

Sehenden Auges älter werden – Vortrag und Diskussion bei Acabelle de Fleur:

„Dem Alter begegnen“

Wie wird man sehenden Auges älter? Wie geht man heute, gerade als sogenannter „junger Alter“, an die Zeit heran, die vor einem liegt? Diesen Fragen stellt sich die Sozialgerontologin Ursula Leuchte-Wetterling bei einem Vortrag im Seniorenpflegeheim Acabelle de Fleur. Angesprochen werden dabei sowohl Ängste und Verunsicherungen, die oft mit dem Prozess des Älterwerdens verbunden sind, als auch Strategien einer bewussten Gestaltung dieses Lebensabschnittes. Die zentrale Botschaft: Das Alter ist keine Krankheit.

Karlsruhe. „Alt werden ist nichts für Feiglinge“, sagte die Schauspielerinnen Bette Davis. Statt in Anti-Aging-Programmen der ewigen Jugend nachzuhetzen, empfiehlt Ursula Leuchte-Wetterling eine offensive Strategie. Sie beschreibt die Situation von Menschen in einer Welt mit zunehmender Langlebigkeit und wegbrechenden familiären Strukturen. Dabei werden die unterschiedlichen Phasen des Alterns gekennzeichnet und vorherrschende Altersbilder benannt, die in der Gesellschaft bestimmend sind. Wer aber nur die Erwartungen anderer erfüllt, kann kein eigenes Selbstbild entwickeln. Vielmehr geht es darum, Menschen zu er-



Bewusst älter werden und dem Leben mit Neugier begegnen.

Foto: Esther Haase

mutigen, sich selbst wertzuschätzen und seine eigene Lebensgeschichte anzunehmen. Wem das gelingt, kann besser mit belastenden Situationen umgehen und zu einem neuen Gleichgewicht finden. Viele Faktoren, vor allem aber soziale Netzwerke, sind der Hintergrund für Kompetenzen in der Alltagsgestaltung und für eine Selbstständigkeit im Alter. So ergeben sich Chancen und Potenziale, um Resignation, Passivität und Erstarrung zu überwinden. Rechte, aber auch Pflichten gehören deshalb zur Lebensmaxime älterer Menschen: So die Pflicht zu lebenslangem Lernen und zu Eigenverantwortung.

Vortrag am 13. Oktober

„Dem Alter begegnen – verschiedene Facetten des Älterwerdens“ mit der Sozialgerontologin Ursula Leuchte-Wetterling. Dauer ca. 1 Stunde, danach Diskussion.

Beginn 16.30 Uhr

Telefonische Anmeldung erbeten unter
Telefon 0721/98 44 40

Angehörige und interessierte Gäste sind herzlich willkommen. Der Eintritt ist frei.

Acabelle de Fleur GmbH
Seniorenpflege in der Residenz
Kriegsstraße 83 · 76133 Karlsruhe
Telefon 0721/98 44 40
www.acabelle.de