

Arbeitsheft zum Video 2

Leitende Bilder zum guten Älterwerden

Erfrischt älter werden



Verfasser des Heftes:
Dr. Markus Müller

Das Heft gehört: _____

Zu diesem Arbeitsheft

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich mit dem hochspannenden und doch nicht unbedingt beliebten Thema Alter und Älterwerden beschäftigen. Schön, dass Sie das Arbeitsheft vor sich haben und damit arbeiten wollen. **Viel Erfolg!**

Über das Älterwerden muss man sich nicht jeden Tag Gedanken machen. Trotzdem ist es hilfreich, sich in regelmässigen Abständen allein oder mit Freunden oder gar in Gruppen von Gleichaltrigen mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Genau dazu haben wir aktuell **5 Videos** inkl. Arbeitshefte erstellt.

Die Themen: Älterwerden: Aufstieg oder Abstieg? – Leitende Bilder zum guten Älterwerden – Sieben Schlüssel zu erfrischendem Älterwerden – 1001 Herausforderungen im guten Älterwerden – Älterwerden und was die Bibel dazu weiss.

In allem hoffen wir, dass Sie Freude am Älterwerden bekommen und alles tun, damit Ihr eigenes Älterwerden eine gute Sache wird. Genau dies wünschen wir Ihnen von Herzen!

www.initiative-pro-aging.ch.

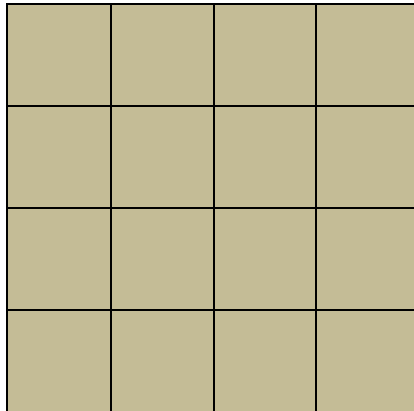
Die Initiative **ProAging**

I. Einstieg

Leitende Bilder zum guten Älterwerden. Ob Sie das Video mit diesem Titel gesehen haben? Falls nicht, raten wir Ihnen an, es anzuschauen. Es erleichtert das weitere Arbeiten mit diesem Arbeitsheft. Etwas präziser heisst der Titel: „Wie gute Bilder uns helfen, unser Älterwerden zu gestalten“. Es geht um die Gestaltung unseres Lebens. Sowohl das Video als auch dieses Arbeitsheft sollen Ihnen Mut machen, Ihr Leben zu gestalten und es nicht bloss als Schicksal zu betrachten. Ihr Leben, das ist unser Wunsch, soll gelingen, auch im Älterwerden!

In einem ersten Schritt haben wir zwei kleine Aufgaben für Sie.

Aufgabe 1: Wieviel Quadrate sehen Sie hier dunkel schattiert?



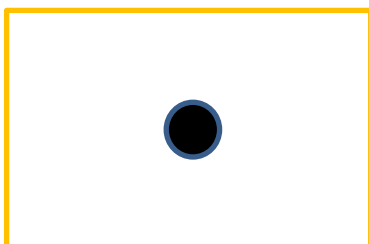
Ihre Schätzung:

Wir verraten Ihnen, welche Antworten wir meist hören:

- Die ersten Personen sagen 16.
- Dann sagen einige 17, später 21.
- Einige kommen auf die Zahl 26.
- Selten, und meistens erst nach längerer Zeit, hören wir die richtige Zahl: **30!**

Ja, es sind 30 Quadrate – Wenn Sie es nicht glauben, prüfen Sie es nochmals genau und fragen Sie andere Menschen. Beachten Sie, dass auch 4 oder 9 von diesen Quadraten je gemeinsam ein Quadrat bilden!

Aufgabe 2: Was sehen Sie innerhalb der gelben Umrahmung?



