

GRÜNE WOCHE

Grüne Woche · WOCHEENZEITUNG · Verlag Eugen Heinz · Telefon (07 11) 82 00 00

Kostenlos – an alle Haushalte GERLINGEN

Nr. 26 · 4. Jahrgang · Auflage 23 800 · 25. Juni 2008

Jeder Tag sollte gelebt werden

Generationentreff Gerlingen lud zur Workshop-Reihe „50, na und“

Nach einer kurzen Einführung in den Tagesablauf und kurzen Vorstellung begann der Workshop des Generationentreff Gerlingen in der Reihe „50, na und“ mit einer Entspannungsgeschichte „Ein Tag am Meer“, die durch den Tag begleiten sollte.

Zu der Fragestellung „Was gehört dazu, jeden Tag neu zu leben?“ gab es schnell klare Vorstellungen wie „Etwas für sich und andere tun“, „Eigene Tagesplanung“, „Etwas für den nächsten Tag planen, vorwärts schauen“. Ganz wichtig: Kontaktpflege, keine Einsamkeit aufkommen lassen, durch Aktivität offen bleiben, sich sportlich engagieren und nicht das tun zu müssen, was man nicht mag. So auch nicht mit Menschen umgehen müssen, die einem nicht gut tun – zum Beispiel keine Leidensgeschichten vorjammern lassen.

Natürlich ergab sich schnell eine Diskussion zwischen den noch Berufstätigen und den

Pensionären bezüglich der Zeitplanung. Im zweiten Teil ging es um „Achtung für sich und andere – die gelebte Wertschätzung. Für alle war klar: Zuhören und wertschätzen muss man lernen, erst dann entstehen gute Gespräche. Kann man lernen zuzuhören? Und das noch im Alter? Sicherlich.

Auch war allen klar, dass Freunde zu haben nicht gleichbedeutend mit lebenslanger Freundschaft ist. Viele Ereignisse führen dazu, dass sich das soziale Umfeld immer wieder wandelt und man bereit sein sollte, sich immer wieder anzupassen. Bevor der Workshop mit einem kleinen Gedicht-Geschenk für jeden endete, las die

Moderatorin und Organisatorin vom Generationentreff Gerlingen das Gespräch zwischen dem Fuchs und dem kleinen Prinzen in Antoine de Saint-Exupéry's „Der kleine Prinz“ vor.

Die darauf folgende Feedbackrunde war äußerst positiv. Gelobt wurde zum Beispiel, dass Gehirnzellen angeregt worden seien, es Spaß gemacht habe, sehr informativ war, es gute Austauschmöglichkeiten gab und die Senioren einiges dazugelernt hätten.

Dies bestätigt das Konzept der Moderatorin Gerda Mahmens sowie der Reihe „50, na und“. Der nächste Workshop dann zum Thema „Beziehungen“ findet am Freitag, 27. Juni, von 18 bis 21.30 Uhr, Drosselweg 7, in Gerlingen statt. Anmeldungen unter der Telefonnummer (0 71 56) 17 85 18.