

Liebe Leserin, lieber Leser



Julia Onken
Herausgeberin

Für viele Menschen geht das Leben mit 60 erst richtig los. Sie ziehen um, wandern aus, wählen neue Lebensformen, packen neue Projekte an oder denken nicht im Traum daran, sich von ihrer beruflichen Tätigkeit zurückzuziehen. Von solch unternehmungsfreudigen Menschen ist im vorliegenden Magazin mehrfach die Rede – lassen Sie sich inspirieren.

Es überrascht nicht, dass die Zeit nach der Pensionierung oft als die glücklichste erlebt wird. Ja, wer hätte gedacht, dass wir uns ausgerechnet in unseren späten Jahren nochmals mit allen Sinnen der Welt öffnen würden, um alles, was an Schönheit geboten wird, in uns aufzunehmen? Vielleicht ist die Intensität unseres Erlebens vergleichbar mit jener, als wir Kind waren und unbekümmert mit bloßen Füßen über eine warme Sommerwiese hüpfen, dem Vogelgezwitscher lauschten und hingebungsvoll das seidig weiche Fell unserer Katze streichelten. Es erstaunt nicht, dass viele Frauen und Männer, die schon ein langes Leben hinter sich haben, beglückt von einem Naturereignis erzählen, von einem betörend schönen Sonnenuntergang berichten oder von einem kulturellen Ereignis, das sie bezauberte.

Da mag man sich fragen, weshalb wir nicht bereits in jungen Jahren für das Schöne in dieser Welt intensiv empfänglich waren, sondern - eingebunden in tausend Alltagspflichten - ziemlich gefühllos an so manchem Wunder vorbeigegangen sind. Ist dieses Zurückfinden zur Wahrnehmungsvielfalt etwa eine kindlich naive Attitüde, die man sich so rasch als möglich wieder abgewöhnen sollte? Oder handelt es sich nicht vielmehr um ein besonderes Geschenk der späten Jahre, das die eine oder andere altersbedingte Einschränkung kompensiert und überspielt?

Man darf sich durchaus an die Bibelstelle erinnern, die sagt, wer nicht werde „wie die Kinder“, dem bleibe der Zugang zum Himmelreich verwehrt. Vielleicht findet sich ja ein Stück Paradies genau da, wo wir uns auf die Fülle und Vielfalt des Lebens einlassen, alle uns angebotenen Glücksgüter bestaunen und uns bis in unsere hinterste Zelle hinein daran erfreuen.

Ich wünsche Ihnen schöne, von viel Freude erfüllte Sommerwochen.

Herzlich
Julia Onken



Opi, mach beim Schwimmen den Frosch!



Schwer zu glauben, aber dennoch wahr: Ich habe erst sehr spät richtig schwimmen gelernt, deshalb habe ich selbst bei grösster Sommerhitze nie darauf gedrängt, zum Schwimmen zu gehen. Vermutlich hat mich auch mein erster Hallenbad-Besuch beeinflusst.



VON KLAUS RUTHENBECK

Ich war sechs Jahre alt und in der 1. Klasse der Bochumer Grundschule, als unser Lehrer freudig erklärte, wir hätten sicher alle schon vom neuen Hallenbad gehört. Jetzt sei es ihm gelungen, für uns eine Badestunde zu reservieren. Mir ging sofort durch den Kopf: Ich habe ja gar keine Badehose. Daheim informierte ich meine Mutter beinahe unter Tränen über meine Badehosensorgen. Weil Mütter für alles eine Lösung finden, war die Antwort wie eine Rettung für mich. Mutter sagte klar und bestimmt: „Junge, ich stricke dir eine Badehose.“ Noch am selben Abend fand die erste Anprobe statt. Ja, die Badehose passte sehr gut, sie war weiss und sah eigentlich auch gut aus. Der Badetag konnte kommen!