Die meisten Menschen antworten: Ich sehe einen schwarzen Punkt. Natürlich ist das nicht falsch. Die wenigstens Menschen aber antworten: Ich sehe vor allem eine grosse, weisse, unbeschriebene Fläche, und auf dieser weissen Fläche gibt es auch einen schwarzen Punkt.

Wieso zeigen wir Ihnen das? Als Menschen neigen wir dazu, bei Bildern, aber

vermutlich im ganzen Leben überhaupt, das Auffällige, Offensichtliche zu sehen. Selten sehen wir das Unscheinbare, das, was nicht ins Auge sticht. Wenn wir in der Folge Bilder betrachten, laden wir Sie ein, auch auf das Unscheinbare zu schauen, also auf das, was nicht sofort ins Auge sticht.

II. Welche Bilder haben Sie vor Augen, wenn Sie an das Älterwerden denken?

Vielleicht haben Sie als Kind auch erlebt, dass man von einem Mädchen sagte, es sei eine „dumme Kuh“, oder von einem Jungen, er sei ein „Sauhund“. Wir nutzen Bilder, ohne viel darüber nachzudenken.

Wenn Sie nun an das Älterwerden denken: Welches Bild oder welche Bilder kommen Ihnen dazu in den Sinn?

Nennen Sie mindestens ein Bild: _____

Testen Sie sich kurz selber:

- Welche Gefühle löst dieses Bild bei Ihnen aus: Freude, Angriffslust, Trauer, Angst, ...? _____
- Welche Handlungen liegen nahe, wenn Sie dieses Bild vor Augen haben?

Beispiel: Immer mal wieder sagen Menschen, dass Ihnen, wenn sie an das Alter denken, ein Baum mit tiefen Wurzeln und vielen Ästen in den Sinn kommt. *Gefühle*, die dann etwa genannt werden, sind: Respekt, Zuversicht, Hoffnung. *Handlungen*, die naheliegen, sind etwa: Ich will darauf achten, dass ich in meinem Leben tiefe Wurzeln bekomme, oder: Ich muss darauf achten, dass verdorrte Äste entfernt werden. Oder: Ich muss mich darauf gefasst machen, dass es nicht nur Frühling und Aufblühen gibt, sondern auch Winter, wo gar nichts passiert.

Wir wecken gerne Ihre Lust auf Bilder. Sie leiten uns in unserem Tun. Schöne Bilder sind Anreiz, um bestimmte Dinge zu wagen. Unschöne Bilder halten uns ab, bestimmte Dinge zu tun.

III. Hilfreiche Bilder zum Älterwerden

Dieses Heft hat einen etwas grösseren Umfang. Der Grund: Wir stellen 8 Bilder vor, die uns durch das Älterwerden leiten können. Wir raten Ihnen, 2 oder 3 dieser 8 Bilder genau anzuschauen und die entsprechenden Fragen erst einmal für sich, dann aber auch mit Ihren Freunden zu bearbeiten. Wählen Sie jene Bilder, die Ihnen naheliegen

und hoffnungsvolle Gefühle auslösen! 6 von 7 Bildern im Video werden in diesem Arbeitsheft erwähnt, die Reihenfolge ist z.T. verändert.

Bild 1: Garten

Als wir mit der ‚Initiative **ProAging**‘ im Jahre 2015 mit unseren Seminaren begannen, hat uns das Bild des Gartens besonders beeindruckt und geprägt.

Schnell merkten wir, dass das Bild des Gartens gut geeignet ist, um Wege zu gutem Älterwerden zu erkennen und zu gehen. Uns fiel auf, dass rund 75% der 60-75-jährigen Menschen in der Schweiz (und wohl auch in Deutschland oder Österreich) einen Garten besitzen oder zumindest auf dem Balkon Pflanzen pflegen.

Nebenbei bemerkt: Wenn Sie mit dem Thema Garten nicht viel anfangen können, ist dies nicht tragisch. Wir geben Ihnen noch weitere 7 Bilder zur Auswahl, von denen Sie bestimmt das eine oder andere anspricht.



