

Arbeitsheft zum Video 5

Älterwerden und was die Bibel dazu weiss

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 so beliebten Thema Alter und Älterwerden beschäftigen. Einfach gut, 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 in Gruppen von Gleichaltrigen mit dem Thema und den entsprechenden Fragen auseinanderzusetzen.

Dazu haben wir die 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. Vorbemerkung

Schön, dass Sie sich an die Arbeit rund um Ihr eigenes Älterwerden machen. Und schön, dass Sie sich für das Thema interessieren, was die Bibel zum Älterwerden weiss.

Wenn wir im Video und auch hier im Arbeitsheft den Schwerpunkt auf das setzen, was die Bibel zum Älterwerden weiss, dann setzen wir in keiner Weise voraus, dass Sie den christlichen Glauben besonders mögen oder die Bibel lieben. Wir empfinden die Bibel als enorme Ressource im Hinblick auf ein gutes, mündiges, glückliches und innerlich gesundes Älterwerden. Zudem ist uns – und wir hoffen auch Ihnen – klar, dass das Alter und das Älterwerden nicht speziell eine Glaubenssache ist, sondern jeden von uns betrifft, ob im christlichen Glauben verwurzelt oder überhaupt nicht. Wir alle ringen um ein gutes Älterwerden, und wir alle greifen auf all jenes zurück, was uns gegebenenfalls hilfreich ist. Wir ermutigen besonders Menschen, die sonst nicht so viel mit christlichem Glauben anzufangen wissen, sich für einige Momente mit biblischen Hinweisen auseinander zu setzen. Es freut uns, wenn Sie dazu den Mut haben.

II. Was wissen Sie bereits?

Beginnen wir doch gleich mit einer Frage. Egal, wie stark Sie im christlichen Glauben verwurzelt sind: Welche Stellen aus der Bibel fallen Ihnen spontan ein, wenn Sie an das Alter bzw. das Älterwerden denken? Was also sagt die Bibel zum Thema Alter und Älterwerden? Notieren Sie doch alle Beispiele, die Ihnen einfallen. Sollte Ihnen nichts einfallen, ist dies nicht schlimm. Am Ende des Arbeitsheftes wird es Ihnen bestimmt anders gehen.

Bibelstelle: Inhalt der Bibelstelle

- _____: _____
- _____: _____
- _____: _____
- _____: _____
- _____: _____
- _____: _____

Notizen: _____

Kennen Sie auch biblische Erzählungen über alte Menschen, die uns vielleicht inspirieren könnten? Nennen Sie doch eine oder mehrere solche Erzählungen! Und nennen Sie Merkmale der Personen, die uns zum Vorbild werden können:

Name der Person (und Bibelstelle)	Spezielle Merkmale dieser Person
Ein Beispiel: Simeon Lukas 2, 22 - 40	Er lebte in der Erwartung, vor seinem Tod noch den Messias zu sehen.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Nachdenken Freude macht. Als ‚Initiative **ProAging**‘ haben wir dank solchem Nachdenken schon viele Entdeckungen gemacht. Gerne nehmen wir Sie auf diese Entdeckungsreise mit!

III. Entdeckungsreise durch die Bibel

Die Entdeckungsreise, zu der wir Sie einladen, umfasst drei Abschnitte:

Abschnitt 1: Aussagen zum Thema Alter und Älterwerden in der Bibel

Abschnitt 2: Erzählungen von Menschen, die bereits älter sind

Abschnitt 3: Was wir bei älter werdenden Bibelschreibern entdecken können

Natürlich lesen und sehen wir in der Bibel auch viel zum Thema Lebenserwartung und Lebensphasen. Sehr spannend, auch wenn wir hier jetzt nicht darauf eingehen. Nur am Rande: Wir wissen beispielsweise, dass die Lebenserwartung zur Zeit von Jesus, also vor rund 2000 Jahren, zwischen 22 und 25 Jahren lag. Bezüglich Lebensphasen redet die Bibel meist von drei, von vier und an einer Stelle (Jeremia) von fünf Phasen im Leben eines Menschen.

