



**Einladung**



VINZENTINERINNEN

## Zick für Dich

im St. Vinzenzhaus Köln - Brück

**Dienstag, 07.11.2023 von 16:00 bis 18:00 Uhr**

### **Vortrag „Sexualität im Alter“**

Im Anschluss an den Vortrag besteht Raum für Fragen, Kommentare und Diskussion.

Sexualität kennt kein Verfallsdatum! Bis ins hohe Alter haben die meisten Menschen Bedürfnisse nach Berührung, Zärtlichkeit und Intimität. Bislang stehen diesen Bedürfnissen oft noch Vorurteile, mangelndes Wissen, gesellschaftliche Normen, Scham und resignatives Verhalten entgegen.

Der Vortrag „Sexualität im Alter“ lädt dazu ein, sich von unnötigen Selbstbeschränkungen zu befreien. Er ermutigt dazu, gesundheits- und zufriedenheitsfördernde Intimität bis ins höchste Alter zu ermöglichen und plädiert für mehr Kommunikation über das Thema. Der Referent hinterfragt Fehlannahmen und skizziert, wie sich die gesellschaftliche Einstellung zu „Sexualität im Alter“ wandelt. Nicht zuletzt gibt er Tipps dazu, wie man Intimität in partnerschaftlichen Beziehungen fördern und diese bis ins hohe Alter genießen kann. Selbst Krankheiten, mit denen im fortgeschrittenen Leben leider häufiger zu rechnen ist, sind für beglückende Intimität oft kein zwingendes Hindernis.

**Dr. Dr. med.**

**Herbert Mück**

*Facharzt für Psychosomatische*

*Medizin & Psychotherapie /*

*Prävention &*

*Gesundheitsförderung*

Eine Anmeldung ist wegen der begrenzten Platzzahl erforderlich:

per E-Mail an [zickfuerdich@vinzenterinnen.de](mailto:zickfuerdich@vinzenterinnen.de) oder telefonisch unter **0221 / 98 45 - 782**

**Die Veranstaltungen im St. Vinzenzhaus in Köln-Brück sind kostenlos,  
über eine Spende für unseren ambulanten Hospizdienst Kleinod würden wir uns freuen.**