

ZUG – ALTER (N) – a k t i v

STATEMENT

WEITERGEBEN UND UNTERSTÜTZEN

Cécile Malevez-Bründler

Wir sind die Altersgeneration, welche diese Lebensphase anders gestalten kann als alle Generationen vor uns. Grossmehrheitlich sind wir gesund, unsere Lebenserwartung ist hoch, wir haben soviel Wohlstand, dass wir uns einiges leisten können, so dass wir ökonomisch immer mehr ein interessantes Klientel sind.

So werden wir dargestellt, so werden wir wahrgenommen.

Persönlich jedoch stellen wir uns viele Fragen:

- Welche Herausforderungen, die mir das Leben bietet, will ich annehmen.
- Was macht mich glücklich und zufrieden?
- Woraus beziehe ich mein Wohlbefinden?
- Wie erhalte ich mir meine Lebendigkeit und Freude am Leben?
Welche Beziehungen sind mir wichtig, wie pflege ich diese?
- Was ist meine Rolle/Verantwortung als Mitglied der älteren immer grösser werdenden Generation?
- Soll und will ich noch einen Beitrag an diese Gesellschaft leisten?
- Gibt es etwas das ich noch erledigen möchte?
- Wie kann ich die altersbedingten Veränderungen und Beeinträchtigungen akzeptieren und integrieren?
- Akzeptiere ich mein Alter?
- Was ist die Bilanz meines Lebens?
- Was erwarte ich noch vom Leben und welchen Sinn gebe ich ihm.

Kontakt: cecile.malevez@innovage.ch; malevez@gmx.ch