Und jetzt eine Frage:

Was braucht es, damit ein ganz normaler Garten gut gedeiht und zum Blühen kommt?

Nennen Sie 5-7 Dinge, die aus Ihrer Sicht in der Gartenpflege elementar wichtig sind.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Und jetzt die herausfordernde Frage: Was könnte das im übertragenen Sinne bedeuten im Hinblick auf Ihr Älterwerden? Beispiele:

- Das **Säen und Einpflanzen**: Mögliche Antwort: Das Wort *Danke*, oder das Wort *Entschuldigung* in unsere Seele einpflanzen. Wenn es die Worte *Danke* oder *Entschuldigung* in Ihrem Lebensgarten bisher nicht gab, wäre es empfehlenswert, diesen Pflanzen neu einen Platz zu geben. Ein Lebensgarten ohne diese beiden Blumen *Danke* und *Entschuldigung* ist trostlos.
- Das **Unkraut entfernen**: Überlegen Sie doch kurz: Was könnte das Unkraut sein im Älterwerden? *Unversöhntheit* oder *Undankbarkeit*? Oder *stellen Sie ständig Ansprüche* an andere? Oder *verurteilen* Sie andere Menschen, oder sich selber? Die Gefahr besteht, dass solches Unkraut alles überwuchert. Gut wenn wir es entfernen, bevor es „Junge bekommt“.
- Das **Begiessen**: Überlegen Sie auch hier zunächst, was Ihrem Lebensgarten gut tut und ihn aufblühen lässt. Zum Beispiel Sätze der *Hoffnung*, der

Ermütigung oder der *Anerkennung*. Bedenken Sie: Was Ihnen gut tut, könnte auch Menschen aus Ihrem Umfeld gut tun!

Begiessen Sie Ihren Garten mit *Hoffnung*, *Ermütigung* und *Anerkennung*. So wird er gut gedeihen und Ihnen sowie andern gut tun!

Im Folgenden vertiefen wir nochmals das Bild des Gartens. Und auch in diesem Beispiel steht der Garten für unser Älterwerden. Wir haben einige Gartenbeete angelegt. Im Bild nebenan sehen Sie diese Beete unseres Lebens- oder Alterslebensgartens.

Wichtige Gartenbeete im „Altersgarten“ sind:

- Hoffnung
- Identität, also wer bin ich?
- Dankbarkeit
- Der innere neben dem äusseren Menschen
- Lebensende oder Sterben als Teil meines Lebens
- Umgang mit Schwäche und Verletzlichkeit
- Versöhnt leben



Und jetzt die Frage: Was könnte zu einer guten „Altersgartenpflege“ gehören? Was bedeuten die üblichen Tätigkeiten draussen im realen Garten *im übertragenen Sinn*? Versuchen Sie, folgende Tabelle auszufüllen. Beispiel: *Den Garten umgraben* könnte im übertragenen Sinne heissen: Sie sprechen Dinge aus Ihrem Leben an, die Sie sonst für sich behalten, die Sie nicht gerne in aller Öffentlichkeit ausbreiten.

Vielleicht kommen Ihnen noch mehr Tätigkeiten dazu in den Sinn. Ergänzen Sie die untenstehende Liste. Und reden Sie darüber mit Freunden, mit Gleichaltrigen. Dieses Austauschen macht das Thema um ein Vielfaches spannender!

Tätigkeit draussen im Garten	Entsprechende Pflege des „Alterslebensgartens“ – Was könnte das sein?
Den Garten umgraben	
Planen und Kombinieren	
Säen / einpflanzen. Wann? Was?	
Den Garten düngen	

Unkraut jäten / Schnecken entfernen	
Den Garten giessen	
Das Gepflanzte wachsen lassen	
Gemeinsam bewundern	
Ernten	
Verfügbar machen / weitergeben	
...	

