



Reformierte  
Kirchgemeinde  
Konolfingen



Kirchgemeinde Grosshöchstetten

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Überall für alle  
**SPITEX**  
Region Konolfingen

**LEBENSART**



Altersbeauftragte Region Konolfingen

Ein gemeinsames Angebot von:

Reformierte Kirchgemeinde Konolfingen  
[konolfingen.org](http://konolfingen.org)

Kirchgemeinde Grosshöchstetten  
[kggrosshoechstetten.ch](http://kggrosshoechstetten.ch)

Pro Senectute  
[be.prosenectute.ch](http://be.prosenectute.ch)

Spitex ReKo  
[spitex-reko.ch](http://spitex-reko.ch)

Verein zur Begleitung Schwerkranker  
[begleitung-schwerkranker-konolfingen.ch](http://begleitung-schwerkranker-konolfingen.ch)

Lebensart Konolfingen  
[lebensart.ch](http://lebensart.ch)

Besuchsgruppe Konolfingen

Altersbeauftragte Region Konolfingen

Reformierte Kirchgemeinde Konolfingen  
[www.konolfingen.org](http://www.konolfingen.org)



# Mutig alt werden

Das möchten wir alle.  
Doch dann verlässt uns der Mut...

Drei Abende zu einem Thema, das bei uns allen  
immer näher kommt.

## Was kommt auf uns zu, wenn wir alt werden?

Verlieren wir da alles, was uns lieb und teuer war: Fitness, Selbständigkeit, Mobilität und all das, was wir ein Leben lang gespart haben? Kann alt werden neben Gebrechen, Krankheiten und Einsamkeit auch schöne, erfüllende Seiten haben? Jedenfalls ist es eine Aufgabe, die wir bewusst und mutig anpacken sollten.

An drei Abenden lassen wir uns von Fachleuten informieren und herausfordern: Als selber Betroffene, als solche, die ihre alten Angehörigen betreuen – oder aus Interesse überhaupt. Denn es wird alle irgendwann treffen, die nicht zu früh aus dem Leben scheiden mussten.

Nach den Vorträgen wird jeweils Gelegenheit sein, um Fragen zu stellen und sich mit anderen auszutauschen.

Jeweils 19.30 Uhr  
im Kirchgemeindehaus Konolfingen  
Kirchweg 10, grosser Saal EG

Eintritt frei, Kollekte  
Es gilt Zertifikatspflicht.

► Montag, 10. Januar, 2022

## Wir werden immer älter

Alle Menschen möchten auch im Alter ein gutes Leben führen können. Was heisst das genau? Wie sehen ältere Menschen sich selbst und welchen Erwartungen begegnen sie? Wie leben Menschen aus unterschiedlichen Generationen heute zusammen und welche Verpflichtungen haben sie gegen einander?

**Kurt Seifert**

Publizist, bis zur Pensionierung bei Pro Senectute Schweiz tätig

► Montag, 17. Januar, 2022

## Engagierte Angehörige – ein tragender Pfeiler in der Betreuung

Wer sind diese engagierten, pflegenden und betreuenden Angehörigen? Was tun sie konkret, warum und für wen? Welche Herausforderungen und Chancen bestehen? Was gilt es zu beachten? Welche Formen der Unterstützung für Angehörige bestehen? Und was hilft, um auch sich selber Sorge zu tragen?

**Karin van Holten**

lic. phil, Sozialanthropologin und Dozentin

► Montag, 24. Januar, 2022

## Alt werden heute

Alt werden ist heute individueller als früher. Man verliert dabei, aber es gibt auch Gewinne. Welche das sind und wie alte und hochaltrige Menschen diese selbst sehen – und wie Ansätze aus der Gerontologie und Psychologie diese beschreiben, soll dieses Referat beleuchten. Abschliessend stellen wir uns die Frage, ob es eine «Altersweisheit» gibt und wie sie sich äussern könnte. Und welchen Sinn wir unserem eigenen Altwerden geben und wie wir unsere psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können.

**André David Winter**

Autor und Erwachsenenbildner

Weitere Angebote für  
Erwachsene, Jugendliche  
und Kinder unter:  
[www.konolfingen.org](http://www.konolfingen.org)