

עכשיו יש לי זמן לעצמי



©All Rights Reserved to Tatjana Braun

תכנית לגימלאים

"השיבה היא העת הטובה בחיי" - הנינג שרף, בן 67, ראש עיר לשעבר. ברמן, גרמניה

זו הזמנה להיות עם אנשים המעוניינים לבחון היכן הם עומדים היום. ביחד נבחן את חלומותינו, ותקוותינו, אלו שבחרנו ללכת עימם ואת אלו אשר השארנו מאחור.

ביחד איתם נרשה לעצמנו לדבר על הנושא "האסור ביותר" – אהבה בגיל הזהב. ביחד איתם נילחם עם האויב הקשה ביותר של הזקנה – הבדידות.

ביחד כולנו, באמצעות תרגילי דרמה מיוחדים ועל ידי פעולה, נעשה חיים.

התכנית מאפשרת התנסות מעשית עם כלים כגון: "עוגות אנרגיה" - כיצד ליהנות מהזמן החופשי ולנהל את הזמן ביעילות, "מבנה הגרעין החברתי" - היכן מוצאים חיזוקים בחיים, "חנות הקסם" - כיצד לרכוש ולהחליף תכונות אופי מבוקשות.

תרגילים אלו ואחרים מעולם המשחק והפסיכודרמה לכל הסקרנים לגבי עצמם, ולכל אלו המחפשים לנהל ולחוות את חייהם ביעילות ובשלמות.