Herzlichen Glückwunsch: Sie haben sich in das Bild des Gartens vertieft. Pflegen Sie in den kommenden Wochen ihren „Alterslebengarten“ gemeinsam mit Ihren Freunden. Fragen Sie diese, wie es ihnen mit dieser Pflege geht (z.B. in der Pflege des Gartenbeets Hoffnung oder Dankbarkeit oder ...)?

Notizen: _____

Leitende Bilder geben uns eine hilfreiche Ausrichtung. Sie geben Hinweise, wo wir gerade stehen (oder nicht stehen). Sie zeigen uns, worum es in einem nächsten (Lebens-)Abschnitt gehen könnte.

In besonderer Weise helfen uns Bilder an zwei Stellen:

- A. Sie ordnen all das ein, was wir als aktuelles „Problem“ bezeichnen. Die Bilder helfen uns, nicht nur an Problemen zu arbeiten. **Probleme finden einen „Parkplatz“.**
- B. Bilder geben Hinweise auf das **Gesamtziel** und die Teilziele, die es im Leben gibt. Wer darin Klarheit hat, kann mit den einzelnen Herausforderungen im Älterwerden sehr viel besser und leichter umgehen.

Bild 2: Älterwerden ist wie die Eroberung eines neuen, bisher nicht bekannten Kontinentes

Älterwerden ist wie die Eroberung eines neuen Kontinentes

Wie wohl sieht diese Welt aus???

Frage zur Zeit von Kolumbus

Kontinent ALTER

Versetzen wir uns doch kurz in die Situation damals im 15. Jahrhundert. Was ging wohl in Kolumbus vor? Was ging in ihm vor, als er sich überlegt hat, aufzubrechen, um die Welt zu entdecken? Machte er sich wohl Gedanken darüber, ob sich der Aufwand lohnt? Machte er sich Gedanken über die Gefahren, die ihm drohten? Hat Kolumbus mit seinen Leuten vor dem Aufbruch irgendein Training absolviert? Was ging in der Schiffscrew vor, als sie unterwegs waren? Wie sind sie mit Hindernissen umgegangen?

Solche und ähnliche Fragen lassen sich im übertragenen Sinn stellen, wenn wir den uns eher unbekanntem Kontinent Alter zu entdecken beginnen. Sind Sie dabei?

Im Folgenden einige konkrete Fragen, wiederum in Tabellenform:

Für die Eroberung eines bisher unbekanntes Kontinentes: Welche Fragen stellt man sich im Voraus u.a.?	Der unbekannte Kontinent „Alter“: Was heissen die links genannten Fragen und Überlegungen im Hinblick auf das Älterwerden? Notieren Sie.
Wohin soll es gehen? Ziel?	
Was sollte niemals vergessen werden?	
Ernährung / Kleidung?	
Was und wie trainieren Sie vorher?	
Teamzusammensetzung?	
Grundregeln im Miteinander?	
Was tun bei Rückschlägen und Überraschungen?	
Wie Kontakt zum Herkunftsland?	
Fragen unterwegs:	
Was bewährt sich?	
Was werden wir nicht erreichen? Wie gehen wir damit um?	

Bild 3: Älterwerden ist wie das Begehen eines Pilgerweges

Josias Burger, Pfarrer in Trimmis im Kanton Graubünden, geht den Pilgerweg ‚Via Son Giachen‘ und deutet den Pilgerweg als **Lebensweg** „en miniature“.

Die fünf ihm besonders wichtigen Elemente deutet er so:

- **Der Weg:** Im Leben hätten wir lieber alles gerade, mühelos und ohne Ab-Wege. Pilgern auf geraden, langen, geteerten Wegen allerdings ist langweilig und endlos –. Bergauf und bergab macht Pilgern aber reizvoll.

