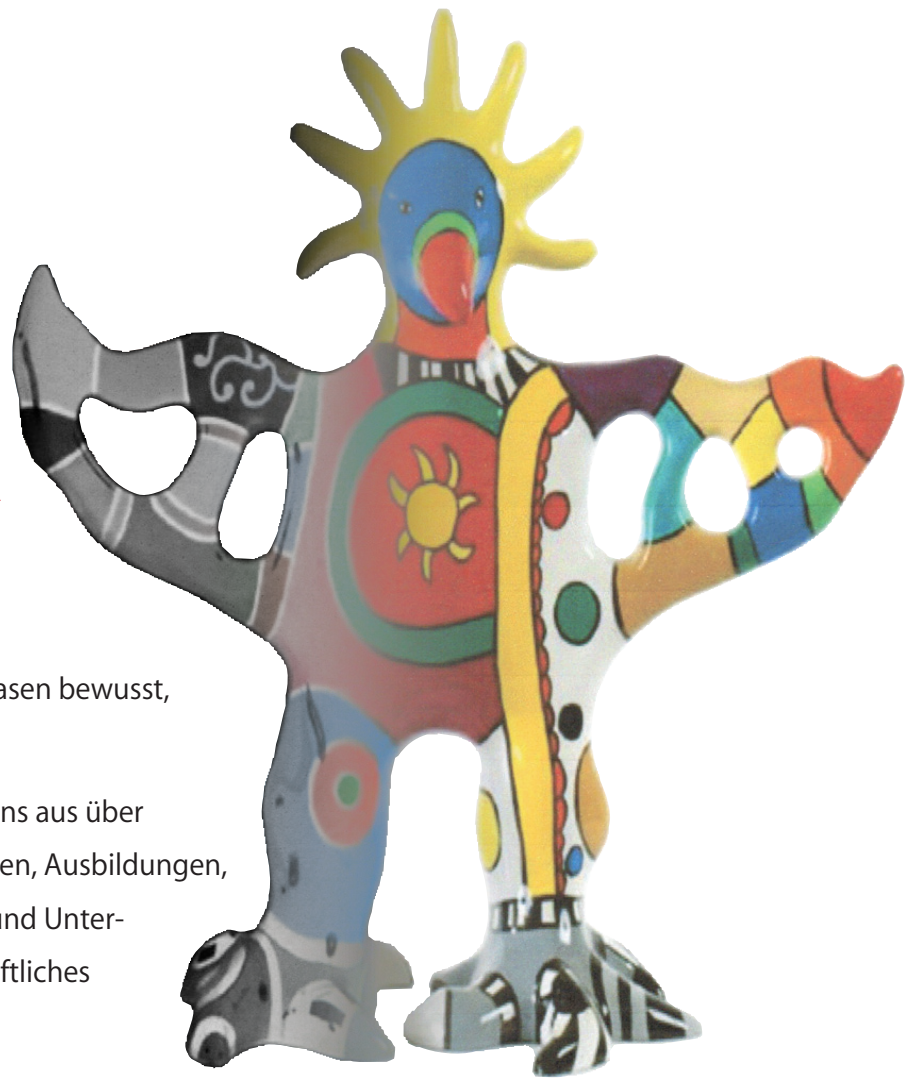


# Vom grauen zum bunten Vogel

## «Kompetenzen einbringen in der Gesellschaft»



### Wir Frauen 60+

wollen unsere kommenden Lebensphasen bewusst, selbständig und lustvoll gestalten.

Darum halten wir inne und tauschen uns aus über

- unsere bisherigen Lebenserfahrungen, Ausbildungen, Erwerbsarbeiten, Familien, Pflege- und Unterstützungsarbeiten, unser gesellschaftliches und soziales Engagement

denken darüber nach,

- welche Kompetenzen wir durch diese Erfahrungen erworben haben und bestimmen daraus erwachsene Erfahrungs-, Haltungs- und Gestaltungskraft

entscheiden,

- was uns wichtig ist
- wen ich an meinem Leben teilhaben lassen will
- für wen und was ich die erkannten Kompetenzen einsetzen will

Wir gehen mit Neugier, Lust und Selbstbewusstsein an die eigene Lebensgestaltung und übernehmen in diesem Geist Aufgaben im Freundinnenkreis, in der Familie, in der Nachbarschaft, im weiteren sozialen und öffentlichen Raum.

Hast du Lust, an einer eine solchen Gruppe teil zu nehmen? Dann trage dich in die aufliegende Liste ein oder wende dich an den untenstehenden Kontakt. Wir melden uns bei dir.

### Barbara Scheffer Zbinden

In Böden 169 | 8046 Zürich

044 382 47 97 | [b.scheffer@bluewin.ch](mailto:b.scheffer@bluewin.ch)