

Tipps für aktives Älterwerden

Impulse	Aktivitäten
Planen Sie Ihren Alltag, damit andere Sie nicht verplanen.	Gestalten Sie Ihren Alltag nach eigenen Interessen und Bedürfnissen.
Bauen Sie Brücken zwischen den Generationen.	Engagieren Sie sich in der Familie oder Nachbarschaft. Übernehmen Sie Verantwortung und Aufgaben, an denen Sie Freude haben.
Urlaub auch für Sie!	Teilnahme an Gesellschaftsreisen, Erholung, Seniorenurlaub, Studienfahrt
Wenn Sie sich gefallen, sind Sie auch für andere attraktiv.	Investitionen in ein gepflegtes Aussehen: Besuch bei Frisör, Kosmetikerin und Nagelpflege
Bleiben Sie in Bewegung!	Schwimmen, Gymnastik, Nordic Walking, Wandern, Spaziergehen, Seniorentanz
Je mehr Sie Ihren »Kopf« trainieren, desto länger und besser bleiben Sie geistig fit.	Gesellschaftsspiele, Rätsel lösen, Lesen, Gespräche und Austausch mit anderen
Mit Ihrem »Steckenpferd« nehmen Sie auch im Alter viele Hürden.	Hobbys: Gartenarbeit, Handarbeit, Malen, Sport, Tanzen, Handwerken, Singen, Musizieren
Auch für Sie gibt es viele Möglichkeiten, nette Leute oder Gleichgesinnte kennenzulernen.	Mitglied werden in einem Verein, Cafébesuch, Seniorenclub, Seniorenstudium, Besuch von Ausstellungen und Museen
Gestalten Sie Ihre Abende abwechslungsreich.	Verabreden Sie sich mit Freunden oder Bekannten für Theater- oder Konzertbesuche, Vorträge, Kino, Weiterbildung.
Gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Schreiben Sie oder rufen Sie an.	Briefwechsel, Fotoaustausch, Telefonanruf
Geben Sie sich ein neues Wohngefühl: mehr Platz, mehr Wohnung, mehr Bequemlichkeit.	Umräumen und/oder Modernisieren der Wohnung
Leute, die sich Ruhe und Zeit für sich nehmen, machen wichtige Erfahrungen.	Rück- und Ausblick ins eigene Leben, Gespräche mit vertrauten Menschen
Wann haben Sie das letzte Mal einen Friedhof besucht?	Besuch der Gräber von Eltern, Freunden und Bekannten
Auch Ihre Kirchengemeinde macht Angebote.	Gottesdienste, Einkehr- und Besinnungstage, Wallfahrten, Begegnungen, Studienreisen
Wer sich Zeit für andere nimmt, gewinnt selbst!	Eigene Erfahrungen und Kompetenzen ehrenamtlich für andere einsetzen.
Wer sich gründlich informiert, kann andere informieren.	Zeitung, Vorträge, Illustrierte, Bibliotheken