

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger.)

Foredrag 1.

### **“KÆRLIGHED I DEN TREDJE ALDER”**

Ensomhed er en af de største udfordringer for det moderne menneske, og det bliver ikke mindre, når vi bliver ældre. Nogle gange tværtimod meget værre.

Men det kan måske være svært at finde en ven eller partner, når man ikke længere er så udadgående, og det kan måske være svært at sætte ord på, hvad det er vi savner og mangler. Nogle oplever måske også fordomme, når man som ældre overhovedet snakker om kærlighed og savn, som enlig eller søgende, fordi det med kærlighed jo af mange opfattes som noget, der kun er vigtigt for dem under 50.

Men uanset om man søger en partner, føler sig ensom eller bare har brug for at snakke højt om kærlighed og intimitet, så er der meget tabu omkring kærlighed i den tredje alder.

Kom til en snak om hvordan man sætter ord på sit behov for nærhed og kærlighed, fordi kærlighed og intimitet er mindste lige så vigtigt som de andre dele af “det gode liv”, men ofte bliver prioriteret sidst eller slet ikke.

Varer ca to timer.

3000 kr plus transport fra København.

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger.

Foredrag 2.

### **KÆRLIGHEDEN RYKKER ONLINE**

Hvordan finder jeg ud af at navigere i det digitale kærlighedslandskab?

Der er masser af fordomme omkring behovet for nærhed og kærlighed, når man bliver ældre og begynder at føle sig ensom eller længes efter nogen, at holde i hånden eller snakke med om sin dag. Men hvor finder man dem?

Der er flere og flere datingsites, der henvender sig primært til de ældre, men det kan være et stort skridt at oprette en profil, og hvordan gør man overhovedet det rent teknisk?

Og når først man er der, hvordan skriver man så sammen, og hvilket billede skal man lægge op, og hvad gør man, når der er nogen, der gerne vil mødes?

Kom til en snak om alt fra hvordan man opretter en profil, lægger billede på og snakker om, hvordan man skriver sammen, og hvordan man finder en god måde at mødes på ude i virkeligheden til sidst.

Varer ca to timer.

3000 kr plus transport fra København.

## **Bastian Larsen - Sexolog, Parterapeut & Kærlighedscoach**

Bastian har skrevet om sex og samliv som journalist siden han var 21 år og har de sidste syv år arbejdet fuld tid som terapeut og sexolog med speciale blandt andet indenfor Seniorområdet. Underviser på plejehjem, har seniorklienter og er fast tilknyttet seniorhøjskolen Marielyst på Falster, hvor han underviser en uge ad gangen. Han holder også foredrag og workshops indenfor mange andre områder og underviser forskellige faggrupper i at håndtere intimitets problemer.

Han bor og har klinik på Islands Brygge i København.

[www.bastianlarsen.dk](http://www.bastianlarsen.dk)

Mail: [kontakt@bastianlarsen.dk](mailto:kontakt@bastianlarsen.dk)

TLF: 50698596

