

# Gesprächskreis „Altern“

Wir alle altern. Seit unserer Geburt.

Und irgendwann nach vielen Jahren und einigen Jahrzehnten *sind wir alt*. Werden als Senioren und Seniorinnen bezeichnet. Die Grenze hierzu ist nicht fix, sie hat sich zunehmend nach oben/hinten verschoben.

Neu ist heute auch, dass die *Phase des Altseins* – wann immer man sie beginnen lässt – sich stark verlängert hat. Für viele ist sie ein Jahrzehnte dauernder letzter Lebensabschnitt. Diese Zeit muss und kann gestaltet werden.

Der **Gesprächskreis „Altern“** will versuchen, auf diese veränderte Lebensrealität im Heute einzugehen. Wir wollen uns bewusst, d.h. mit offenen Augen, Verstand und Herzen dieser unserer dritten Lebensphase zuwenden. Und dabei natürlich nicht nur (isoliert) *uns* sehen, sondern *uns in der Welt*, in der wir leben und mit der wir untrennbar verbunden sind.

Menschen (m/w/d) ab 60 Jahren und der Bereitschaft sich aktiv-suchend, sorgsam und reflektierend mit dem Thema „Altern“ auseinanderzusetzen, laden wir herzlich zu unseren **Treffen, jeweils am ersten Mittwoch eines Monats**, ein. **Ort: Kratzertreff neben der Karolinenbrücke** (Hubert-von-Herkomer-Straße 73, Landsberg); **Zeit: 17:30 – 19:00 Uhr**. Die Gruppe umfasst maximal 12 Teilnehmer:innen und kann nur nach Voranmeldung besucht werden.

Wir freuen uns auf euer Kommen und einen lebendigen Austausch, der neben den unvermeidlichen Einschränkungen des Alters auch dessen Freiräume und Entwicklungsmöglichkeiten in den Blick nehmen möchte.

**Gruppenleitung:** Jürgen Karres (*seniorTrainer*), 65 Jahre.

**Anmeldung/Infos** über Tel. 08191 – 657 3452 oder per Email an: [KarresJ@t-online.de](mailto:KarresJ@t-online.de)

## ***1. Treffen am 06. September 2023***