Das erste Mal im Bad. Mit neuer Badehose. Die Anweisung des Lehrers war eindeutig: Schwimmer rechts und Nichtschwimmer links. Also ging ich nach links und war zwischen einigen Mädchen die männliche Ausnahme. Ich wunderte mich, dass so viele Klassenkameraden schon schwimmen konnten. So ging es denn unter Jauchzen über die Kinderrutsche ins Wasser. Kaum im Wasser, nahm ich sofort wahr, dass die Badehose immer weiter und weiter wurde, sie wurde auch schwerer und die Maschen lockerer und lockerer. Die Wolle sog Wasser auf, und meine Hose hing schliesslich an den Knien. Bei mir gingen die Alarmsirenen an – sofort und so schnell es geht wieder raus aus dem Wasser. Hose hochziehen, und was damals noch sehr kindlich und klein war, blitzte aus den ausgeweiteten Maschen hervor. Es muss komisch ausgesehen haben, alle lachten, ich lief rot an und raste in die Umkleidekabine. Dies war mein erstes Schwimm- und Wassererlebnis, es war kein Erfolgserlebnis und für die Zukunft auch nicht motivierend. Mit der Zeit lernte ich, mich im Wasser wie ein Hund zu bewegen und mit dieser Technik blieb ich auch einige Meter über Wasser. Ich schwamm aber nur im Niedrigwasserbereich, wo ich noch stehen konnte.

Freischwimmen

Vor sechs Jahren, an einem heissen Sommer-Wochenende, waren wir mit unseren Enkelmädchen an einem See zum Baden. Kaum angekommen, rannte die Jüngste los und rief: „Ich bin im See, Opi, kommst Du auch?“ Klar, rief ich, denn ich hatte Angst um unsere Jasmin – obwohl sie damals schon eine sehr gute und sichere Schwimmerin war, genau wie ihre Mutter und ihre Grossmutter... Blitzschnell war ich in meiner Badehose und lief los, schon von weitem hörte ich Jasmins Stimme: „Komm ins Wasser, Opi, es ist schön warm, wir schwimmen zur roten Boje raus.“ Ich sah wohl nicht sehr unternehmungslustig aus und blieb in Nichtschwimmerbereich stehen. Das Kind muss meine Unsicherheit bemerkt haben, es wusste auch, dass meine Schwimmkünste mehr als bescheiden waren, „Opi, komm jetzt und mach den Frosch, dann geht es von ganz alleine!“ „Okay, aber bitte mach es mir vor.“ Jasmin kam, schwamm vor mir her, ich konnte ihr folgen, dann schwamm sie neben mir her, und immer wieder hörte ich: „Anziehen und zusammenschlagen wie der Frosch!“

Plötzlich sah ich die rote Boje vor mir – ich hatte es geschafft und war gut 100 Meter geschwommen. „Jetzt zurück, wieder mit dem Froschschlag“, hörte ich Jasmin rufen. Es gelang mir, ich wurde schneller und sicherer: Ich konnte schwimmen, auch wenn ich erst im Pensionsalter gelernt hatte. Danke, Jasmin.

Zu Klaus Ruthenbeck

Nach seinem Berufsleben als Industriekaufmann begann Klaus Ruthenbeck, 74, mit seiner schriftstellerischen Tätigkeit. Seine „Schmunzelgeschichten“ erfreuen sich grosser Beliebtheit. Sie werden im K+K-Freude-Verlag, CH-8545 Rickenbach, herausgegeben.

www.klaus-ruthenbeck.ch

kukfreudeverlag@bluewin.ch

Von wegen Sparsamkeit

VON META ZWEIFEL

Wir sitzen uns am imposant ausladenden Tisch im Wohnzimmer des herrschaftlichen Hauses gegenüber. Der Hausherr, 94, ein in der Wolle gefärbter Stadtbasler aus altem, angesehenem Geschlecht (also „vom Daig“), überlässt mir leihweise einige Zeitungsartikel, die mir Einblick geben sollen in die Geschichte einer Patrizier-Sommervilla in einer Baslerbieter Gemeinde.

Ich werde Herrn X. diese Unterlagen wieder zurückschicken, gewiss doch, ich verspreche es – „aber das Kuvert sollten Sie dann nicht mit einer 1 Franken-Marke frankieren, die 85-er Marke genügt“, mahnt mich der Mann, dessen Haltung und Erscheinung einem beinahe die Anrede „Euer Lordschaft“ aufdrängen. Ich erlaube mir eine Frage: „Es ist anzunehmen, dass Sie mir jetzt gerade ein Beispiel geben für die viel gerühmte Alt-

