

26. Oktober 2023

## Lebensgestaltung 60+ – Auf zu neuen Horizonten!

Sie gehören zu der Altersgruppe 60+, welche in einer besonderen Übergangsphase von «nicht mehr jung und noch nicht alt» steht? Es fällt Ihnen schwer, mit den Ansprüchen aus dem Berufsleben, Erwartungen von eigenen Eltern oder Kindern umzugehen? Oder wenn Sie «nein» sagen, verspüren Sie ein schlechtes Gewissen? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie!



### Kursinhalt

Es sind die eigenen und externen Ansprüche der nachberuflichen Phase, welche zu ordnen sind, wie die Gestaltung der Freizeit oder der Umgang mit Verpflichtungen.

Die Kreativwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit sich in einer gleichgesinnten Gruppe auszutauschen. Unter fachkundiger Moderation findet eine Auseinandersetzung zur persönlichen Lebenssituation statt. Es werden Themen beleuchtet wie das Älterwerden, soziale Beziehungen, der (Wieder-) Entdeckung von eigenen Wünschen, Träumen und Talente und der Veränderung von Aufgaben und Rolle in der nachberuflichen Phase.

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit der eigenen Lebenssituation auseinander
- gewinnen mehr Klarheit über das, was sie wollen und was sie nicht wollen
- entdecken eigene Ressourcen und erhalten Ideen für die Entwicklung der neuen Lebensphase

### Dozentin

Linda Hutzler-Fumagalli

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Donnerstag, 26. Oktober 2023

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 255.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial