

## **Workshop «Einfach leben; Vergangenes loslassen und neu unbeschwert starten»**

Die Alterskommission Silenen organisiert einen Workshop zum Thema «Einfach leben; Vergangenes loslassen und neu unbeschwert starten». Für die Leitung des Workshops konnte die Alterskommission mit Tanja Schindler eine Fachperson gewinnen, die sich bereits seit Jahren mit dem Thema «Einfach leben» befasst. Folgende Themen werden anlässlich des Kurses aufgegriffen:

- Kleineres Budget im Alter;
- Viele Dinge, die nie genutzt werden und belasten;
- Viel Wohnraum, der nicht genutzt wird und grosse Anstrengung braucht, um unterhalten zu werden;
- Was hinterlasse ich meinen Kindern?;
- Hilfe annehmen, wenn es selbst nicht mehr geht;
- Keine Belastung für andere sein;
- Soziale Strukturen im Alter;
- Rituale und Gewohnheiten.

Zusammengefasst verfolgt der Workshop das Ziel, den Mut zu haben, über das eigene Leben, das noch vor einem liegt, nachzudenken und die richtigen Entscheidungen zu treffen, um den letzten Lebensabschnitt interessant und ohne Belastung neu zu gestalten.