basler Sparsamkeit?“ Ein strenger Blick sagt mir, dass diese Frage unangemessen war: „Ihnen ist offenbar der Unterschied zwischen Sparsamkeit und Unnötigkeit nicht oder nicht ausreichend genug bewusst.“ Und glasklar legt mir Herr X. dar, dass Sparsamkeit zwar eine Tugend sei, die allerdings leicht in ängstlichen Geiz ausarten könne. Unnötigkeit dagegen sei ein Erkenntnisgewinn, dem eine gewisse geistige Arbeit vorausgehe. „Man muss sich immer fragen, ob und weshalb die eine oder andere Investition wirklich nötig ist und entsprechend entscheiden. Weil ich diese Unterlagen, die ich Ihnen mitgebe, zwar in nützlicher Frist, aber nicht umgehend wiederhaben möchte, genügt für den Versand eine Briefmarke zu 85 Rappen. Weshalb also sollten Sie der Post unnötigerweise 15 Rappen in den gierigen Rachen werfen? Und überlegen

Sie, welchen Betrag Sie bislang gespart hätten, wenn Sie in den vergangenen Jahren Ihre Briefpost nicht immer wieder unnötig mit einer überhöhten Taxe frankiert hätten.“

Das „Prinzip Unnötigkeit“. Es geht ja nicht allein ums Geld. Wie oft schon habe ich mich unnötig geängstigt oder in Aufregung versetzen lassen, sinnlos Energie verausgabt, mich

zu emotionalen Investitionen verleiten lassen, wo mehr Besonnenheit sinnstiftender gewesen wäre...

Vermutlich werde ich künftig bei jeder Briefmarke an Herrn X. denken müssen. Manchmal hinterlassen eben eine kurze Begegnung oder eine kleine Episode einen tieferen geistig-seelischen Fussabdruck als manch dreimal gescheite Abhandlung.

Mehr Proteine auf den Teller



VON RETO W. KRESSIG

Als älterer Mensch wird man mit vielen, sich in zeitlichen Abständen oft widersprechenden Ernährungsratschlägen bedient. Eher selten sind wissenschaftlich abgesicherte und zugleich praxisnahe Informationen.

Prof. Reto W. Kressig, Chefarzt und Bereichsleiter Universitäre Altersmedizin in Basel, versteht es, zu wirklich brauchbaren Informationen Zugang zu verschaffen. So etwa, wenn es um den Erhalt der Muskelmasse im Alter geht.



Proteine sind Eiweissstoffe, die für unsere Gesundheit, unsere Vitalität und so auch für unseren Zellhaushalt unentbehrlich sind. Das durch die Nahrung aufgenommene Eiweiss wird im Verdauungsprozess in Aminosäuren zerlegt, die durch die Darmwand ins Blut gelangen und danach vom Körper verwertet werden.

Herr Prof. Kressig, der Ernährungsstand von Senioren ist heute weit entfernt vom einstigen „Coupe AHV“, aus Milchkaffee und Brotbrocken bestehend. Dennoch stellen Sie Versorgungslücken fest?

Ich stelle vor allem eine Informationslücke fest, wenn es um die Bedeutung von Protein im höheren Alter geht: Es ist zu wenig bekannt, dass ältere Menschen im höheren Lebensalter im Vergleich zu ihren früheren Jahren deutlich mehr Proteine benötigen – mit dem Ziel, vor allem ihre Muskelgesundheit zu erhalten. Auch grosse internationale Ernährungskommissionen weisen darauf hin, dass der tägliche Proteinbedarf im Alter deutlich angehoben werden muss.

Mehr Proteine bedeutet mehr Milchprodukte, mehr Ei. Ist es tatsächlich möglich, einzig über die tägliche Ernährung den erhöhten Proteinbedarf zu decken? Ja, das ist möglich, setzt jedoch voraus, dass man sich den Proteingehalt von Lebensmitteln bewusst macht und die Mahlzeiten entsprechend zusammenstellt.

Nehmen wir zum Beispiel eine Portion Spaghetti, die praktisch nur aus Kohlenhydraten bestehen. Spaghetti geben zwar Energie, im Alter ist jedoch der Energiebedarf etwa um ein Viertel niedriger als im jüngeren Lebensalter. Da andererseits der Bedarf an Protein höher ist, heisst dies für die optimale Ernährung im Alter: Kalorien reduzieren, aber mit Proteinen „verdichten“. Auf's Beispiel Spaghetti bezogen würde dies bedeuten, dass die angemessen reduzierte Pasta-Portion mit geschlagenem Ei angereichert wird. Ein grosses Ei enthält etwa 11 g Protein. Bei einem Körpergewicht von 70-75 kg hätte



man somit schon ein Drittel des bei einer Mahlzeit benötigten Proteins abgedeckt.

