

Initiative ProAging

FIT-ness-Zeiten der etwas anderen Art Lebensplanung für Fortgeschrittene

Zwei besondere Seminare für 50 - 65-Jährige,
die das Älterwerden nicht dem Zufall überlassen wollen

mit Dr. Markus Müller

Freitag / Samstag, 20./21.10.2017 und 23./24.2.2018
Freitag, 19.30 - 21.30 Uhr / Samstag, 09.15 - 12.15 Uhr



Im Gate 27
Theaterstrasse 27, 8400 Winterthur

Initiative ProAging

FIT-ness-Zeiten der etwas anderen Art

Freitag, 19.30 - 21.30 Uhr / Samstag, 09.15 - 12.15 Uhr

20./21.10.2017 und 23./24.2.2018

Einheit 1	20./21.10.2017
Schwerpunkt 1: Meine Vergangenheit und meine Zukunft: Die grossen Ressourcen - Das Älterwerden gestalten - Mit Ängsten umgehen - Alter als einzigartige Chance.	
Schwerpunkt 2: Wir Babyboomer zwischen 50 und 65 - Identität und Identitätskrise: Wer bin ich? - Sich der grössten Herausforderung des Lebens stellen - Von Hintertüren, die nicht hilfreich sind.	

Unsere Überzeugung: Das Älterwerden ist das Schönste und Beste, was uns passieren kann.

Einheit 2	23./24.2.2018
Schwerpunkt 1: Vom Sinn und der Sinnfinsternis im Älterwerden - Was kommt auf uns zu? - Mündig mit Scheitern und Misserfolg umgehen (lernen).	
Schwerpunkt 2: Das Alter: Am "Durchblick" hängt alles - Sich der Begrenztheit des eigenen Lebens stellen - Sterben, Tod und Leben.	

Unsere Überzeugung: Dass wir älter werden können wir nicht verändern. - *Wie* wir älter werden allerdings sehr.

Wir haben einen Traum:

Pro Aging....

**... weil Gott Lebensliebhaber ist und so auch das Alter als
einzigartige Lebensphase liebt,
träumen wir von Menschen,**

- **die das Alter nicht als Feind betrachten, sondern das Alter wie einen Garten sorgsam und liebevoll pflegen,**
- **die eine Stadt verändern, indem sie Hoffnungsspuren legen, in denen älter werdende Menschen laufen können,**
- **die das Feiern nicht lassen können, weil sie wissen:**

Das Beste und Schönste kommt noch.

Wir glauben:

Älter werden ist nicht zuerst ein Verlieren, sondern vor allem und in erster Linie ein Gewinnen. Darüber wollen wir ins Gespräch kommen.

Hinter allen Seminareinheiten stehen drei

Hauptanliegen:

Wir helfen uns gegenseitig, unser Älter werden zu bejahen und konstruktiv zu gestalten (Selbstkompetenz).

Wir werden zu Menschen, die Nahe- und Fernstehenden in ihrem Älter werden hilfreich zur Seite stehen (Begleitkompetenz).

Unter uns kommt es dazu, dass älter werdende Menschen so sehr Freude am Älter werden bekommen, dass sie nicht anders können, als gemeinsam zu feiern.

FIT-ness-Tage der etwas anderen Art für 60+

siehe separater Flyer

Infos und Anmeldung

- ❖ **Veranstaltungsort:** Beide Seminare finden im Gate 27, Theaterstr. 27, 8400 Winterthur, statt. Der Raum wird vor Ort bekanntgegeben.
- ❖ **Kosten:** Je Einheit (Fr. Abend/Sa. Morgen) **Fr. 45.00 /** Nur Fr. Abend oder Sa. Morgen **Fr. 30.00.**
Die Kosten werden jeweils am Seminar direkt erhoben.
- ❖ **In den Kosten inbegriffen:** Kleiner Imbiss am Abend, Kaffee/Gipfeli am Morgen, Pausenkaffee/Früchte am Abend und Morgen, Seminar und Seminarunterlagen.
- ❖ **Anmeldung** mündlich oder schriftlich an: **Initiative ProAging,** zH. Brigitte Zingg, Möttelistr. 43, 8400 Winterthur, 052 233 41 46, bri.zingg@bluewin.ch **oder** Christine Nüesch, Rainstrasse 25, 8483 Kollbrunn, 052 383 14 82, chri@nueesch.net.ch.
- ❖ **Anmeldeschluss:** spätestens 3 Tage vor dem Seminar.

- ❖ **Referent:**
Dr. Markus Müller, Heimstätte Rämismühle,
052 396 44 11, markus.muellerdzl@outlook.com

Anmeldung

Name und Vorname: _____

Strasse: _____ Ort: _____

Tel: _____ Mail: _____

Seminar: von _____ bis _____

Mein Hauptanliegen (freiwillig): _____
