

entschleunigung und orientierung
institut für alterskompetenzen

verein zur weitergabe von erfahrungen und erkenntnissen
in der bildungs-, sozial- und kulturarbeit
ZVR 337615598
tel: +436602475175
alterskompetenzen@gmx.at
<http://www.alterskompetenzen.info>

Wenn du Glück hast, heißt Älterwerden,
du wirst all die Sachen los, die nicht wichtig sind,
du machst die Arbeit, die dich wirklich interessiert,
und du verbringst deine Zeit mit den Freunden, die dir wirklich wichtig sind.
(Betty Friedan)

Was machen Sie?
Nichts.
Ich lasse das Leben auf mich regnen.
(Rahel Varnhagen)

Es gibt kein Verbot für alte Weiber
auf Bäume zu klettern
(Astrid Lindgren)

eins vom härtesten
ist es, historisch
geworden zu sein.
(victoria kremer)

ich fühle mich nahe, wenn jemand fortschrittlich ist und denkt und nicht
wenn er/sie in meinem Alter ist.
das war früher so und heute ist es auch so.
(victoria kremer)

Die alten 68-er ...
beliebte Fragen zur bevorstehenden Revolution...
Man redet von Freiheitsdrang... "Tun und lassen zu können, wie es mich
gerade freut und wie mir zumute ist, ohne dass mir jemand dreinreden
kann."

Dazu Christine L.:
„Das hat aber mit 68 wenig zu tun eher mit meinem
PensionistInnendasein.“
(Victoria Kremer)

Mit dem Altwerden ist es wie mit Auf-einem-Berg-Steigen: Je höher man
steigt, desto mehr schwinden die Kräfte - aber umso weiter sieht man.
(Ingmar Bergman)

Die Leute, die nicht zu altern verstehen, sind die gleichen, die nicht
verstanden habn, jung zu sein.
(Marc Chagall)

Was heißt schon für uns Frauen, mit Anstand alt zu werden? Lieber
unanständig jung bleiben.
(OlgaTschechowa)

Altistin
Die Jugend bringt uns viel Gewinn,
doch nicht nur die,
auch ALTISTIN.
(Günther NEM)

Ich bin stolz auf die Falten.
Sie sind das Leben in meinem Gesicht.
(Brigitte Bardot)

„Das ist bekannt: eine ältere Frau ist jünger als eine alte Frau.
Wie groß muß doch die Angst vor dem Alter sein, daß sie sogar die
Grammatik vergewaltigt.
(Silvia Bovenschen)

Als wir jung waren, wussten wir auf alle schwierigen Fragen die Antwort.
Heute ist das einzige, was wir haben, schwierige Fragen.
(Marie Jahoda)

Die einzige Tugend des Alters ... ist so etwas wie eine intellektuelle
Rücksichtslosigkeit
... eine solide Schandmaulkompetenz
(Konrad Paul Liessmann nach Odo Marquard)

Im Alter schrumpft die eigene Zukunft gegen Null. Dadurch können die
Zukunftskonformismen ebenfalls gegen Null schrumpfen.
... eine solide Schandmaulkompetenz
(Konrad Paul Liessmann nach Odo Marquard)

Man braucht im Alter keinen Mut mehr, um in Fettnäpfchen zu treten, weil
man nicht mehr genug Zukunft hat, um wiedergetreten werden zu können.
(Konrad Paul Liessmann nach Odo Marquard)

Alte Leute sind gefährlich;
sie haben keine Angst vor der
Zukunft.
(George Bernard Shaw)

Wir retten den
wohl verdienten
Ruhestand!
...und den „unverdienten“ erst recht!

Wohlgemut mache ich darauf aufmerksam:
Ich altere,
also bin ich.
(Elisabeth Steinmann)

Schildkröten können dir
mehr über den Weg erzählen
als Hasen.
(Chines. Sprichwort)

Wenn die Zähne weg sind,
hat die Zunge freies Spiel.