Die Formel „Weniger Kalorien, mehr Protein“ klingt relativ einfach.

Sie ist aber gar nicht so einfach umzusetzen, vor allem dann, wenn sich bestimmte Ernährungsgewohnheiten fest eingespielt haben. Entsprechende Umstellungen sind aber durchaus lohnend, denn die Forschung hat belegt, dass sich mit einer proteinhaltigen Ernährung der Muskelverlust im Alter praktisch aufhalten lässt. Ich sehe da ungemein viel Präventionspotenzial: Wenn sich ältere Menschen – möglichst ab Alter 50 – im dargelegten Sinn besser ernähren, bleiben sie länger mobil und unabhängig und ihre Lebensqualität bleibt länger konstant.

Viele Menschen sind im Alter nicht mehr begierig auf Fleisch, das ja auch ein wichtiger Proteinlieferant sein soll.

Fleisch ist nicht die einzige und wichtigste Proteinquelle in der Ernährung, Milchprodukte sind in Bezug auf ihre Verwertbarkeit im Körper sogar die besseren Proteinlieferanten. Auch Eier eignen sich vorzüglich, um den täglichen Proteinbedarf im Alter in Balance zu halten. Der negative Zusammenhang zwischen Ei und erhöhten Cholesterinwerten ist mittlerweile gründlich widerlegt. Das Frühstücksei oder deren zwei sind hochwirksame Proteinlieferanten und für Senioren eine durchaus gute Empfehlung.

Ist es ratsam, sich im Alter Proteine auch auf dem Weg über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen?

Während eines Spitalaufenthaltes kann dies manchmal eine vorübergehende Option sein. Ich bin aber nicht unbedingt ein Befürworter von Nahrungssupplementen. Proteindrinks können durchaus einmal eine Mahlzeit ersetzen, der Genussfaktor ist dann allerdings sehr gering. Ich denke, dass wir in Zukunft immer mehr proteinverdichtete Lebensmittel zur Verfügung haben werden.

Was halten Sie von Molke-Pulver als Proteinquelle?

Sehr viel, weil Molke-Pulver in konzentrierter Form Protein anbietet, das sehr rasch, praktisch in 20 Minuten, vom Muskel aufgenommen wird. Meine Eltern essen zum Frühstück immer ein Birchermüesli. Meiner Anweisung folgend rühren sie immer 15 g Molke-Pulver ein, das übrigens geschmacksneutral ist. Bei heissen Speisen wird für die Proteinanreicherung nicht Molke-, sondern Casein-Pulver verwendet.

Der altersbedingte Abbau von Muskelmasse und Muskelfasern kann durch eine Lifestyle-Änderung im Sinne einer Anreicherung der Ernährung mit Proteinen gestoppt werden. Haben Proteine auch eine positive Wirkung auf die Hirnleistung der älteren Menschen?

Wenn einzig vom Einfluss der Proteine gesprochen wird, dann sehe ich keinen direkten Zusammenhang. Es ist jedoch eine Studie im Gange, die schon jetzt deutlich darauf hinweist, dass eine ausgewogene Ernährung mit einem ausreichenden Anteil an Proteinen einerseits und genügend Früchten und Gemüse mit ihrem Anteil an Vitaminen und Antioxidantien die Kognition verbessert.

Interview Meta Zweifel

Für noch mehr Information

Monica Cremer / Reto W. Kressig
Vom Essen und Älterwerden.

Für alle ab 50.

Herausgeber:

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE,
Postfach 8333,

3001 Bern,

Tel. 031 385 00 05,

info@sge-ssn.ch

(Preis für Nicht-Mitglieder Fr. 24.--).

Gute Informationen zur Ernährung im höheren Lebensalter, Anregungen für die Zusammenstellung von ausgewogenen Mahlzeiten, Bewegungstipps.



Praxistipp

Die Liste zeigt auf, wie man den täglichen Proteinbedarf von ungefähr 60 g erreichen kann.

