

Die ältere Generation bildet die Wurzel für die Zukunft!

Bereiten Sie sich aufs Alter vor!

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten wollen. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (z.B. auf den Berufsaustritt) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen beziehungsweise wie Sie auf diese antworten können. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnung. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig, (siehe unser Beitrag: Selbstständiges Wohnen im Alter !)

Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei der Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei solchen Veränderungen.

Nutzen Sie Ihre freie Zeit, um Neues zu lernen!

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten.

Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Sport treiben sowie Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (etwa im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklung für sich selbst nutzen können.

Gesundheit ist keine Altersfrage!

Fragen Sie sich immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten.

Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die selbstständige und selbstverantwortliche Lebensführung ein.

Bleiben Sie offen für neue Erfahrungen!

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen des Alltags zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen.

Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

Jeder Einzelne sollte sich neue Aufgabenbereiche suchen, die ihn interessieren, die ihm liegen, für die er geeignet ist. Die Gesellschaft aber sollte dieses Bestreben fördern, Möglichkeiten aufzeigen und bereitstellen und auch die freiwillig geleisteten Dienste der älteren Generationen abrufen, davon verstärkt Gebrauch machen.