

## ... speziell für Erwachsene 70+

---

### Älter werden in anderen Ländern

Anhand von Lebensgeschichten von Seniorinnen und Senioren in anderen Ländern erfahren Sie Konkretes über deren Alltag. Sie erhalten Einblicke, wie diese Menschen ihr Älterwerden meistern. Wer schaut für sie, wenn sie älter werden? Wie gehen sie um mit Krankheit, Tod, Einsamkeit und dem Loslassen lieb-gewordener Menschen? Der Kurs thematisiert auch die Rolle, welche die Spiritualität im Älterwerden einnimmt. Was können wir von Senior\*innen im globalen Süden lernen?

### Lerninhalte

Die Teilnehmenden lernen die Situation von älteren Menschen in Kamerun, Hongkong, Bolivien und Indonesien kennen. Sie erörtern Stärken und Schwächen der eigenen und fremden Lebenssituation. Sie diskutieren, wie Spiritualität zur Sinngebung beitragen kann und welche Ressourcen sie selbst haben, um mit den Einschränkungen des Lebens umzugehen und den Alltag sinnvoll zu gestalten.