200 ml	Milchdrink	7 g
49 g	Flockenmischung mit Früchten und Nüssen	4 g
180 g	Joghurt nature	7 g
120 g	Fisch (Egeli)	22 g
200 g	Kartoffeln	4 g
30 g	Emmentaler	9 g
100 g	Ruchbrot (2 Scheiben)	9 g

SUMME

62 g



NORINA BRÄM
Dipl. Paar- und Familienberaterin FSB
Dipl. Coach
FSB Fachfrau für Beziehungsgestaltung

www.menschpunkt.ch



Alte Winterthurerstrasse 42
8304 Wallisellen
+41 44 830 70 11



LAUFBAHN und KARRIERE
GROSSELTERN und FAMILIE
BUSINESS und KINDER



Dipl. Coach FSB **ILSE ABT**

Entdecken Sie Ihre Leidenschaft, decken Sie Ihr ganzes Potential auf, erblicken Sie all die Chancen um Sie herum.

www.getcoached.ch

Gehrenstrasse 33 · 9556 Affeltrangen · +41 79 209 96 33




TextWerkStatt

Gudrun Schäfer-Burmeister
Biografie-Schreibpädagogin
Kreatives Schreiben
gsburmeister@gmail.com
+49 7544 913665




HERZENBLÜHEN

Alles, was wir uns wünschen, ist in uns angelegt.
Wir müssen es nur zum Blühen bringen.

Praxis für psych. Beratung und system. Coaching FSB
Ingrid Eva Liedtke, Stollen 32, 8824 Schönenberg ZH
078 610 16 16

www.herzenbluehen.ch




Fliegende Klavierlehrerin
motiviert Sie, Ihren Traum zu erfüllen!

Sie lernen ♪ - dann, wann SIE es wollen
♪ - dort, wo es für SIE am besten ist
♪ - soviel und so oft, wie es für SIE gut ist
♪ - das, was SIE können möchten

Rita Weibel (dipl. Musikpädagogin AIEM Willems Paris)
Burgfeldstrasse 15 · 3400 Burgdorf · 034 423 49 68
info@rita-weibel.ch

www.senioren-spielen-klavier.ch

Musizieren kennt kein Alter Endlich sich einen alten Wunsch erfüllen!!!

- spielend die 88 Tasten des Klaviers erobern, Wiederentdecken verschollener Musikschätze, Erfinden und Kennenlernen neuer Melodien
- Erleben der melodischen und rhythmischen Grundformen der Musik
- Musik grosser Meister erleben und verstehen

Sommer-Intensiv-Kurs Romanshorn 17. – 22. August 2015

Anmeldung
GENERATION SUPERIOR
Tel. 071 460 24 18
mail@generation-superior.ch

Kurskosten
Fr 1200.- / Abonnenten GENERATION SUPERIOR Fr. 920.-
Übernachtung im Haus mit Selbstverpflegung
Fr. 48.-/ pro Tag



Leitung
Rita Weibel

Auf Wunsch gemeinsamer Besuch der Bregenzer Festspiele

Nach der Pensionierung Erfahrungswissen weitergeben

Lehrgang zur zertifizierten Kursleitung

Wer einer langjährigen Berufstätigkeit nachgegangen ist, hat sich ein Wissenskapital angeeignet. Dieser Reichtum an Erfahrung darf nicht verlorengehen, sondern sollte weitergegeben werden:



Gezielt gekonnt – methodisch – didaktisch – professionell

In vierzehn Kurstagen lernen Sie kompetent einen Unterricht vorzubereiten, ihn methodenreich durchzuführen, spannend zu unterrichten und hinterher zu evaluieren. Abschluss mit SVEB-Zertifikat. Das SVEB-Zertifikat ist ein bei den Weiterbildungsinstitutionen und bei staatlichen Stellen bekannter Ausbildungsstandard.

Wir zeigen, wie das geht.

