

## Vortrag

aus der Vortragsreihe von Sanavita und *forum 60 plus*

# „Keine Zeit „!

## Gedanken zum Umgang mit Stress im Alter

„Tschüss, tschüss – ha kei Zyt“ – das ist die Karikatur des Pensionisten-Grusses. Es gibt verschiedene Formen von Stress, die unser Leben beeinflussen. Der Begriff der Balance ist ein wichtiger Faktor in der Stressbewältigung, aber auch die Anpassung an veränderte Lebensumstände. Wer vom Zeitdruck wegkommen will, muss oftmals verzichten oder „nein sagen“ lernen.

Tägliche Stressoren sind Ereignisse, die man selbst als Überforderung, Bedrohung oder potentiellen Verlust wahrnimmt.

Sollten wir im Alter nicht eher besser darin werden, mit stressigen Situationen umgehen zu können? „Entschleunigung“ kann das Zauberwort heissen.

„Wir haben nicht zu wenig Zeit – wir haben zu viel Zeit, die wir nicht nutzen“

**Datum** Mittwoch, 14. Mai 2014

**Zeit** 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

**Ort** Mehrzwecksaal Sanavita AG, Lindhofstrasse 2, 5210 Windisch

**Referentin** Elisabeth Salchli, Habsburg, (Gerontologin, EB)

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Der Vortrag ist öffentlich.  
Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.