



Bulletin 2 / 2023

Liebe Vereinsmitglieder

Ab wann gilt man heute als alt? Im Heft «Zeitlupe» bin ich auf folgende Aussage gestossen, *«aus Sicht der Jungen mit 66 Jahren. Aus Sicht der älteren Generation mit 80 Jahren, - wenn überhaupt!»*

In meiner Arbeit setze ich mich täglich mit Menschen über 65 Jahren auseinander. Da geht es nicht um eine Zahl, sondern um Persönlichkeiten, die ihr Leben auf vielfältige Weise gestalten.

In einer anderen Zeitschrift ist zu lesen, *«Alter ist nicht als Zustand zu betrachten, sondern als ein lebenslanger, dynamischer Prozess, der gestaltbar ist»*. Die Aussage, vom lebenslangen, dynamischen Prozess, der gestaltbar ist, gefällt mir sehr! Natürlich gibt es im Leben immer wieder Unvorhergesehenes, es gibt Dinge, die wir nicht in der Hand haben. Und gleichwohl können wir gestalten und mitgestalten. Es ist erwiesen, dass Personen, die vermehrt neue Interessen und Aufgaben angehen, widerstandsfähiger sind. Eine gute Vorbereitung besteht darin, sich nach der Pensionierung breite Stützsysteme an sinnstiftenden Tätigkeiten und Beziehungsnetzen aufzubauen. So bleibt Gestalten und Mitgestalten ein dynamischer Prozess, der zu viel Zufriedenheit führt.

Auch in diesem Bulletin können Sie sich informieren, was der Verein Seniorinnen und Senioren Worb für die Generation 60 plus anbietet und für was er sich engagiert.

Ab wann gilt man heute als alt? Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten und eigentlich gar nicht wichtig. Folgende Aussage ist von einer 90-jährigen Person: *«Alter ist überhaupt etwas Relatives. Wenn man weiterarbeitet und empfänglich bleibt für die Schönheit der Welt, die uns umgibt, dann entdeckt*

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung von Seite 1

man, dass Alter nicht notwendigerweise altern bedeutet, wenigstens nicht altern im landläufigen Sinn. Ich empfinde heute viele Dinge intensiver als je zuvor, und das Leben fasziniert mich immer mehr.....»

Diese Gedanken teile ich gerne mit Ihnen. Sie stammen von Pablo Casals (Cellist und Dirigent), er wurde 96 Jahre alt.

Ich wünsche Ihnen viel Leichtigkeit und Gestaltungsfreude.

Mit freundlichem Gruss

Erika Neuhaus

«Es gibt immer jemanden, der dir erzählen will, dass du etwas nicht tun kannst, weil es zu schwierig oder gar zu gefährlich sei, weil du zu alt bist. Tue es einfach! Es ist nie zu spät, die Dinge zu tun, die du immer schon mal machen wolltest.»

Das sagte die Britin Helen Tew; und sie muss es wissen. Denn mit 89 Jahren überquerte sie den Atlantik in einem alten Segelboot aus Holz, wofür sie etwa einen Monat brauchte. Fast 70 Jahre lang hatte sie gewartet, um sich diesen Lebenstraum zu erfüllen. 2004 starb Helen Tew im Alter von 92 Jahren.

Ihr sollt nun nicht unbedingt selbst in See stechen, doch lasst euch von dieser Lebensgeschichte inspirieren: welcher sehnliche Wunsch brennt noch in eurer Seele und wie lässt er sich verwirklichen?

Helen Tew nahm auf diese besondere Reise den ältesten ihrer fünf Söhne mit. Das heisst: schaut euch um und findet Verbündete, die euch unterstützen.

Unsere Lesegruppe sucht eine neue Leitung.

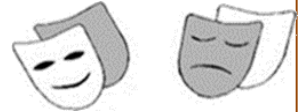
Sechs Jahre leitete Regula Bener unsere Lesegruppe. «Mit einem lachenden und einem weinenden Auge» gab sie nun ihren Rücktritt bekannt.

Lesen ist eine wohltuende Aktivität, sie fördert unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ganz besonders im Alter. Daher würden wir gerne die Lesegruppe weiterführen. Der Austausch findet im Winterhalbjahr einmal monatlich im Flora statt.

