



## SEMINAR:

### Begeistert älter werden! Potentiale eines lebendigen Lebens 60 +

Termin: Fr. 20.09.2024, 9:00 – 17:00

Ort: St. VIRGIL, Ernst Greinstraße 14, 5026 Salzburg, Raum 2; Tel.: +43 662 65901-0

Beim Älterwerden scheiden sich unter Frauen die Geister. Die einen verteufln jedes dazukommende Lebensjahr, weinen ihrer Jugend nach und versuchen mit allen Möglichkeiten von Kosmetik und Schönheitsindustrie dem Älterwerden ein Schnippchen zu schlagen. Andere finden es befreiend, endlich keinem Schönheitsideal mehr nachjagen zu müssen, sondern die eigene Energie für sich selbst zu nützen und wünschen sich „in Würde“ alt zu werden. Andere postulieren „Age is just a number“ und leben ohne Blick auf das eigene Alter ihr Leben einfach weiter. Und wieder andere betrachten das Älterwerden als einzige Zumutung.

Wir haben als Gesellschaft (noch) kaum Erfahrung mit dem Älterwerden. Das Phänomen, jenseits der 60 noch rund 25 weitere Lebensjahre zur Verfügung zu haben, ist eher neu. Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir heute in der Lebensphase Alter. Grund genug, das eigene Älterwerden gelassen und mit Lebensfreude zu gestalten!

In diesem Seminar werden wir uns auf lustvolle und kreative Weise mit der „Lebensphase Älterwerden“ beschäftigen. Spaß, Zuversicht und ein wenig Rebellion werden unsere Begleiterinnen sein.

## Inhalte

- Altersbilder – neue Vorbilder fürs Älterwerden gesucht
- Die Potentiale des Älterwerdens
- Lebensziele – Lebensplanung 60plus
- Was Körper und Gehirn bis ins hohe Alter in Schwung hält

## Referentin:

Sonja Schiff, MA. Alterswissenschaftlerin, Expertin fürs Älterwerden

Bitte Anmeldung: **ASVÖ LV Salzburg**, Itzlinger Hauptstraße 20, 5020 Salzburg

**Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener**, Projektleitung

e-mail.: [birgit.riener@asvoe.at](mailto:birgit.riener@asvoe.at), [www.asvoe-salzburg.at](http://www.asvoe-salzburg.at), Tel.: **+43 660 62 97 900**

**[www.asvoe-sbg.at/projekte/be\\_geisterung](http://www.asvoe-sbg.at/projekte/be_geisterung)**

Teilnahme an Veranstaltung ist kostenfrei, Verpflegung ist vor Ort persönlich zu entrichten.

Projekt wird gefördert durch