Abschnitt 1: Aussagen zum Thema Alter und Älterwerden in der Bibel

Die Bibel macht eine Reihe von direkten Aussagen zum Älterwerden und Alter. Dabei nimmt sie kein Blatt vor den Mund: Es gibt ausgesprochen ermutigende Aussagen,

aber auch sehr nachdenklich stimmende (etwa dass wir über das Älterwerden nachdenken sollen, solange wir jung sind, also nicht erst, wenn wir uns in einer Lebensphase befinden, von der wir „sagen müssen, dass sie uns nicht gefällt“.) Im Folgenden nennen wir einige dieser direkten Aussagen der Bibel. Dabei laden wir Sie ein, sich Gedanken zu machen, welche Bedeutung diese Bibelstellen für Sie haben und was Sie entsprechend zusammen mit Freunden / Freundinnen einüben könnten. Das Ziel dabei ist immer, dass Sie in den kommenden Jahren glücklich, mündig, zufrieden, dankbar und innerlich gesund älter werden.

Psalm 92,14-15: Die gepflanzt sind im Hause des Herrn, werden in den Vorhöfen unsres Gottes grünen. **Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein ...**

Frage 1: Was könnte diese Bibelstelle für Sie und Ihre Gemeinschaft, in der Sie leben (Familie, Nachbarschaft, ...) heute bedeuten? Nennen Sie zwei Dinge.

- _____
- _____

Frage 2: Was könnten Sie angesichts dieser Aussage in den kommenden Monaten gemeinsam mit Ihren Freunden / Freundinnen lernen und einüben? Auch hier zwei Dinge:

- _____
- _____

Prediger 12,1: Denk an deinen Schöpfer, solange du jung bist. **Warte damit nicht, bis du alt bist, die Tage für dich beschwerlich werden und die Jahre kommen, von denen du sagen musst: Sie gefallen mir nicht!**

Frage 1: Was könnte diese Bibelstelle für Sie und Ihre Gemeinschaft, in der Sie leben (Familie, Nachbarschaft, ...) heute bedeuten? Nennen Sie zwei Dinge.

- _____
- _____

Frage 2: Was könnten Sie angesichts dieser Aussage in den kommenden Monaten gemeinsam mit Ihren Freunden / Freundinnen lernen und einüben? Auch hier zwei Dinge.

- _____
- _____

2. Kor. 4,16-18: Darum werden wir nicht müde; sondern **wenn auch unser äußere Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert.**

Denn unsere Nöte, die zeitlich und leicht sind, lassen uns eine ewige und über alle Maßen gewaltige Herrlichkeit erwarten - uns, die wir nicht auf das Sichtbare sehen, sondern auf das Unsichtbare.

Frage 1: Was könnte diese Bibelstelle für Sie und Ihre Gemeinschaft, in der Sie leben (Familie, Nachbarschaft, ...) heute bedeuten? Nennen Sie zwei Dinge.

- _____
- _____

Frage 2: Was könnten Sie angesichts dieser Aussage in den kommenden Monaten gemeinsam mit Ihren Freunden / Freundinnen lernen und einüben? Auch hier zwei Dinge.

- _____
- _____

Dann ein recht krasser, schlichter und kurzer Satz:

Hebr. 13,7: ... **Ihr Ende schauet an!** (Gemeint ist, wie das Lebensende gestaltet wird)

Frage 1: Was könnte diese Bibelstelle für Sie und Ihre Gemeinschaft, in der Sie leben (Familie, Nachbarschaft, ...) heute bedeuten? Nennen Sie zwei Dinge.

- _____
- _____

Frage 2: Was könnten Sie angesichts dieser Aussage in den kommenden Monaten gemeinsam mit Ihren Freunden / Freundinnen lernen und einüben? Auch hier zwei Dinge.

- _____
- _____

Beachten Sie: Am Schluss unseres Lebens kommt es folglich nicht darauf an, was wir mit 40, 60 oder 75 alles geleistet oder gekonnt haben. Vielmehr kommt es darauf an, wie *unser Ende, unser auf den Tod Zugehen* aussieht. Es scheint, als würde genau dies zählen.

Schliesslich eine starke Stelle, die uns eine Hoffnung aufzeigt, die weit über unseren Tod hinausreicht.

