

ZUKUNFT ÄLTER

Gönn dir was!

*Achtsamkeit, Lebenslust
und Selbstsorge*

Eine Veranstaltung für Seniorinnen
und Senioren in Aarau

Samstag
20. April 2024
ab 13.30 Uhr

Grossratssaal
Obere Vorstadt 10,
Aarau

Eintritt frei

Moderation Carmen Frei
Kontakt 062 836 01 66 | info.alter@aarau.ch
Zwischenspiele Jacqueline Fahrni

13.30

**Eintreffen und «Ein Blick» in
Altersorganisationen von Aarau**

14.00

Begrüssung
Mirjam Kosch, Grossratspräsidentin

Gespräch mit Thomas Jenelten
Achtsamkeitslehrer und Autor

Zwischenspiel mit Jacqueline Fahrni
Kommunikatorin

Kaffee und Kuchen
und ein «Zweiter Blick»

**Persönliche Einblicke von Menschen,
die sich etwas gönnen**

16.15

Schlusswort
Angelica Cavegn Leitner, Stadträtin

Ende der Veranstaltung

Wir sind vernetzt! Die Koordinationsgruppe Alter Aarau ist ein Netzwerk der Leistungserbringer und Altersorganisationen von Aarau. Lernen Sie unsere Angebote und Aktivitäten am Anlass Zukunft Alter kennen. Wir sind mit dabei: