



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, 22. Januar 2021, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr - Folgetermine siehe Rückseite

Erfrischt älter werden

- **Kostenloser Schnupperabend am Freitag, 22. Januar 2021, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr**
- **Block I: Freitag, 5. und Samstag, 6. Februar 2021**
- **Block II: Freitag, 19. und Samstag, 20. Februar 2021**
- **Block III: Freitag, 26. und Samstag, 27. Februar 2021**

Je Freitagabend, 19.30 bis 21.30 Uhr und Samstagmorgen, 09.00 bis 12.00 Uhr

Der Besuch des Seminars kann im Bildungs-Pass/Testat-Heft eingetragen werden.

Schwerpunkte

- **Glücklich und mündig älter werden**
- **Schreckgespenster im Älterwerden**
- **Unsere Bilder vom Alter**
- **Weichenstellungen**
- **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**

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

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



Anmeldung bis 17. Januar 2021

Per Telefon oder E-Mail (siehe unten) 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!