

## Treff-Punkt

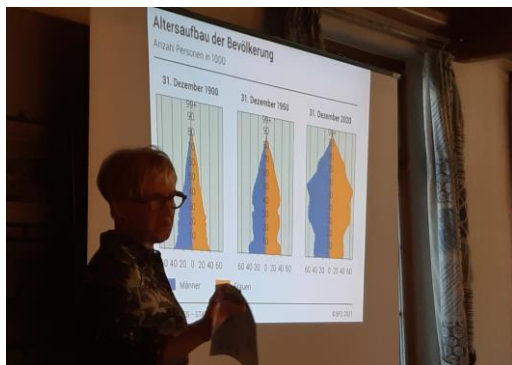
### Leben für Fortgeschrittene

Punkt 9.00 Uhr treffen sich gut gelaunte Frauen aus den verschiedensten Ecken des Kantons Thurgau zum traditionellen Frühstücksbuffet im Gasthof zum goldenen Kreuz in Frauenfeld.

Nicht nur das reichhaltige Frühstück zieht die Frauen an diesem Sommertag nach Frauenfeld, sondern auch das bevorstehende Referat von Carmen Frei, Gerontologin MAS, Journalistin und Kulturmanagerin. Sie vermittelt den Frauen wichtige Punkte zum Thema „altern“.



Nach dem Gebet von Teresia Avila, einer älter werdenden Frau, informiert Carmen Frei die anwesenden Frauen auf humorvolle spritzige Art, was Gerontologie bedeutet. Carmen Frei zeigt die demographische Entwicklung, aus der ersichtlich ist, wie viele 100-jährige Einwohner in der Schweiz leben.



Ab wann ist ein Mensch alt? Ihre Aussagen machen den anwesenden Frauen bewusst, dass Frauen mehr von der Altersarmut betroffen sind als Männer. Altersarmut ist unsichtbar, betroffene Menschen ziehen sich zurück. Sie bestärkt uns, die Augen im Umfeld offen zu halten und das Gespräch mit den Betroffenen zu suchen! „Versucht sie nicht zu ändern, sie sind eigensinniger, denn ihr Lebensrhythmus und ihre Bedürfnisse sind anders wie in den jungen Jahren“, vermittelt Carmen.

Anhand eines Quiz mit 10 Fragen geht Carmen auf die bevorstehende Abstimmung AHV-Revision ein. Liebe Frauen bleibt am Ball, nicht aufgeben, offen sein für neue Wege! Die Lebenserwartungen steigen, wann ist ein Mensch alt? Habt Mut, bewusst das Neue und Positive im Altern zu stärken. An den lokalen Themen des Alterns, speziell der Frau, dranbleiben. Gemeinsam unterwegs sein, als Gemeinschaft im neuen Altern agieren.



Plant die Pensionierung, bildet euch weiter, denn mit Bildung sinken die Gesundheitskosten. Macht euch stark für das „Altern“, seid positiv, mit dem Blick auf die Lebensphase Alter.

Wir bedanken uns herzlich für den gelungenen Morgen, sind bestärkt, dass uns das Altern sinnerfüllt gelingt.

Aus dem Vorstand des TKF, Coletta Cantieni



### **Teresa Avila: Gebet des älter werdenden Menschen**

*O Gott, Du weißt besser als ich, daß ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde,*

*Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.*

*Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen. Lehre mich, nachdenklich, aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein. Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit erscheint es mir ja schade, sie nicht weiterzugeben – aber Du verstehst, o Gott, daß ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.*

*Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten und verleihe mir Schwingen, zur Pointe zu gelangen.*

*Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu - und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.*

*Ich wage nicht, die Gabe zu erflehen, mir die Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.*

*Lehre mich die wunderbare Weisheit, daß ich mich irren kann.*

*Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich möchte kein Heiliger sein – mit Ihnen lebt es sich so schwer -, aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.*

*Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken, und verleihe mir, o Gott, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.*

*Teresa von Avila (1515 – 1582)*

(Quelle: <https://www.dabis.eu/schmunzelecke/einzelansicht/news/teresia-avila-gebet-des-aelter-werdenden-menschen/>)