



## *Gemeinsam statt einsam im Seniorenkreis*

**Unter diesem Grundsatz fand die erste Zusammenkunft der Dormagener Senioren statt.**

Zu Beginn verlas eine Seniorin das Grußwort des Bezirksapostels Pöschel, das an diesen Kreis gerichtet war.

Neben einigen organisatorischen Themen wurde das Thema „Einsamkeit“ vertieft. Das ungewollte Alleinsein, verbunden mit der Sehnsucht nach Nähe und dem Wunsch, für andere wichtig zu sein, kann sich auf Dauer auf die Gesundheit auswirken.

Damit niemand einsam sein sollte, wurden Beispiele vorgetragen, die verhindern können, dass trübe Gedanken und Tage, die sich sehr lang anfühlen, vermieden werden. Alte Kontakte auffrischen, Kontakt zu Nachbarn aufnehmen, ein Ehrenamt übernehmen, ein neues Hobby suchen oder digitale Möglichkeiten nutzen, sollten hierzu Anstöße sein.

Wenn wir regelmäßig eine gute Zeit mit anderen Menschen verbringen, kann sich ein zufriedenes Gefühl ergeben. Daher lieber gemeinsam unterwegs sein.

Heitere Beiträge sowie gemeinsam gesungene Wunschlieder, die mit einem Keyboard begleitet wurden, das Priester Rabenhorst spielte, ergänzten die Zusammenkunft im Monat Januar.

**24. Januar 2025**