Haben Sie Freude, sich mit anderen Leseratten auszutauschen? Dann melden Sie sich bei uns. Ich freue mich auf Ihren Anruf: Annemarie Pulver
Tel. 079 292 95 31

SENIORENBÜHNE WORB

THEATERENSEMBLE VSESE



Neben guter Gesundheit gibt es viele weitere Faktoren, die sich positiv auf unsere Lebenserwartung und -qualität auswirken. Schon kleine Dinge können im Alltag zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude führen. Unsere schöpferische Kraft kann wahre Wunder bewirken. Kreative Beschäftigungen vertreiben uns nicht nur die Zeit, sie halten das Gehirn fit, fördern die Abwehrkräfte und stärken das Selbstvertrauen. «Es ist erwiesen, dass Personen, die vermehrt neue Interessen und Aufgaben angehen, widerstandsfähiger werden.» schreibt Erika Neuhaus in der Einleitung.

Also, warum nicht mal etwas Neues anpacken oder einem lang gehegten Wunsch nach kreativer Beschäftigung nachgehen, wie z.B. Malen, eine Sprache lernen, Stricken, Schreiben oder ... Theaterspielen.

Langer Rede, kurzer Sinn: Gesucht sind Sie!

Unser Theaterensemble möchte auch in der Theatersaison 2024 weiterspielen. Für die Regie hat Angelo Nef zugesagt. Einige Spielende der aktuellen Gruppe sind weiterhin dabei. Gesucht werden Frauen und Männer, für auf und hinter der Bühne. Spielerinnen und Spieler, sowie jemanden für die Beleuchtung und Technik.

Fassen Sie sich ein Herz, lassen Sie sich inspirieren und melden Sie sich bei uns. Denn: es ist erwiesen, dass die Bretter, die die Welt bedeuten, zugleich ein Jungbrunnen sind. „Wo Menschen mit grauem Haar Theater spielen, weht ein frischer Wind und herrscht beste Stimmung.“ *Zitat.*

Auf Ihren Anruf freuen sich: Santina Griessen, Tel. 079 326 00 42 oder Annemarie Pulver, Tel. 079 292 95 31



Pinwand

Altersbetreuung
Worb

Mittagstisch

Gerne verwöhnen wir Sie jeden Mittag mit abwechslungsreichen, vollwertigen und hausgemachten Mahlzeiten.



Am Mittagstisch an der Bahnhofstrasse 1 in Worb!
Täglich ab 11.30 Uhr zusammen essen, plaudern und geniessen.

Suppe, Salat & Hauptgang

Fr. 16.— ganze Portion / Fr. 14.— ½ Portion

Anmeldung: Bis 10.00 Uhr vor dem Essen. Tel.: 031 838 17 17
Aber: auch spontane Gäste sind herzlich willkommen.

Mein Handy, das unbekannte Wesen!

Was kann ich alles machen mit meinem Handy? Welche Funktionen machen Sinn und wie nutze ich sie? Wie kann ich Nummern unterdrücken? Wie kann ich das Whatsapp Profilbild anpassen beziehungsweise verkleinern? Solche und ähnliche Frage könnt ihr beim «Zäme-Kaffee-trinken-Träff» **Julius Nötzli** stellen. Er wird euch beraten und weiterhelfen.

Mittwoch, 3. Mai 2023 ab 9.30 – 11.00 Uhr
ref. Kirchgemeindehaus Worb.

Wir freuen uns auf euch und eure Fragen.
Therese Bernhard, Isabelle Schaub, Erika Neuhaus

Newsletter: Möchten Sie regelmässig Hinweise auf die aktuellen Angebote? Dann beantragen Sie unseren Newsletter.

Anmeldung über unsere Website: www.vseseworb.ch



Zentrum Alter Worb

Für Fragen rund ums Alter.

Anika Aeschbacher gibt gerne Auskunft und berät Sie.

Tel. 031 839 02 48

Der VSeSe wird unterstützt von:

BANKSLM



HÖRBERATUNG WORB
OLIVER DANNENBERG
Hörgeräteakustik-Meister