



Gesundheit im Chilegass

Auch im Alter bleibt das Leben bunt

Donnerstag, 19. Januar 2023, 19.30 bis 21 Uhr

Einsam? Gemeinsam!

Theaterstück – Austauschrunde – Anregungen
mit den Theaterensembles Obertor und Schloss Hegi
(Winterthur) und Lic. Phil. Susanne Schaaf

Donnerstag, 26. Januar 2023, 19.30 bis 21 Uhr

**Zufriedenheit hat kein Ablaufdatum – das Konzept des
erfolgreichen Alterns**

mit Dr. phil. Bettina Ugolini

Gesundheit im Chilegass

Einsam? Gemeinsam!

Theaterstück – Austauschrunde – Anregungen

Donnerstag, 19. Januar 2023, 19.30 - 21.00 Uhr



mit den Theaterensembles Obertor und Schloss Hegi (Winterthur) und Lic. Phil. Susanne Schaaf

Wir Menschen lieben Gesellschaft, Beisammensein mit der Familie und Freunden. Je nach Lebenssituation wird dieses Bedürfnis aber nicht erfüllt.

Einsamkeitsgefühle kennt jeder und jede, das ist menschlich. Die Hintergründe können verschieden sein. Manchmal braucht es jedoch gar nicht so viel, um einen Stein ins Rollen zu bringen... Vier Seniorinnen und Senioren führen in einem kurzen Theaterstück unterhaltsam und zum Nachdenken anregend ins Thema ein. Anschliessend findet eine Austauschrunde zu Erfahrungen, Wünschen und Ideen statt.

Zufriedenheit hat kein Ablaufdatum – das Konzept des erfolgreichen Alterns

Donnerstag, 26. Januar 2023, 19.30 - 21.00 Uhr



mit Dr. phil. Bettina Ugolini

Ein hohes Alter zu erreichen und dabei gesund und vital zu bleiben, ist unser aller Wunsch. Bleibt es beim Wunsch, oder können wir selbst etwas dazu tun, um auch diese Lebensphase zufrieden zu gestalten? Und wenn ja, wann sollte man damit beginnen? Nicht nur Sport und gesunde Ernährung, sondern zahlreiche psychologische Faktoren bestimmen die Lebensqualität im Alter entscheidend mit. Lassen Sie uns heute etwas für morgen tun.