Was könnte das *Auf und Ab*, das *Kreuz und Quer* im eigenen Älterwerden meinen und bedeuten? Schadet es oder ist es hilfreich?

Notizen: _____

- **Die Brücke:** Man gelangt von einer Seite auf die andere. Sie erspart gegebenenfalls lange Umwege. Vieles muss überbrückt werden. Gibt es



tragfähige Brücken, um z.B. eine neue Lebens- oder Altersphase zu erreichen?
Was könnte die *Brücke* im eigenen Älterwerden meinen und bedeuten? Wo
braucht es sie? Wo brauchen Sie Brücken? Wozu könnten sie helfen?

Notizen: _____

- **Die Lücke:** Z.B. wenn ein Schneefeld kommt, oder eine Schutthalde. Manchmal gibt es kein Durchkommen. Ohne Hilfe wäre es zu gefährlich. Das wurmt. Das Ziel bleibt, aber ich muss einen andern Weg wählen, vielleicht einen längeren, vielleicht einen Umweg. Dieser benötigt Zeit (Beispiel Trauer).
Was könnte dies im eigenen Älterwerden meinen und bedeuten? Was, wenn etwas nicht geht, wie ich möchte? Wie gehe ich damit um?

Notizen: _____

- **Der Wegweiser:** Der Jakobsweg ist bekanntlich gut ausgeschildert. Schön, dass wir nicht alles selber erforschen müssen. Wir können uns sicher führen lassen. Dies hat mit Vertrauen zu tun. Ohne Wegweiser ist es schwierig. Beachten Sie: Manchmal muss man genau hinschauen. Wegweiser können verborgen sein.
Was könnte dies im eigenen Älterwerden bedeuten?

Notizen: _____

- **Das Bänkchen:** Es gibt viele. Sie laden ein: „Nimm Platz - du darfst rasten“.
Was könnte dies im eigenen Älterwerden meinen und bedeuten?

Notizen: _____

Bild 4: Älterwerden ist wie das Spielen in der „Champions League“

Der Sport gibt uns viele Anhaltspunkte zum eigenen Älterwerden. Es ist richtig spannend, vom Mannschaftssport zu lernen (siehe das Buch „Die Champions League des Lebens – Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann“). Die Champions League gibt es in unterschiedlichen Sportarten. Vielleicht gefällt Ihnen eine davon, etwa Eishockey, Handball, Fussball, Tischtennis, Segeln, ...

Was könnten wir von diesen Sportarten und der Champions League lernen? Wir geben Ihnen ein paar Hinweise:



- ✓ Es ist ein Vorrecht, hier mitmachen zu dürfen.
- ✓ Alles ist mit viel Gefühl, Hoffnung und harter Arbeit verbunden.
- ✓ Geld ist nicht alles!
- ✓ Selbstverständlichkeit von Sieg und Niederlage.
- ✓ Die Einstellung in meinem Kopf ist mindestens die halbe Wette.
- ✓ Wie bereite ich mich vor, wenn es einmal so weit ist?
- ✓ Kenne ich die Gegner?
- ✓ Nutze ich unerwartete Momente?
- ✓ Kenne ich die Regeln?
- ✓ Weiss ich um den guten Trainer?
- ✓ Freue ich mich auf das Kommende?
- ✓ Kann ich Siege feiern?
- ✓ ...

Was würden Sie für Ihr eigenes Älterwerden gerne von diesen Mannschaftssportarten lernen und mitnehmen?

Notizen: _____

Bild 5: Älterwerden ist wie eine Bergtour

Der schwedische Film- und Theaterregisseur, Ingmar Bergmann (1918 – 2007), sagte einmal: „**Altwerden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man**“.

Und Marie von Ebner-Eschenbach ergänzt: „**Alt werden heisst sehend werden**“.

