

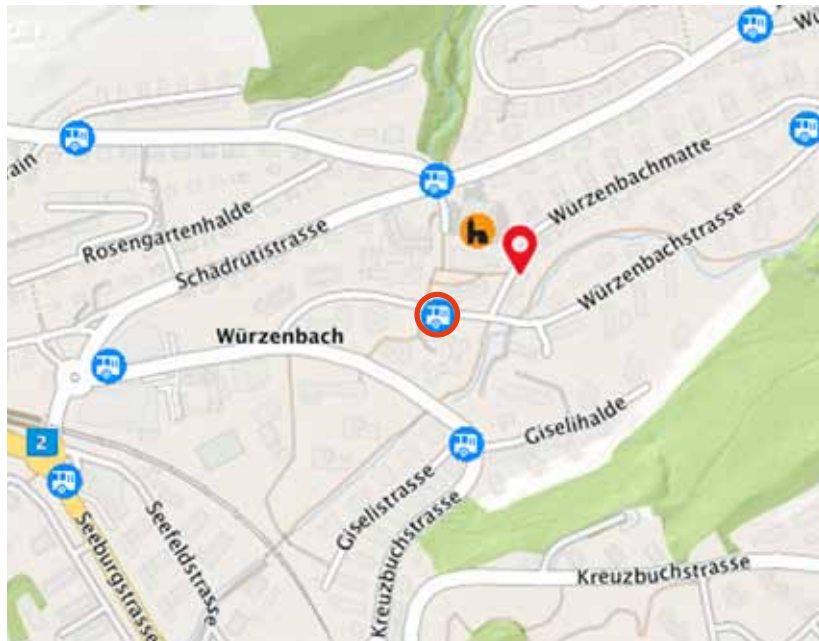
### Adresse

Gemeindehaus Würzenbach, Würzenbachmatte 2,  
6006 Luzern  
(Bus Nr. 8 ab Bahnhof, Richtung Verkehrshaus  
bis Haltestelle Würzenbachmatte)

### Team

Dietrich Seyffer, Mail: [dietrich.seyffer@lu.ref.ch](mailto:dietrich.seyffer@lu.ref.ch)  
Heidi Müller, Telefon: 079 674 97 87  
Hans Sutter  
Irene Rüegg

Freier Eintritt. Keine Anmeldung erforderlich.



# L'Après-Midi

Referate und Diskussionen für Menschen,

- die Neues erfahren wollen
- die sich gerne austauschen
- die das Leben lieben

**Mittwoch**

24. Januar, 21. März und 6. Juni 2018

15–17 Uhr

Im ref. Gemeindehaus Würzenbach Luzern

## **24. Januar 15–17 Uhr: Rituale als Hilfe bei Trauer und Abschied**

Sterben und Tod werden heute weitgehend aus dem Alltag verdrängt; sie gelten als ganz persönliche Angelegenheit. Auch sind wir kaum darauf vorbereitet, dass unser eigenes Leben und das Leben der Menschen, die wir lieben, einmal ein Ende haben wird. Wenn alles brüchig und haltlos geworden ist, helfen Rituale und Symbolhandlungen einen festen Boden zu schaffen.

**Heidi Müller**, Pfarrerin und Sozialarbeiterin, wird mit uns anhand konkreter Erfahrungen und Beispiele darüber nachdenken, wie wir den Abschied Schritt für Schritt gestalten und der Trauer Ausdruck geben können. Ein weiteres Augenmerk legt sie auf die Anteilnahme gegenüber Trauernden, die einen geliebten Menschen verloren haben.

## **21. März 15–17 Uhr: Resilienz – oder was uns stark macht**

Was ist Resilienz und was bewirkt sie? Diesem Wort begegnen wir häufig und in ganz verschiedenen Zusammenhängen. Resilienz können wir als eine Art «psychisches Immunsystem» verstehen. Sie umfasst die inneren Stabilisierungs- und Heilkräfte und hilft uns, schwierige Situationen, grosse Belastungen oder Krisen besser zu überstehen, ja, sogar daran zu wachsen. Resilienz kann in jedem Alter bewusst trainiert werden.

**Christine Seyffer**, Dipl. Coach, Kunsttherapeutin und Biografiebegleiterin, befasst sich im Rahmen ihrer Beratungstätigkeit intensiv mit Fragen der Resilienz, der inneren Heilkräfte und der Möglichkeiten, den ganz persönlichen, individuellen Weg zu gestalten. Sie lebt und arbeitet als Schulische Heilpädagogin und selbständiger Coach in Luzern. Christine Seyffer wird uns verschiedene Anregungen geben und an einigen biografischen Beispielen das Wirken von Resilienz aufzeigen.

## **6. Juni 15–17 Uhr: Humor – eine spielerisch-lebendige Brücke zum andern Menschen**

Humor ist eine starke und stärkende Lebensenergie, die weit über ein oberflächliches «Haha» hinausgehen kann. Er verbindet uns nicht nur mit Freunden und Gleichgesinnten. Manchmal schafft Humor Zugang zu Menschen, die wir sonst als «schwierige Zeitgenossen» erleben. Durch sein überraschendes Moment lassen selbst sie sich auf einen Fokuswechsel ein.

**Margret Fücksle**, Pflege- und Palliative-Care-Fachkraft, Clown, Referentin sowie Practitionerin des Pantarei Approachs wird uns aufzeigen, wie Humor im Umgang mit Menschen Hürden überwinden helfen kann.

# L'Après-Midi

**L'Après – Midi ist eine Veranstaltungsreihe für Menschen, die schon viel erlebt und noch viel zu bieten haben. Für Menschen, die gerne zuhören, mitreden und den eigenen Lebensthemen in einer anregenden Atmosphäre nachgehen wollen.**

**Die Nachmittage dauern jeweils ca. 2 Stunden. Nach dem Impulsreferat einer interessanten Persönlichkeit können die Zuhörerinnen und Zuhörer Fragen stellen und im Plenum über das fokussierte Thema diskutieren. Die Veranstaltungen sind moderiert und kostenlos.**

**Wenn Sie neugierig sind auf spannende Themen und andere Menschen, dann sind Sie hier am richtigen Ort. Wir freuen uns auf Sie!**