Off. 21, 3-5: Und ich hörte eine laute Stimme aus dem Himmel sagen: Siehe, Gott bei den Menschen! Und **er wird bei ihnen wohnen ... Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, weder Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein;** denn das Erste ist vergangen. Und der, der auf dem Thron saß, sprach: **Siehe, ich mache alles neu!**

Frage 1: Was könnte diese Bibelstelle für Sie und Ihre Gemeinschaft, in der Sie leben (Familie, Nachbarschaft, ...) heute bedeuten? Nennen Sie zwei Dinge.

- _____
- _____

Frage 2: Was könnten Sie angesichts dieser Aussage in den kommenden Monaten gemeinsam mit Ihren Freunden / Freundinnen lernen und einüben? Auch hier zwei Dinge.

- _____
- _____

Am Rande: Erinnern Sie sich an den Karton, den wir Ihnen im Video und im Arbeitsheft 3 „Sieben Schlüssel zu erfrischendem Älterwerden“ zum Thema Hoffnung gezeigt haben? Die Stelle aus Offb. 21 zeigt uns, was wir „jenseits der grauen Wand“ erwarten dürfen. Können Sie „sehen“, was Johannes uns in den genannten Versen vor die Augen malt?

Zum Abschluss dieses Abschnittes zwei Dinge:

- Finden Sie nicht auch, dass in der Bibel einzigartige Aussichten aufgezeigt werden? Eigentlich unglaublich, wie sehr uns die Bibel ermutigt und keineswegs bedroht. Wagen Sie umso mehr das Gespräch darüber!
- Wenn Sie mögen, vertiefen Sie sich in weitere Stellen aus der Bibel. Wir nennen noch einige: Psalm 90,4-12; Jes. 46,3-4; Joh. 14,2-3; 1. Joh. 2,12-14; 1. Joh. 3,2; ...

Notizen: _____

Abschnitt 2: Erzählungen aus der Bibel von Menschen, die bereits älter sind

Die Bibel **berichtet von unzähligen Menschen**, die alt geworden sind. Sie erzählt, wie es diesen Menschen dabei erging, was sie hinterlassen haben oder wie sie ganz konkret auch mit der jüngeren Generation umgegangen sind. Wir laden Sie ein, sich mit einigen dieser Erzählungen etwas näher auseinanderzusetzen. Wir stellen Ihnen auch hier je zwei Fragen.

Zuerst drei markante Beispiele aus dem Alten Testament:

5. Mose 34,7: Von dem uralten **Mose** lesen wir: **Seine Augen waren nicht matt geworden und seine Frische (oder sein „Lebenssaft“) ist nicht gewichen.**

Was hat Mose so gut gemacht, dass das Ende / das Ergebnis so positiv war? Es ist spannend, nachzulesen, auch was er der Nachwelt speziell als Vermächtnis hinterlassen hat. Wenn Sie mögen, lesen Sie dazu 5. Mose 31,28-30 und damit zusammenhängend 5. Mose 32,1-11 und 46-47.

Frage 1: Welche zwei Erkenntnisse haben Sie, wenn Sie diese Erzählung lesen?

- _____
- _____

Frage 2: Was üben Sie, damit die erkannten Merkmale eines Tages auch feste Merkmale Ihrer Persönlichkeit sind?

- _____
- _____

2. Sam. 19,32-38: Der hochbetagte, achtzigjährige Barsillai. Barsillai hat David auf der Flucht vor Absalom mit Nahrung versorgt. Als Dank will David ihn später nach Jerusalem mitnehmen und ihn dort königlich versorgen.

Barsillai sagt (ab Vers 35): Wieviel Lebensjahre habe ich noch? Kann ich mit 80 noch zwischen gut und schlecht unterscheiden? Schmeckt das Essen noch? Kann ich der Stimme der Sänger und Sängerinnen noch lauschen? Warum soll ich dem König zur Last fallen? Lass Deinen Knecht umkehren und bei Vater und Mutter sterben! Ein Jüngerer soll doch vorgezogen werden.

Frage 1: Welche zwei Erkenntnisse haben Sie, wenn Sie diese Erzählung lesen?