Tauschen Sie doch mit Freunden über Ihre „Bergtour des Älterwerdens“ aus:

- Wo stehen Sie in der Vorbereitung?
- Auch bei Ihnen gab und gibt es im ganz normalen Leben geruhsamere und anstrengendere Abschnitte. Was war und ist für Sie eher geruhsam, was anstrengend und herausfordernd?
- Manchmal sieht man nicht, wie der Weg weitergeht,



manchmal ist es ganz klar. Wie geht es Ihnen damit im Hinblick auf Ihr eigenes Älterwerden?

- Haben Sie bereits eine Aussicht? Und können Sie diese auch genießen?
- Wo geht es über saftige Wiesen, wo über Geröllhalden? Worauf freuen Sie sich? Wovor haben Sie Angst, wenn Sie ans eigene Älterwerden denken?
- Welche Bedeutung hat das Gipfelkreuz für Sie und für Ihr Älterwerden? Welche Bedeutung hat „Ankommen“? Was ist nach dem Ankommen? Wie stellen Sie sich dies alles vor, auch z.B. das Leben nach dem Tod? Ist es himmlisch? Oder gibt es das gar nicht? Sind Sie unsicher? Was sagen Ihre Freunde?

Notizen: _____

Bild 6: Älterwerden ist wie das Arbeiten in der Werkstatt im Keller

Was im Keller passiert, ist nicht für alle zugänglich. Deshalb die Frage: Was geschieht unten im Keller in Ihrer Werkstatt? Woran arbeiten Sie gerade? Welche Werkzeuge benutzen Sie? Und wie lässt sich dies alles auf Ihr Älterwerden übertragen? Z.B. die Pläne? Die Vorhaben? Werkzeuge wie Hammer, Säge, Feile, Schraubenzieher, Spachtel, Winkel, ...? Der Ablauf einzelner Arbeitsprozesse? Die nötige Ordnung? Der Bedarf an Hilfe von aussen? Lernmöglichkeiten für andere (wer darf über die Schultern schauen?)



Das sind ganz viele Fragen. Falls Sie dieses Bild anspricht, nutzen Sie die Gelegenheit, mit Freunden und Freundinnen über Ihr Arbeiten „im Keller“ auszutauschen. Notieren Sie hier mindestens vier gewonnene Erkenntnisse:

Erkenntnis 1: _____

Erkenntnis 2: _____

Erkenntnis 3: _____

Erkenntnis 4: _____

Bild 7: Älterwerden ist wie das Arbeiten im Nähatelier

Vermutlich gibt es Menschen unter uns, denen das Nähen oder Stricken näherliegt als die Arbeit in der Werkstatt. Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, stellen Sie sich doch folgende Fragen:

- Welche Tätigkeiten finden im Nähatelier statt?

- Was tun Sie im Nähatelier besonders gerne?

- Was ist notwendig, aber Sie tun es gar nicht gerne?

- Wann sind Sie stolz auf das, was im Nähatelier geschieht?



Was heisst dies alles in Ihrem Älterwerden? Was können Sie übertragen? Notieren Sie es.

Notizen: _____

Bild 8: Älterwerden ist wie die Pflege eines Old-Timer-Autos: Wir hegen und pflegen es.

Zunächst das „Bildhafte“. Könnte es sein,

- dass der Motor für Ihre Gefühle steht?
- die Karrosserie für Ihren Körper?
- das Steuerrad für Ihr Denken?
- der Rückspiegel für den Rück-Blick?
- die Frontscheibe für den Blick in die Zukunft?
- das Dach für geistliches Leben / für Spiritualität?

Alter: Der kostbare Old Timer, den wir hegen und pflegen, damit wir Freude haben

Mein Körper: **Die Carrosserie**

Meine Gefühle: **Der Motor**

Meine Beziehungen: **Die Mit-fahrer(innen)**

Mein Denken: **Das Steuerrad**

Meine Geschichte: **Was ich im Rückspiegel sehen**

Meine Spiritualität: **Die Zielrichtung**

- der Beifahrersitz für Ihre Bezugspersonen, die Sie im Älterwerden dringend brauchen?
- das Öl für die Nahrung Ihrer Seele, dank dem Ihr Lebensmotor lange intakt bleibt?

