



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Älter werden

Die Initiantin dieser Selbsthilfegruppe sucht Menschen, die sich wie sie Gedanken machen und austauschen über die Fragen, die sich mit der Pensionierung und dem älter werden stellen.

- Wie gehen wir um, mit dem Gefühl nicht mehr gebraucht zu werden?
- Wie gestaltet sich der Kontakt zu deinen Kindern? Oder hast du keine und fühlst dich manchmal alleine?
- Fühlst du dich auch manchmal nicht ernst genommen oder gar diskriminiert?
- Welche Fragen stellen sich uns hinsichtlich der Endlichkeit des Lebens?
- Welche Freiheiten bieten sich uns mit zunehmendem Alter?
- Wie gehen wir mit Einschränkungen im Alter um?
- Gibt es in deinem Leben nicht Gelebtes oder Verlusterlebnisse?
- Wie gehen wir mit Sorgen und Zukunftsängsten um?

Ebenso wünscht sie sich gemeinsame Unternehmungen, wie z.B. Ausflüge, Spiele, Spaziergänge oder Genuss in Natur und Garten.

Die Gruppe trifft sich 14-täglich, jeweils Donnerstagnachmittag.
Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch