



## Vortragszyklus des SRRB mit der VHS Wettingen

### 1. Herausforderungen im Alter heute

**Prof. Dr. U. Kalbermatten**, Leiter des Master Studiums in Gerontologie "Altern, Lebensgestaltung 50+" an der Berner Fachhochschule. Leiter Weiterbildung und Forschung bei Pro Senectute Schweiz: Alter dauert heute länger als Kindheit und Jugend zusammen. Es ist zu einer eigenständigen, normalen Lebensphase geworden. Ältere Menschen stehen vor der Herausforderung, wie sie ihr Alter gestalten und nutzen wollen. Hier unterscheiden sie sich sehr stark. Während ein Teil in den Ruhestand tritt, entwerfen andere neue Lebenspläne und erweitern ihren Handlungsspielraum. Die Herausforderung des Alters könnte darin liegen, gemäss den persönlichen Möglichkeiten, zum Schöpfer seines eigenen Alters ohne fremde Vorgaben zu werden, eigene Visionen zu entwickeln aber auch sich mit Abbauprozessen und der eigenen Endlichkeit auseinander zu setzen. Alter kann zum Meisterstück des Lebens werden.

**Donnerstag 15. November, 18.00 bis 19.30 Uhr im Rathaus Wettingen, Lägernstube, 6. Stock** - Anmeldung erwünscht – Abendkasse - Kursgeld Fr. 25.-

### 2. Was unser Gehirn leistet, wenn wir älter werden

**Prof. Dr. N. Herschkowitz**, em. Universität Bern: Im Gegensatz zu früher wissen wir heute, dass das Gehirn während des ganzen Lebens fähig ist, zu lernen, Erfahrungen zu sammeln und diese Erfahrungen auch zu gebrauchen. Es geht darum, das Potential des reifen Gehirns auszuschöpfen und Vorurteile abzubauen, die das Alter, zum Beispiel, mit Senilität gleichsetzen. Sinnvolle körperliche und geistige Aktivität fördern die Leistungsfähigkeit des Gehirns und das auch im hohen Alter. Praktische Vorschläge für den Alltag werden diskutiert.

**Donnerstag 22. November, 18.00 bis 19.30 Uhr im Rathaus Wettingen, Lägernstube, 6. Stock** - Anmeldung erwünscht – Abendkasse - Kursgeld Fr. 25.-

### 3. Wohlbefinden im Alter - ein gelebter Widerspruch

**Prof. Dr. phil. Pasqualina Perrig-Chiello**, Universität Bern: Die meisten alten Menschen fühlen sich gar nicht so unglücklich, wie vielfach angenommen wird. Paradoxerweise leidet die psychische Befindlichkeit nicht zwangsläufig unter den zunehmenden Ressourcenverlusten, die mit dem Alter einhergehen (z.B. hinsichtlich Gesundheit, Kraft, Gedächtnis). In der Fachliteratur wird dieses Phänomen als das "Paradox des Wohlbefindens" im Alter bezeichnet. Dies widerspiegelt ein psychisches Regulativ, welches vor allem im höheren Alter zum Tragen kommt und eine entscheidende Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden hat.

Worin besteht dieses psychische Regulativ? Handelt es sich dabei um Elemente der Lebenskunst? Falls ja, ist diese Lebenskunst ein Privileg des Alters? In diesem Vortrag werden diese Fragen aufgegriffen und Variationen, Muster und Hintergründe aufgezeigt.

**Donnerstag 29. November, 18.00 bis 19.30 Uhr im Rathaus Wettingen, Lägernstube, 6. Stock** - Anmeldung erwünscht – Abendkasse - Kursgeld Fr. 25.-

**Anmeldungen an:** Volkshochschule Wettingen, Sekretariat Mo und Mi 9-11 Uhr  
Dorfstrasse 12a, 5430 Wettingen Telefon: 056 427 11 78

E-Mail: [info@vhs-wettingen.ch](mailto:info@vhs-wettingen.ch) / Internet: [www.vhs-wettingen.ch](http://www.vhs-wettingen.ch)