

Gesprächskreis Anders Altern für schwule Männer

Montags, 14:00 bis 16:15 Uhr, Madame Wodé Raum Schwulenberatung Berlin,
Gotenstr. 51, 10829 Berlin.
Bitte Außentermine beachten!

**Aus Platzgründen ist die Teilnehmerzahl des Gesprächskreises begrenzt, von
daher ist eine Anmeldung beim Empfang der Schwulenberatung Berlin
erforderlich, Tel.: 030/44 66 88 111**

Bei Ausflügen ist die Teilnehmerzahl nicht begrenzt, sofern nicht etwas Anderes angekündigt wurde.

18. März:

„Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben...“

Sich noch einmal verlieben? Eine neue Bindung eingehen? Trau ich mich? Geht das überhaupt? Und wenn ... wie gestaltet(e) (s)ich das? Kann ich mich öffnen, Gefühle zulassen, Verbindlichkeit eingehen ... ? Wie fühlt sich das an? Welchen Platz nehmen Körperlichkeit & Sexualität dabei ein? ...

Raumänderung: Raum Peter!

25. März:

„Coming Out“ – heute, früher, persönlich, gesellschaftlich, politisch ...

Wie habe ich mein Coming Out erlebt? Gab es DAS Coming Out oder war es ein immer wiederkehrender Prozess? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Was weiß ich über die Coming Outs der jungen Generation? Wie hat sich das/ein Coming Out – einhergehend mit den gesellschaftlich-politischen Wandlungen der vergangenen Jahrzehnte – verändert? ...

1. April: Ostermontag

8. April:

Sexualität im Alter

Wie erlebe ich meine Sexualität? Was hat sich verändert ... oder auch nicht? Wie schaut´s mit meiner Libido aus? Wie sehr beeinflussen mich Stereotype von Attraktivität und Körperbildern – „jung, knackig, gut gebaut“? Wie halte ich es mit dem „Safer Sex“? Was macht für mich heutzutage Sexualität aus?...

15. April:

„Tulipan“ im Britzer Garten

Gemeinsam die Vielfalt & Fülle der Tulpenblüte genießen, im Park lustwandeln und das Ganze mit einem Café-Besuch abrunden?! Wie wär's?

Adresse:

Britzer Garten - Eingang Buckower Damm

Buckower Damm 164, 12349 Berlin

Eintrittspreis: 3,00 EUR / 1,50 EUR (ermäßigt)

Wir treffen uns um 13:45 Uhr am/vor dem Eingang Buckower Damm, damit auch ausreichend Zeit für den Kauf der Tickets bleibt.

22. April:

Neue Programmplanung

Bitte bringt Vorschläge und Ideen mit!

... natürlich werden die übrig gebliebenen vom 5. Februar 2024 mit aufgegriffen! 😊

29. April:

„Internalisierte Homonegativität & ungelebtes Leben“

Bereits am 22. Januar 2024 hatten wir uns diesem Thema gewidmet, durften den tollen Ausführungen von Ulli aus unserem Gesprächskreis lauschen und hatten anschließend eine so berührende, lebendige & spannende Diskussion, dass sich der deutliche Wunsch nach einer Fortsetzung einstellte.

6. Mai:

Wie gestalte ich den Lebensabschnitt nach dem Arbeitsleben?

Viele von uns – den Teilnehmenden des Gesprächskreises – befinden sich bereits – mehr oder weniger lang – in diesem Lebensabschnitt. Wie gelang der Übergang? Fiel es uns leicht, loszulassen? Wie sind wir damit zurechtgekommen? Haben wir uns Unterstützung gesucht? Wie schaut es heute aus? Wie „schmeckt“ uns die gewonnene Freiheit? Wie erleben wir die uns zu Verfügung stehende Zeit? Wie lässt sie sich gestalten? Was brauchen wir, damit es uns gut gehen kann?

13. Mai

„Das ist mir alles viel zu viel!“

**Soziale Medien – Technik-Vielfalt – Reizüberflutung
versus kognitive Einschränkungen**

Wie kann ich die neuen „Errungenschaften“ für mich nutzen, ohne mich zu stressen? Wann muss ich stopp sagen? Wie finde ich „den Ausschaltknopf“? Wie komme ich mit all diesen Eindrücken zurecht? Fällt es mir schwerer? Wer hilft mir dabei? Was brauche ich, um gut damit zurecht zu kommen.

20.Mai: Pfingstmontag