

Fra FreelanceGruppens hjemmeside:

Workshop for de heldige på 55+: Vejen til det lækre liv

Karrieren fortsætter – så længe du kan og vil. Men husk at bruge kompas undervejs.

Af Aase I. Madsen - Marts 2013



I en verden hvor det gælder om at være ung, dynamisk og konstant oppe på beatet, var det befriende at tilmelde sig Ulla Schades workshop på FreelanceGruppens seminar fredag og lørdag i slutningen af februar. En workshop målrettet os, der har rundet de 55+. Endnu mere befriende var det at deltage i denne muntre, afslappede, tænksomme og ind i mellem også let angst-provokerende snak om det, mange af os helst ikke vil snakke om: Vi bliver ældre for hver dag – og en dag bliver vi så gamle og svækkede, at vi ikke kan klare os selv længere. Og ja, en dag skal vi dø.

Men Ulla Schade viste os, at vi indtil da har vidunderlig verden af muligheder der ligger lige foran os. Og ikke mindst: Med det rette fokus på vores egne styrker og drømme kan vi også i ”den tredje alder” forme vores fremtid næsten som vi helst vil, så længe vores krop og energi tillader det. Fra den dag vores forsørgelsesgrundlag er sikret med efterløn eller pension kan vi kaste os over meningsfulde projekter uden at risikere at skulle gå fra hus og hjem. Vi kan vælge at koncentrere os om børnebørnene, læse bøger i hobetal, løbe maraton, skabe en mønsterhave eller rejse jorden rundt. Måske lidt af det hele.

Eller vi kan fortsætte med at arbejde så længe vi har noget vi gerne vil fortælle og så længe vi orker. Som journalister, fotografer og andre i mediebranchen har vi ingen sidste deadline, før vi selv eller vores krop siger stop. Og kroppen – den er det en god idé at huske på at passe på, hvis drømmene skal realiseres.

Seminaret fandt sted på 2. sal, udsigten var smuk – og der var frit valg mellem trappe og elevator. Sådan er det også i den tredje alder: Styrketræningen gælder både krop og sind. Det handler om at finde den gode balance – OG

Sagt med Ulla Schades ord: Vi udvikler os bedst, når vi gør det, vi er bedst til. Brug derfor dine styrker som kompas. Det er en god idé at finde kompasset frem, mens du er i 50’erne. Pilen i kompasset viser måske vej til det lækre liv, du altid har drømt om.

Få mere inspiration på Ulla Schades hjemmeside www.ullaschade.dk



Fotograf Helene Bagger