

## Gesprächskreis Anders Altern für schwule Männer

Montags, 14:00 bis 16:15 Uhr in der Schwulenberatung Berlin

(Madame Wodé Raum)

Gotenstr. 51, 10829 Berlin.

**Bitte Außentermine (Ausflüge) beachten!**

04 November - **Gast: Christina Lüpke**

Bei diesem Termin wird die Präventionsbeamtin Christina Lüpke eine Veranstaltung zu den Themen **Betrug, Enkeltrick und Gefahren** im Internet durchführen.

Bitte bringen Sie dazu **Erfahrungen** und **konkrete Beispiele** mit!

11 November - **Kommunikation und Austausch im Alter: Authentizität, Zuhören und intergenerationaler Dialog**

Die Kommunikation wird auch ein wichtiges Mittel, um tiefere Bindungen in engen Beziehungen und in den „gewählten Familien“ aufzubauen.

Welche Rolle spielen Empathie und Zuhören im Kontakt mit den Menschen, die einem nahestehen? Wie hat sich der innere Dialog mit der Zeit verändert? Mit der Reife wird dieser oft freundlicher und verständnisvoller.

Auch der Austausch mit jüngeren Generationen kann bereichernd sein. Wie erlebt ihr den Dialog zwischen den Generationen? Welche Perspektiven und Erfahrungen teilt ihr gerne?

Letztlich sind auch die Fähigkeit zuzuhören und Geduld wichtig, um neue Perspektiven willkommen zu heißen und Räume zu schaffen, in denen Identität aufrichtig und respektvoll geteilt wird. Was ist euch wichtig in einer respektvollen Kommunikation?

18 November - **Neue Programmplanung**

**Wichtig: Jede bringt mindestens eine Idee mit!**

## 25. November - **Selbsta Ausdruck, Identität und Akzeptanz im Alter**

Im Alter denken viele homosexuelle Männer darüber nach, wie sie sich selbst wahrnehmen und wie sie von der Gesellschaft gesehen werden. Welche Erfahrungen haben sie in Bezug auf Akzeptanz oder Diskriminierung gemacht? Wie haben diese Erlebnisse ihre Identität und ihren Selbsta Ausdruck geprägt?

Das Älterwerden bringt auch körperliche Veränderungen mit sich. Wie gehen sie mit diesen Veränderungen um? Welche Strategien haben sie entwickelt, um ein positives Selbstbild zu bewahren? Gibt es Herausforderungen, die besonders schwierig sind?

Die Bedeutung von engen Beziehungen und Freundschaften im Alter ist ebenfalls wichtig. Wer sind die Menschen, die sie unterstützen und Trost bieten? Wie pflegen sie diese Beziehungen und welche Rolle spielen sie in ihrem Leben?

Zudem ist es entscheidend, sichere Räume zu schaffen, in denen jeder seine Identität ohne Angst ausdrücken kann. Was bedeutet es für sie, in einem solchen Raum zu sein? Welche Erfahrungen haben sie damit gemacht?

Diese Fragen sollen zur Reflexion anregen und den Dialog fördern, während wir uns mit persönlicher Akzeptanz und bedeutenden Beziehungen im Alter auseinandersetzen.

## 02 Dezember - **Welt-AIDS-Tag**

Am 1. Dezember, dem Welt-AIDS-Tag, dies ist eine Gelegenheit, über die Herausforderungen und Fortschritte im Umgang mit HIV/AIDS zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen.

Wir möchten in einem sicheren Raum über Prävention, Tests und Behandlungen diskutieren und auch die emotionalen und sozialen Aspekte des Alterns in der LGBTQ+-Community ansprechen.

Dieser Tag erinnert uns daran, die Stigmatisierung von HIV-positiven Menschen zu bekämpfen und Solidarität zu zeigen. Wir freuen uns auf einen offenen Austausch und interessante Gespräche.