

MÜTTER IN NOT zu Gast bei ... FG Rorschach

Auf Einladung der Frauengemeinschaft Rorschach gestaltet Gabriela Horvath-Zanettin, Stellenleiterin von MÜTTER IN NOT, einen Workshop zum Thema „Vom Anti-Aging zum Happy-Aging“.

Aufmerksam und interessiert folgen die Teilnehmerinnen dem zu Beginn vermittelten Wissensteil. Bildlich stellt Gabriela Horvath-Zanettin die unterschiedlichen Entwicklungsstufen mit den verbundenen Entwicklungsaufgaben dar. Die Frauen diskutieren rege über die passende Zuteilung und was ein Gelingen bzw. Misslingen dieser Aufgaben für Auswirkungen auf den Verlauf des eigenen Lebens haben kann.

Nach einer feinen Pausenverpflegung vertiefen sich die Frauen in die einzelnen Bausteine für ein gesundes, erfülltes Älterwerden. Was brauche ich, um Ja sagen zu können zu meinen Falten? Wie kann ich meine eingeschränkte Beweglichkeit verbessern? Welche Möglichkeiten habe ich, aus der sozialen Isolation herauszufinden? Dies nur einige Fragestellungen, mit denen sich die Frauen auseinandersetzen. Gabriela Horvath-Zanettin erläutert anschliessend, was es konkret braucht, damit eine Veränderung, eine Verbesserung möglich wird und lädt die Frauen ein, für sich einen ersten Schritt für die Umsetzung im Alltag zu definieren.

Um sich im immer wieder bewusst zu werden, was es alles für ein erfülltes Lebensgefühl im Alter braucht, erhielten die Frauen zum Schluss eine kleine Anti-Aging-Dose mit entsprechendem Inhalt.

Ein herzliches Dankeschön an die Vorstandsfrauen der FG Rorschach für die Organisation dieses Anlasses. und an alle Teilnehmerinnen des Workshops für das Interesse, die Offenheit und Ehrlichkeit. Das sind zentrale Elemente, damit frau vom Workshop (und über ihn hinaus) profitieren kann.



Foto z/vg von FG Rorschach