Altern ist ein hochinteressanter Vorgang:
Man denkt und denkt und denkt -
plötzlich kann man sich an nichts mehr erinnern.
(Ephraim Kishon)

Versuchungen sollte man nachgeben,
wer weiß, ob sie wiederkommen.
(Oscar Wilde)

Als ich jünger war, konnte ich mich an alles erinnern
egal ob es passiert war oder nicht.
(Mark Twain)

altern ist nix
für feiglinge!

mythos altern:
keine freude mehr?
da lachen wir aber.

mythos altern:
kein sex?
woher willst du das wissen?

mythos altern:
nur noch fernsehn?
bei dem programm: lieber banken ausrauben.

mythos altern:
weisheit mit löffeln gfressn?
Ja :)

schöne alte und
das bürokratische biest

wenn du aufgrund meines alters plötzlich laaangsam,
zu laut, hoch und lieblich sprichst, wundere dich nicht, wenn ich
ungemütlich werde.

wenn du glaubst, ich komme nicht mehr mit, weil ich verstumme
angesichts deines vortrags, kann das daran liegen, dass ich die diskussion
schon längst hinter mir habe.

frag mich selbst, wenn du was wissen willst.
nicht meine begleiter_in!

mein hörgerät gehört mir!
(ich schalt es an und aus
und vergesse es, wann ich will!)

nein, ich bin nicht schwerhörig...
ich hab nur nicht zugehört...
(victoria kremer)

die/der alte wird schrullig?
wenn ihr wüsstet, wie ihr mit etwas
zeitabstand und ohne erwerbsstress merkwürdig wirkt...

intergenerationelle
solidarität!

recht auf würde,
gebrechlichkeit und verfall!

Es ist nie zu spät für
eine schöne Vergangenheit.

Wenn ich alt bin, werd ich nur nörgeln.
Das wird ein Spaß!

Im Alter bereut man die Sünden,
die man nicht begangen hat.

ich bin NICHT „too old to rockn roll“,
auch wenn mein Rockn Roll jetzt SeniorenZUMBA heißt.
(Ilse Kilic, Fritz Widhalm)

If all my days are numbered,
so why do I keep counting?
(The Killers, Rockband, zit Ilse Kilic, Fritz Widhalm)

Verflucht! Ich kann diesen Flyer nicht lesen! Wo ist die Lesebrille?
Kein Apfelstrudel. Zuviel Fett im Blut.
Kein Zucker in den Kaffee. Zuviel Zucker im Blut
Es zwickt da und dort. Das ist ab 50 ganz normal. Aber wo bleibt die
Altersweisheit?
(Ilse Kilic, Fritz Widhalm)

... WAS KANN MAN MACHEN, DAMIT DIE ZEIT LANGSAMER VERGEHT?

Früher verging die Zeit langsam, wenn mir etwas langweilig oder
unangenehm war.
Es konnte eine langweilige Stunde in der Schule sein oder ein Tantenbesuch
Es ist also ganz EINFACH
Man muss nur lauter langweilige und unangenehme Dinge tun und
SCHON VERGEHT DIE ZEIT LANGSAM UND MAN HAT IMMER MEHR DAVON.
(Ilse Kilic, Fritz Widhalm)

Je älter ich werde, desto komischer werden die anderen.
(Graffito)

Dieses verdammte Alter bringt mich nochmal um!!!

Es sind nicht unsere Unterschiede, die uns trennen.
Es ist unsere Unfähigkeit, diese Unterschiede zu erkennen,
zu akzeptieren und sie zu feiern.
(Audre Lorde)

Torheiten sind die Würze des Lebens
(Elisabeth Castonier)

Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug
(Hilde Domin)

Die Macht der Männer ist die Geduld der Frauen

Matronen statt Patronen !

gut gehts heute niemand
(biowetterkarte, elfriede gerstl)

jung sein bis zum umfallen
(maria hintersteiner)

guter oldie-morgen

otto ist schon operiert
hanna geht grad ins spital
ernie hat angst vor der magensonde -
geht aber hin
anna kann gut mit den krücken
wer kocht für konrad
wer kauft für karin ein
irmgard isst wieder
halt ohne achtel und kaffee
herwig hatscht und hört schlecht
geht aber zu lesungen
susanne kann auf einem aug wieder sehen
gestorben ist diese woche noch niemand
lass uns morgen wieder telefonieren.
(elfriede gerstl, lebenszeichen)

oldie-alltag

1

schrullen pflegen

ärzte besuchen

tote beklagen

freunde anjammern

2

schrullen besuchen

ärzte pflegen

tote anjammern

freunde beklagen

3 & 4

selber variieren

(elfriede gerstl, lebenszeichen)

Was ich besonders mag am langsam-alt-werden:
Wenn ich die Gebrauchsanweisung auf Haushaltsreinigern erst fotografieren
muss, damit ich sie im Vollbildmodus lesen kann ...
(Lisa Losch)

Kredit für Personen über 75
nur in Begleitung ihrer Großeltern!