



Erfrischt älter werden

Ein mehrteiliges Seminar der Chile Grüze zusammen mit der Initiative PRO AGING im Rahmen der Evangelischen Allianz Winterthur

«Dass wir älter werden, können wir nicht ändern - wie wir älter werden allerdings sehr.»

Kostenloser Schnupperabend am Freitag, **1. Mai 2020**, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr - Folgetermine siehe Rückseite

Erfrischt älter werden

- Kostenloser Schnupperabend am Freitag, 1. Mai 2020, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr
 - Block I: Freitag 8. und Samstag 9. Mai 2020
 - Block II: Freitag 12. und Samstag 13. Juni 2020
 - Block III: Freitag 26. und Samstag 27. Juni 2020
- Je Freitagabend, 19.30 bis 21.30 Uhr und Samstagmorgen, 09.00 bis 12.00 Uhr

Schwerpunkte

- Glücklich und mündig älter werden
- Schreckgespenster im Älterwerden
- Alter als Champions League des Lebens?
- Fünf Phasen im neuen Chancenland
- Alter und Demographie
- Als Mann und Frau älter werden
- Hilfreiche und weniger hilfreiche Prägungen
- Umgang mit Demenz und Abhängigkeit
- Fünffache Altersvorsorge
- Die eigenen Eltern begleiten
- Sterben, Tod, und dann?
- Ein Vermächtnis hinterlassen
- Als „JA-Mensch“ alt werden

Referent

Dr. Markus Müller, seit 2012 Heimpfarrer im Zentrum Rämismühle und ehem. Direktor der Pilgermission St. Chrischona. Er kennt unzählige Geschichten zum Thema, wie Menschen älter werden. **Seine Fragen:**

«Was hilft zu erfrishtem Älterwerden, was weniger?» **Und:** «Wann in unserem Leben müssen wir welche Weichen stellen, um gut, erfrisht und im Frieden alt zu werden?»



Ziel & Zielpublikum

Das eigene Älterwerden neu entdecken und daran Freude gewinnen. Empfehlenswert für Menschen ab 46 Jahren

Kosten

Der Schnupperabend ist kostenlos. Der Besuch eines Blockes kostet **CHF 80.-**, alle drei Blöcke gemeinsam kosten **CHF 180.-**, Ehepaare mit **20 % Rabatt**.

Seminarort

Chile Grüze, Industriestrasse 1, 8404 Winterthur

Anmeldung

Per Telefon oder E-Mail bei info@chilegrueze.ch oder Anmeldeformular unter www.initiative-pro-aging.ch

Weitere Informationen

unter www.chilegrueze.ch oder www.initiative-pro-aging.ch

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!