- _____
- _____

Frage 2: Was üben Sie, damit die erkannten Merkmale eines Tages auch feste Merkmale Ihrer Persönlichkeit sind?

- _____
- _____

Am Rande: Es ist erstaunlich, wieviel Einsicht und wieviel Selbsterkenntnis Barsillai hatte. Er scheint erfüllt zu sein, ohne Anspruch, dankbar, im Frieden. Er kann seinen Platz freigeben. Ist das ein Zeichen erfüllten Altwerdens? Schwäche, Verletzlichkeit und Gebrechlichkeit sind bei Barsillai das Eine, seine Weisheit und Reife das Andere.

1. Kön. 12,6-15: Der **König Rehabeam** hielt Rat mit den Ältesten und sprach: Wie ratet ihr, dass ich diesem Volk begegne? Sie rieten dem König dazu, vor allem dem Volk nahe zu sein und ihm Gutes zu tun und gute Worte zu schenken.

Das Problem: Rehabeam verwarf den Rat der Alten und hielt Rat mit den Jüngeren, die mit ihm aufgewachsen waren und vor ihm standen.

Lesen wir die Geschichte weiter, erkennen wir, dass der Rat der Alten richtig gewesen wäre und der Rat der Jungen in den Abgrund führte. Das Spannende: Dies haben die Alten ohne Murren ertragen. Auch hier ist sichtbar: Echte Reife der Älteren.

Frage 1: Welche zwei Erkenntnisse haben Sie, wenn Sie diese Erzählung lesen?

- _____
- _____

Frage 2: Was üben Sie, damit die erkannten Merkmale eines Tages auch feste Merkmale Ihrer Persönlichkeit sind?

- _____
- _____

Und nun zwei eindrückliche Geschichten aus dem Neuen Testament:

Luk. 1,5-25 und 57-80: Zacharias und Elisabeth lebten beide nach Gottes Willen und hielten sich in allem genau an seine Gebote und Ordnungen. Sie hatten keine Kinder und waren inzwischen alt geworden. Eines Tages erschien Zacharias ein Engel, als er im Tempel Dienst tat. Es ging turbulent und nicht nur ermutigend zu. Der Schluss aber: Ein grosser Lobgesang auf den lebendigen Gott. Die Grundüberzeugungen des alten Zacharias leuchteten auf. Sehr lesenswert!

Frage 1: Welche zwei Erkenntnisse haben Sie, wenn Sie diese Erzählung lesen?

- _____
- _____

Frage 2: Was üben Sie, damit die erkannten Merkmale eines Tages auch feste Merkmale Ihrer Persönlichkeit sind?

- _____
- _____

Luk. 2,25-38: Simeon und Hanna. Die beiden (sie hatten familiär nichts miteinander zu tun) hielten sich im Tempel auf, als Maria und Josef Jesus acht Tage nach dessen Geburt in den Tempel brachten. Eine bewegende Geschichte. Höhepunkt war

bestimmt, als Simeon als sehr alter Mann Jesus auf die Arme nahm. Dabei sagte er: „Herr, nun kann dein Diener in Frieden sterben. Du hast deine Zusage erfüllt. Denn meine Augen haben dein Heil gesehen, das du für alle Völker bereitet hast“.

Vergleichbar die hochbetagte, 84-jährige Hanna. Von ihr steht einfach, dass sie Gott lobte, als sie Jesus sah. Sie konnte nicht anders, als „zu allen“ zu sprechen, „die auf Erlösung warteten“.

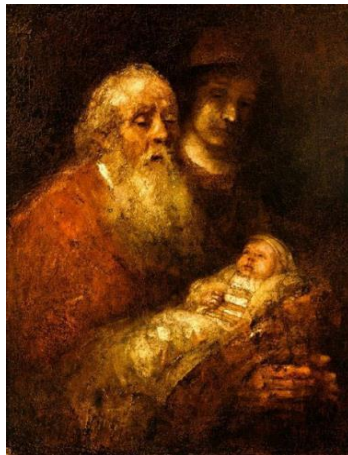
Frage 1: Welche zwei Erkenntnisse haben Sie, wenn Sie diese Erzählung lesen?

