

Aus der Vortragsreihe von Stiftung Sanavita und *forum 60 plus*

«Ich habe keine Zeit!»

**Gedanken zum Umgang mit Zeit und Stress im Alter
Vortrag von Elisabeth Salchli am Mittwoch, 20. März 2019**

Sie kennen doch den Rentner- und Rentnerinnengruss? «Tschüss, tschüss – ha kei Zyt!» Natürlich ist das eine Karikatur. Aber auch im Alter gibt es verschiedene Formen von Stress, die unser Leben beeinflussen. Der Begriff der Balance ist ein wichtiger Faktor im Bewältigen von Stress, aber auch die Anpassung an veränderte Lebensumstände. Wer vom Zeitdruck wegkommen will, muss oftmals verzichten oder lernen, «Nein» zu sagen. Tägliche Stressoren sind Ereignisse, die man selbst als Überforderung, Bedrohung oder möglichen Verlust wahrnimmt.

Sollten wir im Alter nicht eher besser darin werden, mit stressigen Situationen umgehen zu können? «Entschleunigung» kann das Zauberwort heissen, sagt *forum-60-plus*-Mitglied **Elisabeth Salchli**, Habsburg. In ihrem Vortrag vermittelt sie uns Gedanken und Tipps zum Umgang mit der geschenkten Zeit - nach dem Motto: «Wir haben nicht zu wenig Zeit – wir haben zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.»

Datum **Mittwoch, 20. März 2019**
Zeit 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort Aare-Saal, Sanavita AG, Lindhofstrasse 2, 5210 Windisch

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