRsamkeit" zu vertiefen. Dabei wird die Fähigkeit gestärkt, offen miteinander zu sprechen und sich auszutauschen. Gemeinsam soll ein Bewusstsein für Gefühle wie Einsamkeit und Alleinsein entwickelt werden, um zu einem Füreinander-da-Sein zu kommen.

In einem unterstützenden und respektvollen Umfeld haben alle Teilnehmende die Möglichkeit, offen ihre Gedanken und Gefühle zu teilen. Denn: Der Austausch über Alleinsein, über Einsamkeit ist nicht nur wichtig, sondern kann auch befreiend wirken.

Auf kreativen Wegen werden Erfahrungen geteilt und Träume miteinander zum Ausdruck gebracht. Als Ergebnis der persönlichen Reflexion wird ein eigenes Vision-Board erstellt, das alle Teilnehmende am Ende mit nach Hause nehmen können.

Bitte für die kreative Umsetzung Zeitschriften mitbringen, falls vorhanden - je mehr unterschiedliche Zeitschriften vorhanden sind, desto vielfältiger können die Ideen umgesetzt werden.

Das Projekt BEST 60Plus wird im Rahmen des Programms "Bildung und Engagement ein Leben lang" durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.11.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 221

[zur Kursdetail-Seite](#)