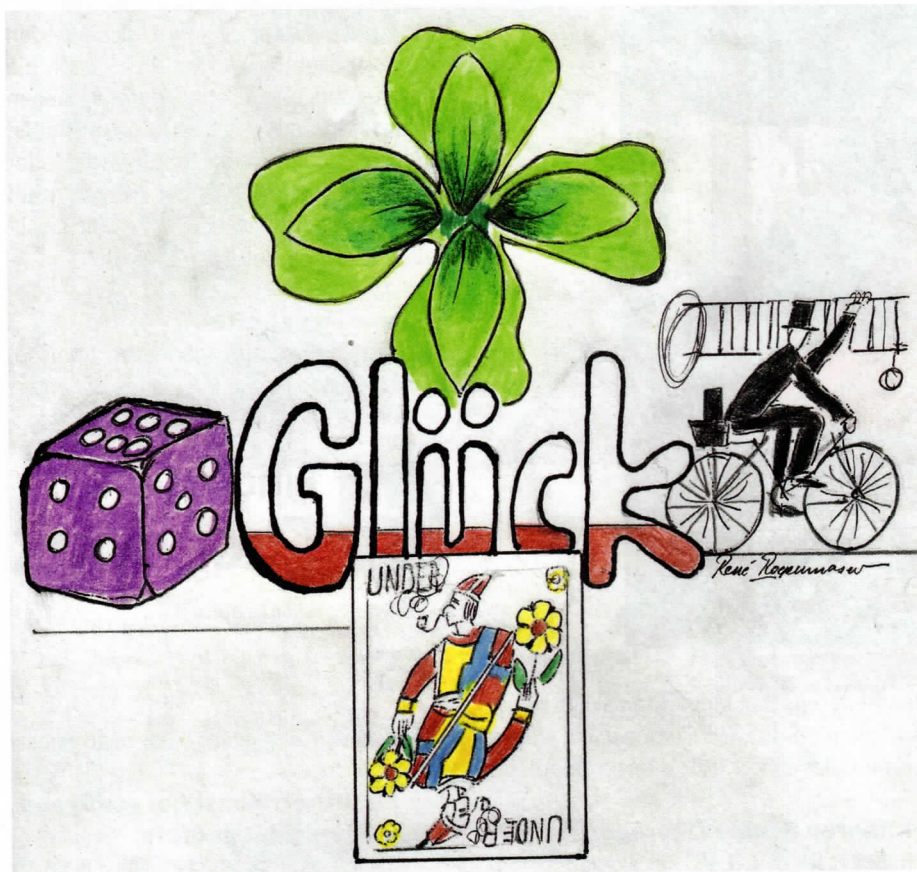


# Was ist Glück?

Wie öffne ich ihm die Tür?



Vortrag eingegangen. Dafür sollen einige Tipps und Gedanken erwähnt werden.

- Dankbarkeitsjournal: Notiere dir täglich drei Dinge, wofür du dankbar sein kannst.
- Schreibe deine Sorgen in ein Tagebuch, Gutes in dein Dankbarkeitsjournal.
- Ich will oder ich muss? Was du machst, DU hast es gewählt!
- Finde heraus, was dir gut tut.
- Glückliche sein schützt vor Herzinfarkt, Diabetes, Infekten, Depressionen.
- Lache mehrmals täglich, denn Lachen ist gesund.
- Es geht dir schlecht? Geh in die Bibliothek und hol dir ein Buch, das dir gut tut.
- Akzeptiere: Glück ist nicht ganz in deinen Händen, denn 50% liegen in deinen Genen respektive in deinem «Rucksack», aber 40% werden durch dein Alltagsverhalten und deine Sichtweise bestimmt.
- Tanze für dich, vor dem Spiegel, und gefalle dir dabei.
- Sieh in den Spiegel: Mach dir selber ein Kompliment.
- Bewege dich, beim Spaziergang kommt auch dein Gehirn in Bewegung.
- Räume für einmal nicht auf, auch wenn du dazu erzogen worden bist.
- Singe für dich alleine und ganz laut dein Lieblingslied, singe wirklich laut.
- Halte ein Bleistiftende im geschlossenen Mund. Schau dich nach 20 Sekunden im Spiegel an. Wiederhole dies mit dem Bleistift zwischen den Zähnen. Wie fühlt sich das an? Siehst du den Unterschied?

## Anlässe in der Coronazeit

Leider kann der diesjährige Fondueplausch (Martini-Anlass vom 6. November 2020) nicht durchgeführt werden.

Noch haben wir Hoffnung bezüglich Durchführung des beliebten Neujahrsapéro (8. Januar 2021 in der AGERIHALLE).

Das Jahresprogramm 2021 wird im Dezember aufgeschaltet.

Infos finden Sie auf den Homepages von Oberägeri und Unterägeri (Suchbegriff: Bildung/Altersrat).

Bericht: Marcel Vock / Foto: Ria Eugster  
Zeichnung: René Roggenmoser

In diesen Zeiten ist es schon Glück, wenn ein Anlass überhaupt durchgeführt werden kann. Voller Freude darüber begrüßte die Präsidentin Elisabeth Schärer 25 Anwesende unter dem Motto «Zeit, die wir uns nehmen – ist Zeit die uns etwas gibt». Yvonne Kraft (Präsidentin der Bürgergemeinde Oberägeri) dankte dem Altersrat für den Mut, in dieser Zeit, unter Einhaltung von Massnahmen (z.B. viel Abstand, jedem sein Mineralwasserfläschli aber kein gemeinsamer Kaffee, Abgabe von Kontaktdaten), diesen Anlass durchzuführen. Sie lud spontan alle zum nachfolgenden Kaffee auf der Sonnenterrasse des Restaurant Bären ein.

Die Referentin Frau Ria Eugster (Mediatorin und Fachfrau für Gerontologie) war am Donnerstag, 17. September 2020, in der Hofmatt Oberägeri auch im Glück. Glückliche, nach vielen Wochen wieder einmal vor Publikum über Glück sprechen zu dürfen. Glück gilt es zu teilen – zum Teilen braucht es Gemeinschaft. Nicht nur dem

Schreibenden, nein allen taten die Worte, Zitate und Empfehlungen an diesem Nachmittag sehr gut. Die Referentin freute sich über Voten und Fragen. Es war ein lebendiger, gefreuter, ja glücklicher Nachmittag. Mangels Manuskript wird hier nicht auf den