- Wir waren die erste Institution in der Schweiz, welche von der SVEB (Schweizerische Vereinigung für Erwachsenenbildung) akkreditiert worden ist.
- Wir sind die erste Institution in der Schweiz, die einen SVEB speziell für die Generation Superior anbietet, bei dem auch Julia Onken tageweise mit 73 Jahren unterrichtet.
- Wir haben über 15 Jahre Erfahrung in der Durchführung dieses Lehrganges.
- Wir unterrichten lehrreich, methodisch-didaktisch versiert und kreativ, so dass wir die Teilnehmer zu hohem Engagement fürs Lernen motivieren, inspirieren und für die Praxis optimal vorbereiten.
- Die Rückmeldungen von hunderten von Absolventen jeden Alters sind sehr positiv und betonen jeweils die individuelle Begleitung, das kompetente Leitungsteam und das lernförderliche Unterrichtsklima.

Mehr an unseren Infoevents

Daten auf Web www.onkenacademy.ch

Kommen Sie vorbei. Oder rufen Sie uns an 043 211 00 11

Nov./Dez. 15	Jan./Feb. 16	März/April 16	Mai 16
10. Nov. 15	12. Jan. 16	1. März 16	3. Mai 16
27. Nov. 15	19. Jan. 16	29. März 16	10. Mai 16
8. Dez. 15	23. Feb. 16	12. April 16	17. Mai 16
		26. April 16	31. Mai 16

Jeweils dienstags, 9.00-17.30 Uhr, 90 Minuten Mittagspause



Brunnenstrasse 1 in Uster
zentral gelegen, direkt beim Bahnhof, Parkhaus Atria



Mittwochsforum

Vorträge – Diskussionen – Übungen – Begegnungen

mit Julia Onken

Uster 14 – 17 Uhr

Die Kunst der Selbsterkenntnis

Mehr über sich selbst erfahren

19. August 2015

Wie redest du eigentlich mit mir

23. September 2015

Wie wir wurden, die wir sind

21. Oktober 2015

Die Welt ist rund und schön - oder doch nicht?

18. November 2015

Mehr denn je – vom Wind in den Haaren und anderen Sehnsüchten

16. Dezember 2015

Im Spiegel der Weihnachtsgeschichte sich selbst erkennen



ORT

OnkenAcademy
Brunnenstrasse 1
8610 Uster

ANMELDUNG

GENERATION SUPERIOR
Tel. 071 460 24 18
mail@generation-superior.ch

KOSTEN

Semesterpass
für 5 Veranstaltungen
(übertragbar) Fr. 290.-
Für Abonnementinnen Fr.
250.-
Einzeltritt
pro Veranstaltung Fr. 65.-

Reflexionen am Sonntag

Impulse - Gedankenaustausch

mit Julia Onken

9.45 – 13 Uhr, ab 9.15 Uhr Kaffee und Gipfeli

20. September 2015

Es ist Zeit, der Sommer war sehr gross

Sein Leben gestalten, wenn alles seine Zeit hat

18. Oktober 2015

Ich lebe meine Leben in wachsenden Ringen

Von Herausforderungen und Lebensaufgaben

15. November 2015

In mir ist alles aufgeräumt und heiter

Vom guten Selbstkontakt und Selbstwertschätzung

13. Dezember 2015

Mitten im kalten Winter

Die psychologische Deutung
der Weihnachtsgeschichte

ORT

GENERATION SUPERIOR
Bahnhofstrasse 4
8590 Romanshorn

ANMELDUNG

GENERATION SUPERIOR
Tel. 071 460 24 18
mail@generation-superior.ch

KOSTEN

Fr. 65.-
alle Veranstaltung Fr. 200.-
Für Personen mit Abo. Fr. 48.-
alle Veranstaltungen Fr. 150.-
Sonderregelung für Personen
mit Ergänzungsleistung
Anmeldung erforderlich!



3. Bodensee-Schreibwettbewerb

Thema

„...was ich noch sagen wollte“

Einsendeschluss 01. Juli 2015
Die Beiträge werden einer
fünfköpfigen Fachjury
vorgelegt.

Die Preisverleihung erfolgt im Rahmen ei-

Info: www.generation-superior.ch

nes feierlichen Festaktes anlässlich des nationalen Lernfestivals am 19. Sept. 15 im Frauseminar Bodensee in Romanshorn. Vier Wochen vor der Preisverleihung werden die ersten drei Plätze der einzelnen Kategorien auf unserer Homepage – ohne Nennung der Reihenfolge der Plätze – bekannt gegeben.

