



Massnahmen Kampagne Alter hat Potenzial

Alter hat Potenzial für Lebensfreude

Lieb gewordene Hobbies, freudvolle Anlässe und einst befriedigende Tätigkeiten können im Alter nicht immer ausgelebt werden. Sie werden leider oft ersatzlos gestrichen. Um weiterhin Freude zu erleben, müssen situationsgerechte, alterstaugliche Möglichkeiten für Freude und Erfüllung gefunden werden.

Voraussetzung dafür ist die Zuversicht, dass Freude im Alter weiterhin möglich ist. Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema „Lebensfreude im Alter“ kann Perspektiven aufzeigen. Dazu gestalten ältere Menschen in Workshops ihr persönliches Freudenbuch. Dieses basiert auf den Forschungen und Erkenntnissen aus der Lebens-Rückblick-Therapie, der Freudenbiografie, der Begleitung von älteren Menschen und auf der Methode, Kraft aus dem gelebten Leben zu schöpfen.

Das Freudenbuch wird individuell gestaltet und dient als persönliche Wegleitung dafür, wie Lebensfreude im Alter erhalten werden kann. Es umfasst:

Freudenbiografische Erzählungen

In freudenbiografischen Erzählungen werden gezielte Erinnerungen an gut Gelingen festgehalten, um sich des Reichtums des gelebten Lebens bewusst zu werden.

Schönheit für alle fünf Sinne

Schönes weckt nicht nur Freude, sondern regt auch die Sinne an. Und mit angeregten Sinnen lässt sich Schönheit im Alltag leichter wahrnehmen.

Konkrete persönliche Vorschläge für situationsgerechte Alltagsfreuden

Die bewusste Auseinandersetzung mit der Frage nach Lebensfreude im Alter hat zum Ziel, persönliche Möglichkeiten zu erkennen. Das Festhalten dieser Möglichkeiten im Freudenbuch dient dazu, jederzeit auf die selbst ausgearbeiteten Vorschläge zurückgreifen zu können.

Dankbarkeit

Weil dankbare Menschen nachweislich gesünder, optimistischer und belastbarer sind, bietet das persönliche Freudenbuch Raum für Gedanken der Dankbarkeit.

Organisation

Privat, auf freiwilliger Basis.

Kontaktpersonen

Raemy-Zbinden, Blandine blandine.raemy@gmail.com 079 729 07 76

Nächste Schritte

Im Moment wird eine Zusammenarbeit mit Benevol Zug diskutiert.

Bemerkungen

Weitere Infos zum Freudenbuch finden Sie auf www.lebensrückblickbiografie.ch unter Fragen zum Alter, Ihre Impulse.
(Link mit Firefox oder Chrome öffnen)