- _____
- _____

Frage 2: Was üben Sie, damit die erkannten Merkmale eines Tages auch feste Merkmale Ihrer Persönlichkeit sind?

- _____
- _____

Hier zwei Bilder zu diesen beiden Menschen. Es sind Bilder, die der selber bereits alte Rembrandt (1606 – 1669) gemalt hat. Man sagt, dass er sich selber in diesen Menschen sah.



Ein Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916):

„Alt werden heisst sehend werden“.

Zu Abschnitt 3: Was wir bei älterwerdenden Bibelschreibern entdecken können

Es gehört mit zum Abenteuer rund um die Bibel, zu entdecken, dass auch Bibelschreiber älter werden. Es scheint, dass es auch da Verschiebungen in ihrer Denkweise gegeben hat, auch wenn sie ihren Kernbotschaften ganz bestimmt treu geblieben sind. Eher resignativ empfindet man beispielsweise Salomo im Predigerbuch, das er als alter Mann geschrieben hat. Er wird nicht müde zu beschreiben, wie „unter dem Himmel alles eitel ist“. Sehr hoffnungstiftend dagegen der neutestamentliche Paulus, wenn er etwa in hohem Alter sagt (2. Tim 4,8): „Jetzt liegt für mich die Krone der Gerechtigkeit bereit, die mir der Herr, der gerechte

Richter, an jenem kommenden Tag zuerkennen wird, nicht aber mir allein, sondern auch allen, die sein Kommen lieb gewonnen haben“.

Im Folgenden zunächst zwei Beispiele aus dem Alten Testament. Denken Sie einen kurzen Moment darüber nach oder reden Sie mit Freunden darüber, was dies gegebenenfalls für Sie bedeuten könnte!

- **Psalm 3:** David dürfte hier bereits älter sein, denn er wird vom eigenen Sohn verfolgt. Was sagt er? V. 2-4: „Ach Herr, wie zahlreich sind meine Feinde! Viele erheben sich gegen mich; viele sagen von meiner Seele: ‚Sie hat keine Hilfe bei Gott‘. Aber du, Herr, bist ein Schild um mich, du bist meine Herrlichkeit und der mein Haupt emporhebt“.
- **Psalm 90:** Hier ist es der hochbetagte Mose, der über das Alter nachsinnt. Vers 1: „Unser Leben währt 70, und wenn es hochkommt 80 Jahre“. Das Auffällige: Er beginnt seinen Psalm mit der Aussage: „Herr, du bist unsere Zuflucht von Geschlecht zu Geschlecht! Ehe die Berge wurden und du die Erde und den Erdkreis hervorbrachtest, ja, von Ewigkeit zu Ewigkeit bist du Gott!“ Dieser Psalmeinstieg ist unübertrefflich, was das Vertrauen und die Zuversicht betreffen.

Und jetzt noch Beispiele von drei Menschen aus dem Neuen Testament.

Auffälligkeiten finden sich vor allem in den Briefen, die der alte Paulus an Timotheus und Titus geschrieben hat und ebenso in den zwei Briefen, die Petrus und den drei Briefen, die Johannes geschrieben haben.

Beispiele von Paulus: (stets gekoppelt mit der Frage, was dies für uns bedeuten könnte).

- Den Begriff „**heilsame Gnade**“ verwendet Paulus in einem seiner letzten Briefe an Titus (**Titus 2,11**). Was meint dieser erstaunliche Begriff „heilsame Gnade“? Könnte es z.B. sein, dass Paulus gerade im Alter noch weniger als früher auf seine Leistung zählte, sondern mehr auf die „heilsame Gnade“?
- Diese Gnade **erzieht** uns. Womit der alte Paulus sagt: Vorsicht mit menschlichem Einwirken, vielleicht besonders durch alte Menschen, die so viel wissen.
- Vergleichbar: Die „**gesunde Lehre**“, der „**gesunde Glaube**“ (**2. Tim. 4,3 / Titus 2,1**).

