

Frühlingsveranstaltung 2025

«Schlafen und Träumen»

Wer wir sind und was wir anstreben

Weiterbildung der älteren Bevölkerung ist das gemeinsame Ziel der «**Ökumenischen Altersbildung**» der reformierten Kirchgemeinde und der katholischen Pfarrei, zusammen mit der engagierten, autonomen «**Seniorenbildung Männedorf**» und der «**Fachstelle Alter**» der politischen Gemeinde. Wie seit Jahrzehnten sind für Seniorinnen und Senioren im Frühjahr und im Herbst je eine Veranstaltungsreihe vorgesehen. Die Zyklen beleuchten wichtige Themen auf lebensnahe und nachhaltige Weise. Zur Sprache kommen die verschiedenen Dimensionen des Menschseins, insbesondere die Gesundheit von Körper, Geist und Seele, spirituelle Themen, soziale Aspekte und individuelle Befindlichkeiten: Wie meistern wir die körperlichen und geistigen Herausforderungen des Älterwerdens? Wie gehen wir gesellschaftlich miteinander um? Mit dieser breiten Basis beabsichtigen wir, möglichst alle Interessierten der älteren Generation, aber durchaus auch die jüngeren Mitbewohner vor Ort zu erreichen.

Gerne laden wir Sie zum aktuellen Frühlingszyklus ein.

Unsere Veranstaltungen sind unentgeltlich, erfordern in der Regel keine Anmeldung und stehen auch jüngeren Interessierten offen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Beachten Sie die Hinweise in den folgenden Medien:

Zürichsee-Zeitung, forum, GmeindSpiegel, Chile-Poscht, Fischotter, Homepages der Gemeinden



Im Namen des Vorbereitungssteams erteilen weitere Auskünfte:

Ursula Feiner	Tel. 044 921 66 37
Domenic Gabathuler	Tel. 044 920 18 01
Achim Kuhn	Tel. 044 921 50 06



Dienstag, 4. März, 9.15-11 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus
Dienstag, 11. März, 9.15-11 Uhr, Kath. Pfarreizentrum
Dienstag, 18. März, 9.15-11 Uhr, Gemeindesaal Leue

Circa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf und ob wir es wahrnehmen oder nicht: Jede Nacht träumen wir. Ein guter Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden. Schlafprobleme hingegen sind ein Stressfaktor und eine Belastung für viele. Faszinierend und vielschichtig wie der Schlaf ist auch das nächtliche Träumen. Einigen spannenden und wichtigen Themen rund ums Schlafen und Träumen wenden wir uns im diesjährigen Frühlingszyklus zu.

Salome Kurth schenkt uns einen spannenden Einblick in die Schlaf-forschung, präsentiert die aktuellen Ergebnisse der Wissenschaft und weist ihren Nutzen für den Alltag auf. Was zeichnet einen guten und gesunden Schlaf aus? Wie individuell sind unsere Schlafbedürfnisse eigentlich? Wo liegen allfällige Gründe für Schlafprobleme und wie können wir mit ihnen sinnvoll umgehen? Welche der vielen Ratschläge und Schlaftipps helfen wirklich? Dieses informative Referat führt uns fundiert und konkret vor Augen, worauf es beim Schlafen ankommt.

Christoph Sigrist zeigt uns die Bedeutung von Schlaf und Traum in verschiedenen Religionen auf: In welchen religiösen Überlieferungen spielen Schlafen und Träumen eine besondere Rolle? Welche biblischen Erzählungen messen dem Traum gar wegweisende Eigenschaften zu? Und welche legen einen eher kritischen Umgang nahe? Was für einen Stellenwert haben Schlaf und Traum heutzutage in der religiösen Praxis? An diesem spannenden Morgen werden wir lebendig und anschaulich in die reiche Welt der Religionen mitgenommen.

Andrea Behrentroth taucht mit uns persönlich und lebensnah in die faszinierende Sphäre der Träume ein. Was sind Träume eigentlich? Was ist das Wesen der Träume? Was sagt die aktuelle Forschung zum Traumverständnis? Welche Bedeutung kann ihnen im psychoanalytischen Prozess und im persönlichen Entwicklungsprozess zukommen? Wie können wir mit unseren Träumen in Dialog treten? Was macht einen Traumdialog zum spirituellen Traumdialog? Bei diesem interessanten Vortrag erwarten uns tiefenpsychologische und spirituelle Einsichten rund ums Träumen.

Veranstaltungen Frühling 2025

Dienstag, 4. März, 9.15 bis 11 Uhr
Reformiertes Kirchgemeindehaus Männedorf

«Schlaf und Schlafprobleme – was die Wissenschaft dazu sagt»

Prof. Dr. Salome Kurth, Biologin und Schlafforscherin
Universität Fribourg

Dienstag, 11. März, 9.15 bis 11 Uhr
Katholisches Pfarreizentrum Männedorf

«Schlafen und Träumen in den Religionen und in der Bibel»

Prof. Dr. Christoph Sigrist, Pfarrer (ehem. Grossmünster) und Theologe
Universitäten Bern/Zürich

Dienstag, 18. März, 9.15 bis 11 Uhr
Gemeindesaal Leue Männedorf

«Traum – Wesen, Bedeutung und Dialog»

Andrea Behrentroth, Psychologin und Psychotherapeutin
Praxis am Zug, Stäfa
