

Bruno Baer (Hrsg.)

CHANCEN NACH SECHZIG

Lebensgeschichten, Ideen und Anregungen

INHALT

Zu diesem Buch 7

TEIL 1

DIE CHANCEN DES ÄLTERWERDENS 13

Die Ressourcen der älteren Menschen 14

Margrit Stamm: «Auch nach sechzig sind wir veränderbar und entwicklungsfähig.»

Individueller Abschluss der Berufslaufbahn 17

Flexibler Übergang statt abrupter Wechsel

Persönliche Engagements von grossem Wert 20

Freiwilligenarbeit prägt das soziale Miteinander

Mit Zeit statt mit Geld bezahlen 24

Neue Modelle der Nachbarschaftshilfe

TEIL 2

**LEBENSGESCHICHTEN, IDEEN UND INFORMATIONEN AUS
ZWANZIG INTERESSENGEBIETEN 28**

1 Für sich Zeit haben 30

Margrit Weber Näf: «Wachsen geschieht langsam und still.»

2 Sich den grossen Fragen zuwenden 36

Godi Koch: Als Begleiter dabei, wo sich die letzten Fragen stellen

3 Gesund leben und fit bleiben 42

Claire Spycher: «Verwurzelt und beweglich bleiben.»

4 Mode und Schönheit 48

Liz Schürch-Peyer: Swissflower und Frauenpower aus dem Emmental

5 Sich für Natur und Tiere interessieren 54

Heinz Lehner-Hautle: «Mein langjähriger Traum wurde wahr!»

6 Für andere Menschen da sein 60

Alfred Heer: «Bin ich mit Samanthan unterwegs, sehen wir Elefanten.»

7 Kochen, essen und geniessen 66

Robert Sprenger: Ein Chemiker wird Herr Lamiacucina

8 Das Zusammensein pflegen 72

Gertrud Burkhard und Catherine Courvoisier: «Wir bauen Brücken.»

9 Mit Kultur leben 78

Peter O. Bucher: «Das Glas ist halb voll.»

10 Spielen macht Spass	84
Hanspeter Grob: «Bridge hat mein Leben verändert.»	
11 Sich sportlich herausfordern	90
Marita Schulz: «Gespannt wie ein Flitzebogen!»	
12 Verwalten und organisieren	96
Suzanne Vogt: «Die fachlichen Weiterbildungen sind sehr wertvoll.»	
13 Den Haushalt in Schwung halten	102
Hans Maurer: «Alles frisch aus dem Garten.»	
14 Mit den Händen Neues schaffen	108
Romy und Fritz Kläy: «Sind wir im Fluss, stimmt es für uns.»	
15 Chatten, bloggen, surfen	114
Nikolaus Wyss: Virtuose Ausflüge in die virtuellen Felder	
16 In die Nähe und in die Ferne reisen	120
Leonie Nagy: «Den Atlantik habe ich schon elfmal durchkreuzt.»	
17 Sich für Technik begeistern	126
Jakob Knöpfel: «Das Wichtigste am Lernen ist das Interesse!»	
18 Nicht vergessen – neugierig bleiben	132
Verena Tiefenbach: «Das Gedächtnis fit und flexibel halten.»	
19 Sich für die gesellschaftliche Entwicklung engagieren	138
Annelies Debrunner: «Weiterhin aus meiner Lebenserfahrung schöpfen.»	
20 Den weiten Raum der Kunst entdecken	144
Heinrich Bachmann: Vom Raumplaner zum Bildermacher	
TEIL 3	
MIT PASSION IN EINEN NEUEN LEBENSABSCHNITT	152
Erfahrungen und Tipps eines Lebenscoachs	155
Malte Putz: «Nicht mehr müssen, sondern dürfen.»	
... ausser man tut es	158
Autorinnen und Autoren	159