



Lisa Gold  
Redaktion Salzburg  
lisa.gold@meinezeit.at

## KOMMENTAR

### Aktiv das eigene Leben gestalten

Die Frage, wie man sein nachberufliches Leben bestmöglich gestaltet, beschäftigt wohl viele Menschen, die kurz vor dem Pensionsantritt stehen. Reisen, ein neues Hobby angehen, mehr Zeit für die Familie – die Wünsche und Bedürfnisse sind unterschiedlich. Hier setzt auch der Lehrgang „Aktiv im Alter“ an, der Menschen dazu motivieren möchte, sich auch im nachberuflichen Leben aktiv einzubringen, Erfahrungen weiterzugeben oder eigene Projekte umzusetzen. Im Fokus steht auch der Gedanke, gemeinsam mit anderen etwas zu kreieren, neue Kontakte zu knüpfen. Denn gerade gemeinsame Aktivitäten beugen der Gefahr von Einsamkeit vor.

# Wie eine kreative

Ein Lehrgang zeigt und motiviert, wie das nachberufliche Leben aktiv und kreativ gestaltet werden kann.

VON LISA GOLD

SALZBURG. Die aktive Teilhabe von älteren Menschen in ihrer nachberuflichen Zeit fördern und wie in einer kleinen Kreativ-Werkstatt gemeinsam mit anderen neue Ideen und Projekte entwickeln – so lässt sich die Grundphilosophie des Lehrgangs „Aktiv im Alter“ umreißen.

#### Ein neuer Lebensabschnitt

Angeboten wird der kostenlose Lehrgang vom Netzwerk Bildungsberatung/Verein Salzburger Erwachsenenbildung. Geleitet wird der Lehrgang von Danielle Bidasio. „Es geht darum, die Zukunft aktiv zu gestalten, gemein-

sam etwas zu entwickeln. Es gibt sehr viele Menschen, die in Pension sind und gerne etwas tun möchten, aber wo ein bisschen die Idee oder der Anstoß fehlt, wie sie diesen neuen Lebensabschnitt gestalten können. Hier möchten wir ansetzen, neue Impulse geben und ihnen das nötige Werkzeug in die Hand geben“, erklärt Bidasio, die seit 2018 diesen Lehrgang leitet.

#### Vielfältige Projekte und Ideen

Die Bereiche, in die die Projekte eingebettet sind, sind vielfältig: Bildung, Kultur, Natur, Bewegung, Ernährung bis zu philosophischen Runden sei alles dabei, lässt die 65-Jährige wissen. „Im Laufe der Zeit entwickelt sich eine Gruppendynamik, alle sind gespannt, welche Projekte entstehen und unterstützen sich gegenseitig“, so Bidasio. Die meisten der Kursteilnehmer kommen aus der Stadt Salzburg, aber auch aus dem

Flachgau, Tennengau und dem Pinzgau sind einige mit dabei. Eine von ihnen ist Claudia Bendner aus der Stadt Salzburg. In ihrem Projekt „Der Endlichkeit die Hand reichen“ geht es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod. Diese Aufgabe wird unter anderem so verarbeitet, indem man seine eigene Urne gestaltet. „In Gesprächen mit den anderen Teilnehmern sind wir auf das Thema Abschied und die Endlichkeit des Lebens gekommen. Ich habe erzählt, dass ich gerne meine eigene Urne gestalten möchte und bin auf eine starke Resonanz in der Gruppe gestoßen. Viele Menschen haben Angst vor dem Tod, es ist ein Tabuthema. Ich denke, durch das aktive Auseinandersetzen, das gemeinsame Gestalten redet man leichter darüber“, erklärt Bendner. In ihrem Projekt geht es darum, gemeinsam eine Urne zu gestalten. „Als Material dient Papier, das wie eine Hülle um die