



## **Erfüllung im Herbst des Lebens Altern als Chance**

Im Alter nehmen die körperlichen Kräfte ab - und am Schluss steht der Abschied. Das wissen wir alle.

Aber wissen wir auch, dass unsere Einstellung die Lebensgestaltung im Alter beeinflussen kann; dass es an uns liegt zu entscheiden, wie wir diese Phase positiv gestalten und wie wir unsere innere Lebendigkeit stärken? Gibt es Methoden, die dabei helfen können?

Mit konkreten Hinweisen zeigt Heidi Witzig auf, was zu einem erfüllenden Leben führen kann: Verantwortung übernehmen für das eigene Feuer und dieses für Belebendes einsetzen; Beziehungen pflegen; sich gemeinsam engagieren und austauschen. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber: Die eigenen Schattenseiten und Ambivalenzen sehen und akzeptieren; Fehler benennen und allenfalls Schweres betrauern. Erkennen, was einem wirklich interessiert, an sich selbst und an anderen. All dies formt die Persönlichkeit und bringt Ausstrahlung und Reife zum Ausdruck.

**Referentin: Heidi Witzig**, Historikerin und Grossmutter.

Datum: 20. Oktober 2025

Zeit: 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Bibliothek, Schlipfstrasse 12A, 8636 Wald