Die Preisverleihung findet vor Publikum statt.
Die Gewinner und Gewinnerinnen haben die Möglichkeit,
ihre Texte vorzutragen.


Drei Kategorien Lyrik – Gedicht – Liedtext, Brief, Kurzgeschichte
(formale Bedingungen beachten)

Der Bodensee-Schreibwettbewerb wird in zwei Altersgruppen eingeteilt:

bis 65 65 plus

VORTRÄGE – SEMINARE – LESUNGEN – TAGUNGEN

3. Juni 2015 14 - 17 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Vom freundschaftlichen Umgang mit sich selbst Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst	Julia Onken
3. Juni 2015 19.30 - 21 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Schluss mit dem Mutter-Tochter-Knatsch Anleitung für ein Erfolgsteam	Julia Onken Maya Onken
21./22. Juli 2015	Frauenseminar Romanshorn **	Patchwork-Familien - und es funktioniert doch!	Norina Bräm
24. - 26. Juli 2015	Frauenseminar Romanshorn **	Garantiert schreiben lernen	Inge Böhm
8. Juli 2015 9.45 - 17 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Schluss mit den Schuldgefühlen	Julia Onken
30. Juli – 2. August 2015	Frauenseminar * Romanshorn **	Schreibseminar Die eigene Lebensgeschichte schreiben	Brigitte Hieronimus
3. - 5. August 2015	Frauenseminar Romanshorn **	Schreib Dein Buch!	Brigitte Hieronimus
17. - 22. August 2015	Frauenseminar Romanshorn **	Musizieren kennt kein Alter Basiskurs zum Klavierspielen	Rita Weibel
19. August 2015 14 - 17 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Mittwochsforum Wie redest du eigentlich mit mir	Julia Onken
30. August 2015 9 - 17 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Selbstmanagement	Gunther Schmied
1. September 2015 14 - 17 Uhr	Kirchgemeinde Gossau ZH Aktive Senioren	Die Kunst des ÄLTERWERDENS	Julia Onken
19. September 2015 9.45 - 17 Uhr	Frauenseminar Romanshorn **	Nationales Lernfestival: Garantiert schreiben lernen Preisverleihung des Schreibwettbewerbs	FSB-Team GS-Team
20. September 2015 9.45 - 13 Uhr	Frauenseminar Romanshorn **	Reflexionen am Sonntag Wenn alles seine Zeit hat	Julia Onken
21. September 2015 19.30 Uhr	Volkshochschule ZH Universität Zürich	Selbst und sicher in allen Lebenslagen	Julia Onken
23. September 2015 14 - 17 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Mittwochsforum Wie wir wurden, die wir sind	Julia Onken
1. Oktober 2015 16 Uhr	Theater am Saumarkt A-Feldkirch	65 und so weiter ... Auftakt in eine neue Lebensphase	Julia Onken
18. Oktober 2015 9.45 - 13 Uhr	Frauenseminar Romanshorn **	Reflexionen am Sonntag Von Herausforderungen und Lebensaufgaben	Julia Onken
20. Oktober 2015 9 - 16 Uhr	Stadtcasino Winterthur	Kongress: Die Kunst des langen Lebens	Team Generation Superior
20. Oktober 2015 16.15 - 17.30 Uhr	Stadtcasino Winterthur	Buchpräsentation Julia Onken: Wenn Frauen lange leben	Julia Onken Maya Onken
21. Oktober 2015 14 - 17 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Mittwochsforum Die Welt ist rund und schön - oder doch nicht?	Julia Onken
26. Oktober 2015 9 - 17 Uhr	Hotel Allegro, Bern Anmeldung SNE 032 626 31 13	Schluss mit den Schuldgefühlen	Julia Onken
28. Oktober 2015 19.30 Uhr	Neues Wohn- und Pflegezentrum, Wängi	Frauensprache - Männersprache	Julia Onken

 Sekretariat GENERATION SUPERIOR
TEL. 071 460 24 18
mail@generation-superior.ch

Info und Anmeldung:

*OnkenAcademy, Brunnenstrasse 1, 8610 Uster, Tel. 043 211 00 11
info@onkenacademy.ch, www.onkenacademy.ch

**Frauenseminar Bodensee, Bahnhofstrasse 4, 8590 Romanshorn
Tel. 071 411 04 04, sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch
www.frauenseminar-bodensee.ch