Zwei Merkmale des ehemaligen Draufgängers Petrus:

- Wer die Einleitung zu seinem 1. Brief liest (**1. Petr. 1,3-6**), spürt sofort: Nicht das Machertum ist entscheidend, sondern die **Hoffnung**, zu der wir „neu geboren“ sind. Wörtlich nach Luther: „Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der uns nach seiner großen Barmherzigkeit wiedergeboren hat zu einer neuen, lebendigen Hoffnung durch die Auferstehung Jesu Christi von den Toten, zu einem unvergänglichen und unbefleckten und unverwelklichen Erbe, das aufbewahrt wird im Himmel für euch, ... Dann werdet ihr euch freuen, auch wenn ihr jetzt eine kurze Zeit zu leiden habt.“ Petrus selber ist im Gefängnis und steht vor seiner Hinrichtung, die er vermutlich unter Kaiser Nero kommen sah.

- Das zweite Beispiel von Petrus: Er, der ehemals grosse Macher und Vorgescher, ist sich nicht zu schade, die Adressaten in seinen beiden Briefen ganze sechs Mal als **Geliebte** anzusprechen. Er muss sie nicht belehren. Er liebt sie und betrachtet sie als Geliebte.

Schliesslich noch ein Beispiel von Johannes, vermutlich bereits über 80 (in einer Zeit mit der durchschnittlichen Lebenserwartung von 22-25 Jahren).

- Auffällig, wie sein Briefeinstieg ist. Er betont nicht, wer er ist und was er alles in die Welt gesetzt und geleistet hat. Er hätte dazu viel Grund gehabt. Vielmehr sagt er schlicht, was er „gesehen und gehört hat“. Er beginnt den Brief (1. Joh. 1,1-3) mit dem Ziel, dass die Freude der Empfänger „vollkommen sei“:

Was von Anfang war, was wir gehört haben, was wir mit unseren Augen gesehen haben, was wir angeschaut und was unsere Hände betastet haben *vom Wort des Lebens* — und das Leben ist erschienen, und wir haben gesehen und bezeugen und verkündigen euch das ewige Leben, das bei dem Vater war und uns erschienen ist — was wir gesehen und gehört haben, das verkündigen wir euch ...

Könnte man sagen, dass der alte Johannes zum „Sehenden“ oder „Schauenden“ geworden ist? Könnte man sogar fragen, ob er die Offenbarung auf Patmos bekommen hat, weil er zum „Schauenden“ geworden ist?

Zudem ist bei Johannes auffällig, wie er die drei grundlegenden Phasen im Leben eines Menschen beschreibt. Diese Phasen betreffen die Kindheit, das Erwachsenenalter und das Alter. Von den Alten, oder den „Vätern“, sagt er zwei Mal mit den gleichen Worten: „**Sie haben den erkannt, der von Anfang an ist**“ (1. Joh. 2,13 und 14).

Frage: Gibt es Dinge in diesem Zusammenhang, die für Sie und Ihr Älterwerden Bedeutung haben könnten? Anders gefragt: Können Sie diese alten Männer an der einen oder andern Stelle in ihrem Älterwerden als Vorbild nehmen? Wenn ja, nennen Sie zwei oder drei Dinge:

- _____
- _____
- _____

Notizen: _____

IV. Abschluss

Herzlichen Glückwunsch. Sie haben an einer spannenden Entdeckungs- und Abenteuerreise teilgenommen. Schön, dass Sie durchgehalten haben. Wir wünschen Ihnen viel Mut und Freude am weiteren Erforschen von Zusammenhängen, die Sie möglicherweise bisher nicht gesehen haben. Wir glauben, dass die Bibel uns sehr viel sehr Wichtiges zu sagen hat. Es lohnt sich, die Zusammenhänge zu erforschen. Es kommt unserem eigenen Älterwerden, auch dem Älterwerden unserer Freunde, zugute. Bleiben Sie dran!

Zum Abschluss einige Hinweise:

- Es interessiert uns sehr, wie es Ihnen mit diesem fünften 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 am Dranbleiben – und behalten Sie im Gedächtnis: Das Älterwerden ist das Beste, was Ihnen passieren kann. Nutzen Sie die Ressource Bibel. Sie redet von den Chancen vor dem Tod und von den Chancen nach dem Tod.