



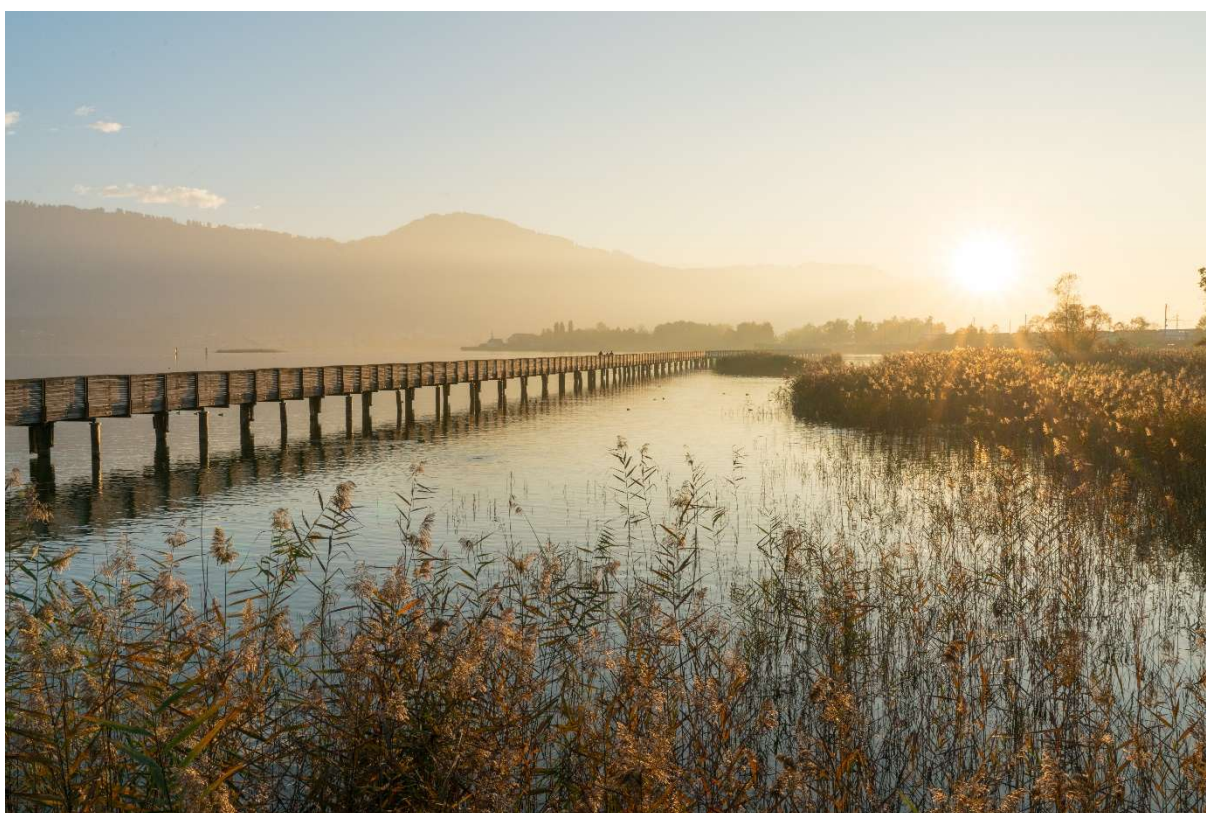
RaJoVita



**Reformiert
Rapperswil-Jona**



**KATHOLISCHE KIRCHE
in Rapperswil-Jona**



Kursreihe

«Nahe sein in schwerer Zeit»

Resilienz und Salutogenese

Was uns in Krisenzeiten «gesund» hält

1. und 8. März 2025

Rapperswil

Kurzbeschreibung:

Krankheit zehrt vielfach an der seelischen Substanz. Auch die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen ist herausfordernd. Wie schaffen es Menschen in diesen Lebenssituation seelisch gesund zu bleiben?

Im Kurs spüren wir nach, was schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Begleiter:innen benötigen, um seelisch gesund zu bleiben. Wir erkunden Kraftquellen und überlegen, was uns selbst eine Hilfe sein kann. Am Ende des Kurses nehmen die Teilnehmenden Ideen zur Sorge um ihre eigene seelische Gesundheit mit.

Inhalte des Kurses:

- Über das Konzept der Salutogenese: «Gesundsein» oder werden trotz Krise, Krankheit und Belastung
- Was ist Resilienz, Beispiele aus der Resilienzforschung
- Resilienzfaktoren
- Zugänge zur Resilienz
- Resilienz und Spiritualität
- Resilienz und Rituale
- Ein exemplarischer Zugang: Resilienz durch Musik

Kursdaten:

Sa., 1. März 2025 und Sa., 8. März 2025,
jeweils von 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr, inkl. Mittagspause von
12.15-13.15 Uhr.

Kursort:

Evangelisches Zentrum Rapperswil, Zürcherstrasse 14, 8640 Rapperswil

Anreise:

Anreise mit der Bahn:

Der Kursort ist vom Bahnhof aus in ca. 10 Minuten zu Fuss erreichbar.

Anreise mit Auto:

Es stehen kostenpflichtige Parkmöglichkeiten in der Nähe des Kursortes zur Verfügung.

Mittagessen:

In der Umgebung gibt es viele Möglichkeiten für die individuelle Mittagsverpflegung. Mitgebrachtes kann im Gemeindezentrum gegessen werden. Kalte und warme Getränke werden von der Kirchgemeinde offeriert.

Kursleitung:

Ute Latuski-Ramm ist Pfarrerin und systemische Beraterin. Sie ist Beauftragte für Palliative Care der Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen und leitet die Ökumenische Fachstelle BILL.

Am Nachmittag des zweiten Kurstages wird Verena Förster referieren. Sie studierte Musik, Musikwissenschaft, Musikpädagogik und allgemeine Pädagogik in Augsburg, München und Basel. Seit 2002 ist sie Organistin in der Evang.-ref. Kirchgemeinde St.Gallen-Centrum und Dozentin für Orgel und Musiktheorie an der evangelischen Kirchenmusikschule St. Gallen (ekms). Sie gibt Konzerte und bietet Kurse und Vorträge zu verschiedenen musikbezogenen Themen an und beschäftigt sich intensiv mit Fragen zum Umgang mit und zu den Auswirkungen von Musik.

Kosten:

Die Evang.-ref. Kirchgemeinde Rapperswil-Jona, die Kath. Kirche in Rapperswil-Jona und RaJoVita übernehmen Teile der Kurskosten. Der individuelle Beitrag pro Teilnehmer beträgt 80,- CHF für den gesamten Kurs.

Kursgrösse:

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 20 Personen begrenzt. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

Kursbestätigung:

Die Teilnehmenden erhalten ein Kurszertifikat.

Rücktrittsregelungen:

Bei Abmeldung innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kosten berechnet. Bei Nichterscheinen oder Abbruch während der Ausbildung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kosten. Bei Krankheit, Unfall oder höherer Macht wird eine Regelung in Absprache mit der Kursleitung getroffen.

Anmeldung bis zum 14.2.2025 per Post oder per E-Mail:

Ökumenische Fachstelle BILL
Klosterhof 6b, 9000 St. Gallen
E-Mail: Ute.Latuski@bill-sg.ch
Bei Fragen: Tel.: 071 222 13 57

Anmeldung zum Kurs
«Resilienz und Salutogenese»
1.3./8.3.2025 in Rapperswil

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Anmeldung per Mail oder Post an:

Ökumenische Fachstelle BILL

Klosterhof 6b, 9000 St. Gallen

info@bill-sg.ch