

endlich leben

Was uns im Alter stärkt

endlich leben

EINE THEMENREIHE ÜBER DAS ALTER UND ALTERN



KIRCHGEMEINDE
BASEL WEST

MI | 16.10.2024 | 18:30

Ressourcen im Alter



Dr. phil. Bettina Ugolini, Leiterin Beratungsstelle
Leben im Alter, Zentrum für Gerontologie der
Universität Zürich

**Was wird mir die Zukunft noch bringen?
Bin ich dem, was mir bevorsteht, gewachsen?
Kann ich das überhaupt bewältigen?**

Kennen Sie solche oder ähnliche Fragen? Dann lohnt es sich auch für Sie, einen Blick auf das Thema Ressourcen im Alter zu werfen. Unsere Kraftquellen machen uns widerstandsfähig, wenn uns das Leben vor Herausforderungen stellt. Welche inneren Stärken alte Menschen haben und wie man im Alter zufrieden sein kann – auf diese Themen wird die Referentin Frau Dr. phil. Bettina Ugolini in ihrem Vortrag eingehen.



FR | 25.10.2024 | 18:30

Das Glücksbuffet - Was ist Glück und wie öffne ich ihm die Türe?



Ria Eugster, zertifizierter Coach, Familientrauerbegleiterin und Mediatorin

Was ist Glück: ein Regenbogen, ein feines Essen oder ein Lottogewinn? Und was bedeutet Glück, wenn man fast alles besitzt?

Was die Glücksforschung dazu sagt, weckt Lust, selbst Einfluss zu nehmen – eben die Tür zu öffnen, statt im stillen Kämmerlein zu warten, dass das Glück per Zufall den Weg zu uns findet. Freuen Sie sich an diesem Abend auf einen spannenden Einblick in die Glücksforschung. Wählen Sie aus einem bunten Strauss von Ideen, was Sie sofort im Alltag ausprobieren können, um dem Glück zu begegnen.



MI | 30.10.2024 | 18:30

Humor hilft!



Marcel Schuler, dipl. Sozialarbeiter FH, Clown, selbständige Fachperson «Humor im Alter»

«Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicke mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Humor ist eine immerwährende Chance.»

Diese wichtige Aussage ist Grundlage meines Humor-Schaffens. An diesem Abend werden wir uns mit Humor im Allgemeinen und speziell mit dem individuellen Humor bzw. dem Lachen befassen. Wir werden uns Gedanken machen, wo und wie wir Humor und Lachen im Alltag, beim Älterwerden einsetzen, damit sie uns helfen können. Selbstverständlich machen wir auch kleine Übungen, denn: Humor und Lachen haben weniger mit Theorie und sehr viel mit Praxis zu tun.

Ich freue mich auf Sie.



MI | 6.11.2024 | 18:30

Hoffnung als Resilienzfaktor



Dr. Heinz Rügger, freischaffender Theologe, Ethiker und Gerontologe, freier Mitarbeiter im Institut Neumünster (Zollikerberg), assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Uni Zürich

Hoffnung ist etwas Diffuses, eine eher unbewusst wirkende «Begleitemotion des Lebendigeins» (V. Kast). Aber als solche ist sie lebenswichtig, ja lebensnotwendig.

Wer nicht mehr hoffen kann und in Hoffnungslosigkeit versinkt, wird krank und verzweifelt am Leben. Demgegenüber ist Hoffnung ein zentrales Lebenselixier, das gerade in Krisensituationen relevant wird. Hoffnung ist beschrieben worden als Möglichkeitssinn, als Sinn für die Möglichkeit des Guten in der Zukunft. Sie ist eine Grundgestimmtheit, sich vertrauensvoll dem zu überlassen, was die Zukunft bringen mag. So gesehen ist Hoffnung ein wichtiger Faktor der Resilienz, der seelischen Widerstandskraft, die uns hilft, schwierige Situation im Leben zu meistern. Darüber nachzudenken, was Hoffnung ist, wie man sie sich aneignen oder andere in der Hoffnung bestärken kann, ist darum lohnenswert.



EINE THEMENREIHE ÜBER DAS ALTER UND ALTERN

- 16.10.24** **Ressourcen im Alter**
Dr. phil. Bettina Ugolini
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert 20.- Fr.
- 25.10.24** **Das Glücksbuffet - Was ist Glück und wie öffne ich ihm die Türe?**
Ria Eugster
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert 20.- Fr.
- 30.10.24** **Humor hilft!**
Marcel Schuler
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert 20.- Fr.
- 06.11.24** **Hoffnung als Resilienzfaktor**
Dr. Heinz Rügger
Eintritt: freiwilliger Unkostenbeitrag, Richtwert 20.- Fr.

Zeit: 18.30 Uhr - ca. 20 Uhr,
im Anschluss Zeit für Austausch beim Apéro

Ort: Kirchgemeinde Stephanus, Furkastrasse 12, 4054 Basel
(Tram 8 / Bus 36 bis Neubad)

Anmeldung: Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung
bis 1 Woche vor dem betreffenden Anlass mit entsprechendem
QR-Code oder E-Mail an claudia.schulthess@erk-bs.ch oder
unter 061 205 32 82