

# AKTIV IM ALTER

## Turtmann

Jahresprogramm 2022/2023



**NEUGIERIG SEIN, NEUGIERIG BLEIBEN**

# JAHRESPROGRAMM 2022/2023

Die Anlässe finden jeweils am **Donnerstag** um **13.30 Uhr** im Gemeindesaal von Turtmann statt.

Jeder ist jederzeit herzlich willkommen!

- |             |   |
|-------------|---|
| 08.Sept. 22 | <i>Beginn der Seniorennachmittage</i><br>Sitztanz und Spielnachmittag |
| 22.Sept. 22 | hitu machä wär ds chalb   |
| 06.Okt. 22  | let chä la kiju (Cindy Oggier)  |
| 20.Okt. 22  | Lachyoga und Spielnachmittag  |
| 03.Nov. 22  | Juhui! Übärraschig!   |
| 17.Nov. 22  | Basteln für den Advent  |
| 01.Dez. 22  | Gedächtnistraining und Spielnachmittag                                |
| 15.Dez. 22  | <b>Weihnachtsfeier</b> organisiert vom Frauenbund                     |

12.Jan. 23	Film
26.Jan. 23	Bewegungsgeschichte und Spielnachmittag
09.Feb. 23	<b>Fasnachtsfeier</b> organisiert vom Frauenbund
23.Feb. 23	Sitztanz und Spielnachmittag
09.März 23	üssärgwännlichs alltäglichs (Claudia Blumenthal)
23.März 23	Lachyoga und Spielnachmittag
06.April 23	<b>Gründonnerstag</b> 11:45Uhr Mittagessen und Besinnliches Beisammensein
20.April 23	Gedächtnistraining und Spielnachmittag
04.Mai 23	neugierig sii
25.Mai 23	schön sii
01.Juni 23	hochä bsüoch
15.Juni 23	<b>Jahresabschluss</b> mit Mittagessen

«**Neugierig sein, neugierig bleiben**» so lautet unser diesjähriges Motto. Wir sehen die Neugier als eine wichtige persönliche Eigenschaft. Jahrtausendlang hat die Neugier gewährleistet, dass wir neue Erkenntnisse gewinnen, dass wir herauskriegen, warum etwas so funktioniert. Die Neugier ist der Motor aller Neuerungen, sie hat uns das Feuer, Penizillin und die Mondfahrt gebracht.

**Neugier ist uns angeboren, damit wir unsere Umwelt verstehen lernen und sich unser Gehirn entwickeln kann.**

Neugier dient aber auch dazu, Sicherheit zu erlangen. Können wir uns bestimmte Dinge besser erklären, gibt das ein sicheres Gefühl. Auch Informationen, seien sie noch so banal, schaffen Sicherheit.

Neugier ist mit Arbeit verbunden. Aber oft hilft es schon, sich nach dem Aufwachen zwei Fragen zu stellen: Was erwartet mich heute Schönes? Was kann ich heute Gutes tun? In der Alltagsroutine nehmen viele von uns die schönen und interessanten Dinge gar nicht wahr. Dadurch geht viel Lebendigkeit verloren.

Neugier gibt uns die Chance, uns selbst besser kennenzulernen. Nur wenn wir Neues ausprobieren, sammeln wir Erfahrungen. Deshalb sollten wir als Erwachsene gerade in Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen oder die wir meiden wollen, neugierig sein. Da gibt es meist viel zu lernen.

**ALSO! NEUGIERIG?**

Verantwortliches Team

Vivianne Z’Brun 027/932 50 20

Marie-Therese Meyer 027/932 26 61

Daniela Fux 027/932 40 22

Hildi Zenhäusern 027/932 31 71