Klar: Jetzt stehen Sie vor der grossen Aufgabe, herauszufinden, wie Sie Ihren Motor, Ihre Karosserie oder Ihre Frontscheibe gut pflegen. Sie müssen auch darauf achten, dass Sie regelmässig einen Ölwechsel veranlassen. Und dann sollten Sie schauen, dass Ihr Beifahrersitz von mindestens einem hilfreichen Menschen besetzt ist.

Die besonderen Fragen:

- Was läuft bei der Pflege und im Umgang mit Ihrem Old-Timer gut? Nennen Sie drei Dinge: _____
- Worauf sollten Sie in der kommenden Zeit besonders achten? Nennen Sie drei Dinge: _____
- Wenn Sie möchten, dass Ihr Old-Timer in den kommenden 20 Jahren fahrtüchtig bleibt - worauf sollten Sie dann achten? Nennen Sie drei Dinge: _____

Notizen: _____

Ob diese 8 Bilder, oder einzelne davon, für Sie zu so etwas werden wie ein Leitfaden für das eigene Älterwerden? Welches Bild spricht Sie am meisten an?

Notizen: _____

IV. Abschluss

Zwei Fragen zum Abschluss:

1: Welches Bild darf / welche Bilder dürfen Sie in Zukunft leiten?

2: Was tun Sie entsprechend in den kommenden 4 Wochen? Nennen Sie zwei Dinge:

Wir gratulieren Ihnen. Sie haben ein sehr ausführliches Arbeitsheft durchgearbeitet. Wir wünschen Ihnen, dass Sie in Zukunft in Ihrem eigenen Älterwerden viel davon profitieren können. Bleiben Sie unbedingt im Kontakt mit andern Menschen. Wir meinen nicht, dass Sie nur noch über Ihr Älterwerden sprechen sollten. Aber vielleicht wäre es eine gute Idee, wenn Sie pro Monat zwei Stunden reservieren würden, um sich mit Freunden intensiv mit diesen existenziellen Fragen auseinander zu setzen.

Zum Schluss ein ganz wesentlicher Satz im Zusammenhang mit unserem Älterwerden:

Wir werden mehr von den Bildern, die wir in uns tragen, geleitet und gesteuert als von unseren guten Absichten und unserer Intelligenz. Es lohnt sich, hilfreiche Bilder im eigenen Kopf und Herz zu tragen.

Zum Abschluss einige Hinweise:

- Es interessiert uns sehr, wie es Ihnen mit diesem zweiten Video bzw. Arbeitsheft gegangen ist. Falls Sie Hinweise zur Verbesserung haben, nehmen wir diese gerne entgegen: kontakt@initiative-pro-aging.ch
- Unter **YouTube-Kanal Initiative Pro Aging** oder www.initiative-pro-aging.ch sind alle Videos zu finden.
- Wir können in einem so kurzen Video / Arbeitsheft keineswegs alle Fragen beantworten. Stellen Sie uns Ihre Fragen über die obige Mailadresse. Wir werden nach unseren Möglichkeiten ganz konkret auf Ihre Fragen eingehen.
- Wir weisen darauf hin, dass die ‚Initiative **ProAging**‘ auch (mehrteilige) Seminare durchführt. Auf unserer Homepage www.initiative-pro-aging.ch finden Sie immer die neusten Informationen dazu.
- Wir freuen uns über jede kleine (oder auch grössere) finanzielle Unterstützung: Zürcher Kantonalbank. IBAN: CH23 0070 0114 8021 7143 7. Initiative **Pro Aging**, 8405 Winterthur. Herzlichen Dank.

Viel Freude in Ihrem Älterwerden. Schön, mit Ihnen auf dem Weg zu sein!