

# Initiative ProAging

FIT-ness-Tage der etwas anderen Art

## Ein Rundgang im Garten des Alters

Seminare für Menschen ab 60,  
die das Älterwerden nicht dem Zufall überlassen wollen

mit Dr. Markus Müller

je Dienstag/Mittwoch von 09.15 - 12.15 Uhr

5./6.9.2017 /// 30./31.1.2018 /// 17./18.4.2018 /// 12./13.6.2018



\*\*\*\*\*

**Verarbeitung und Vertiefung:**

mit Dr. Markus Müller und Vreni Theobald

je Donnerstag 09.15 - 12.15 Uhr

14.9.2017 + 2.5.2018 /// 16.11.2017 + 17.5.2018

Jeder Vormittag beider Angebote kann einzeln besucht werden.

**Im Gate 27**

**Theaterstrasse 27, 8400 Winterthur**

# Initiative ProAging

**FIT-ness-Tage der etwas anderen Art**  
**Je Dienstag/Mittwoch 09.15 - 12.15 Uhr**  
 mit Dr. Markus Müller

<b>Einheit 1</b> 5./6.9.2017	<b>Einheit 2</b> 30./31.1.2018
<b>Schwerpunkt 1:</b> der äussere und der innere Mensch / die ablaufende und die anlaufende Geschichte / die Ordnung des Todes und die Ordnung des Lebens.	<b>Schwerpunkt 1:</b> Dankbarkeit und Hoffnung als die zwei Schlüssel zur Reife / Schwächen bejahen und ihre Chancen erkennen.
<b>Schwerpunkt 2:</b> Identität: Wer bin ich? Wer sind wir? Wer sind wir gerade im Älterwerden?	<b>Schwerpunkt 2:</b> Leben aus der Berufung: Lebensschwerpunkte in jeder Lebensphase / ein Vermächtnis hinterlassen.
<b>Einheit 3</b> 17./18.4.2018	<b>Einheit 4</b> 12./13.6.2018
<b>Schwerpunkt 1:</b> Auf die Zukunft kommt es an / aus der Verheissung leben / mit Ängsten umgehen.	<b>Schwerpunkt 1:</b> Vom Sinn im Älterwerden / die Sinnfinsternis überwinden / Altwerden macht Sinn.
<b>Schwerpunkt 2:</b> Last und Chance meiner persönlichen Vergangenheit / Erinnerungen / Versöhnung und Freiheit trotz Prägungen.	<b>Schwerpunkt 2:</b> Das Alter: sich auf das Kommende ausrichten / Sterben, Tod und Leben.

\*\*\*\*\*

## Verarbeitung und Vertiefung

**Für Interessierte, die mindestens zwei bisherige FIT-ness-Tage besucht haben.**

**Je Donnerstag von 09.15 - 12.15 Uhr**

**Moderation: Dr. Markus Müller**

**Referentin: Vreni Theobald**

<b>Impulse verarbeiten</b> 14.9.17/2.5.18	<b>Vertiefungsmorgen</b> 16.11.17/17.5.18
<b>Schwerpunkt:</b> Verarbeitung bisheriger Impulse. Die Teilnehmenden bringen ihre Fragen mit. Im gemeinsamen Austausch versuchen wir, Antworten zu finden.	<b>Thema 16.11.2017:</b> Altersschätze suchen und bergen. <b>Thema 17.5.2018:</b> Mich mit meiner Lebensgeschichte versöhnen.

**Wir haben einen Traum:**

**Pro Aging....**

**... weil Gott Lebensliebhaber ist und so auch das Alter als  
einzigartige Lebensphase liebt,  
träumen wir von Menschen,**

- **die das Alter nicht als Feind betrachten, sondern das Alter wie einen Garten sorgsam und liebevoll pflegen,**
- **die eine Stadt verändern, indem sie Hoffnungsspuren legen, in denen älter werdende Menschen laufen können,**
- **die das Feiern nicht lassen können, weil sie wissen:**

***Das Beste und Schönste kommt noch.***

**Wir glauben:**

**Älter werden ist nicht zuerst ein Verlieren, sondern vor allem und in erster Linie ein Gewinnen. Darüber wollen wir ins Gespräch kommen.**

**Hinter allen Seminareinheiten stehen drei**

**Hauptanliegen:**

- 1. Wir helfen uns gegenseitig, unser Älter werden zu bejahen und konstruktiv zu gestalten (Selbstkompetenz).**
- 2. Wir werden zu Menschen, die Nahe- und Fernstehenden in ihrem Älter werden hilfreich zur Seite stehen (Begleitkompetenz).**
- 3. Unter uns kommt es dazu, dass älter werdende Menschen so sehr Freude am Älter werden bekommen, dass sie nicht anders können, als gemeinsam zu feiern.**

**FIT-ness-Zeiten der etwas anderen Art für 50 +  
siehe separater Flyer.**

## Infos und Anmeldung

- ❖ **Veranstaltungsort:** Alle Seminare finden im Gate 27, Theaterstr. 27, 8400 Winterthur, statt. Der Raum wird vor Ort bekanntgegeben.
- ❖ **Kosten:** **FIT-ness-Tage** je Einheit (zwei Morgen) **Fr. 45.00**, ein einzelner Morgen **Fr. 30.00**.  
**Verarbeitung und Vertiefung** je Morgen **Fr. 20.00**.  
*Die Kosten werden jeweils am Seminar direkt erhoben.*
- ❖ **In den Kosten inbegriffen:** Empfangskaffee/Gipfeli, Pausenkaffee/Früchte, Seminar und Seminarunterlagen.
- ❖ **Anmeldung:** mündlich oder schriftlich an **Initiative ProAging**, zH. Brigitte Zingg, Möttelistr. 43, 8400 Winterthur, 052 233 41 46, bri.zingg@bluewin.ch **oder** Christine Nüesch, Rainstrasse 25, 8483 Kollbrunn, 052 383 14 82, chri@nueeschnet.ch.
- ❖ **Anmeldeschluss:** spätestens 3 Tage vor dem Seminar.
- ❖ **Mittagessen:** Bei den **FIT-ness-Tagen** besteht die Möglichkeit, nach dem Seminar zusammen ein mitgebrachtes Pic-Nic zu essen.
  
- ❖ **Referenten:**  
Dr. Markus Müller, Heimstätte Rämismühle, 052 396 44 11, markus.muellerdzl@outlook.com  
  
Vreni Theobald, Turbenthal, 052 385 40 86, vreni.theobald@bluewin.ch

---

### Anmeldung

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Seminar: von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Mein Hauptanliegen (freiwillig): \_\_\_\_\_

---