

## WO KANN MAN SICH BIS WANN ANMELDEN?

Anmeldungen können bis zum **22.01.2026** unter den folgenden Kontaktmöglichkeiten erfolgen:

Katholisches Bildungsforum

im Kreisdekanat Wesel

Fon 02842 9112-0

[www.bildung-im-forum.de](http://www.bildung-im-forum.de)

Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
in Wesel

Fon 0281 25090

[efl-wesel@bistum-muenster.de](mailto:efl-wesel@bistum-muenster.de)

[www.ehefamilieleben.de](http://www.ehefamilieleben.de)



Fotos: pixabay.com

## INFORMATIONEN

Das **Katholische Bildungsforum** ist eine zertifizierte Weiterbildungseinrichtung der Erwachsenen- und Familienbildung.

Wir bieten Kurse und Seminare in folgenden Fachbereichen an:

Partnerschaft - Ehe - Familie

Religion - Persönlichkeit - Gesellschaft

Gesundheit - Prävention - Ernährung

Qualifizierung - Aus- und Weiterbildung

Kultur - Kreativität

Die **Ehe-, Familien- und Lebensberatung** im Bistum Münster bietet an 38 Beratungsstellen im Bistum Münster Ratsuchenden fachliche Unterstützung in schwierigen Lebensphasen:

Einzelberatung  
Paarberatung  
Familienberatung  
Gruppenberatung

Unsere Angebote sind offen für alle erwachsenen Menschen, die in persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Anliegen in die Krise geraten sind, unabhängig von Familienstand, Nationalität, Religionszugehörigkeit und sexueller Orientierung.



## MITTENDRIN IM ALTER STATT ALLEIN (MIASA)

EIN GRUPPENANGEBOT IM  
KREIS WESEL



## FÜR DEIN LEBEN GERN

## MITTENDRIN IM ALTER STATT ALLEIN

Das Gruppenangebot MIASA richtet sich an Menschen, die 65 Jahre oder älter sind, sich einsam fühlen und sich mehr soziale Kontakte in ihrem Leben wünschen.

Im Austausch mit anderen sind die Gruppenmitglieder herzlich eingeladen, gemeinsam auf eine Entdeckungsreise zu gehen, z.B. zu den folgenden Fragen:

- Was stärkt mich?
- Wie gelingt es mir, gut für mich zu sorgen und auf mich und meine Bedürfnisse zu achten?
- Wie kann ich mit Gedanken, die ich als belastend erlebe, eventuell noch hilfreicher als bisher umgehen?
- Welche Möglichkeiten und welche Unterstützung kann ich vielleicht noch mehr als bisher für mich nutzen, um z.B. zwischenmenschliche Kontakte (wieder) aufzunehmen?

## TERMINE & ORT

Das Gruppenangebot besteht aus insgesamt 10 Treffen.

29.01.2026  
05.02.2026  
12.02.2026  
19.02.2026  
05.03.2026  
12.03.2026  
19.03.2026  
26.03.2026  
02.04.2026  
23.04.2026



## WER BEGLEITET DEN KURS?

**Carolyn Schlütter | Psychologin (M. Sc.)**

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Wesel/Dinslaken**



**Markus Kuhlmann | Diplom Theologe**

Kath. Bildungforum  
im Kreisdekanat Wesel



**Jeweils donnerstags  
von 10.00 bis 11.30 Uhr in der  
kath. Ehe-, Familien- und  
Lebensberatungsstelle Wesel  
(Antonistr. 7)**

