



# Presseinformation

Datteln, 25. Januar 2024

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmski, Tel.: 02363/107-247

---

## Zufrieden älter werden

Die VHS im Dorfschultenhof und Kursleiter Otto Pötter laden ein zu einem „Nachmittag zur Sinnorientierung für mehr Lebensqualität“

Umgehen lässt sich das Älterwerden nicht. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Dazu erhalten interessierte Bürger\*innen am **Donnerstag, 8. Februar 2024**, bei der VHS im Dorfschultenhof bewährte Hilfen und positive Anregungen. Es ist nämlich vor allem eine Frage der Einstellung, ob wir zuversichtlich altern oder mürrisch und griesgrämig alt werden. Denn: Verhärtet das Herz, wird das Alter zum Schmerz.

Damit es nicht so weit kommt, lädt Kursleiter Otto Pötter zusammen mit der VHS im Dorfschultenhof zu einem Nachmittag zur Sinnorientiertheit für mehr Zufriedenheit im Alter ein und gibt den Teilnehmer\*innen praktische Impulse und wertvolle Hilfen.

Otto Pötter ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl mit Ausrichtung auf die Kneipp'sche Ordnungstherapie. Mehr Informationen gibt es auf [www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de).

Die Teilnehmer\*innen werden gebeten, Schreibzeug mitzubringen, damit sie sich in Ruhe Notizen machen können. Für die im Kurs ausgegebenen Merkblätter entrichten die Teilnehmer\*innen eine Umlage in Höhe von 5 Euro direkt an den Kursleiter.

### Anmeldung und Kurs-Info

**Dozent:** Otto Pötter

**Kursort:** VHS im Dorfschultenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

**Kurstag:** Donnerstag, 8.2.2024, 14.15–17.30 Uhr

**Gesamtgebühr:** 25 Euro zzgl. 5 Euro Umlage

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).