

**Aus der Themenreihe „Älterwerden“****"Erfolgreich älter werden"**

Nach langen Jahren des Eingebunden-Seins in Familienarbeit oder Beruf sehnen sich viele Menschen ihren Ruhestand herbei: Endlich mehr Zeit für die Familie, für den Garten, für Reisen. Manch einer sieht aber auch mögliche Kehrseiten der neu gewonnenen freien Zeit: Langeweile, Einsamkeit, fehlende Anerkennung. Die nachfamiliäre bzw. nachberufliche Phase ist auch, aber nicht nur Urlaub. Welche Aufgaben erwarten Sie in einer eher frühen Phase dieses Lebensabschnitts? Welche Dinge gilt es im hohen Alter zu bewältigen? Mit welchen Veränderungen müssen Sie rechnen? Gedanklich gut vorbereitet lassen sich Stolpersteine im Prozess des Älterwerdens vermeiden.

---

Sie wünschen eine Präsentation zu diesem Thema in Ihrem Haus, für Ihre Mitglieder oder Mitarbeiter?

Folgende Formate sind möglich:

- Vortrag (ca 60 min) plus Diskussion (ca 30 min)
- Workshop bestehend aus einem Impulsvortrag (ca 20 min) mit sich anschließendem, von mir moderierten gedanklichen Austausch unter den Zuhörerinnen und Zuhörern bzw. kreativen Arbeiten zum Thema in der Zuhörerschaft (ca 70 min)

Bitte kontaktieren Sie mich unverbindlich:

DENKFALTE, Dr. Cornelia Weigelt, Muhrenkamp 45, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel: 0208 – 88 368 183

E-Mail: [info@denkfalte.com](mailto:info@denkfalte.com)