



Der Mensch ist so alt wie er sich fühlt. Glücklicherweise fühlen wir uns heute mit 60 Jahren jünger als unsere Urgroßeltern. Wenn wir uns rechtzeitig aktiv mit dem Älterwerden auseinandersetzen, werden wir erleben wie es funktioniert, mit den Jahren besser zu leben.

Wie gelingt es beim Älterwerden das Motto umzusetzen: „Es gilt nicht nur dem Leben Jahre, sondern den Jahren Leben zu geben“? Diese Broschüre möchte Ihnen Anregung und Orientierung geben bei der lebendigen Gestaltung Ihrer Zukunft bis ins hohe Alter. Dazu gehört auch, sich mit seinen Begabungen und Talenten einzubringen in die vielen Möglichkeiten unserer Stadt. Aktiv mitwirken bei Veranstaltungen führt zu einer sinnerfüllten Gestaltung des Alltags. Viele haben schon die Erfahrung gemacht: wer sich beteiligt, gewinnt Zufriedenheit. Jede Stunde, die in Aktivierung und Erhaltung der Selbstständigkeit im Alter eingebracht wird, erspart uns allen teuren Einsatz für Pflege.

Anzeigen

{dybanners}182,1,{/dybanners}

### Aus dem Inhalt

- Grußwort
- Besser gemeinsam als einsam
- Gesund und aktiv im Alter

- Bündnis von Jung und Alt
- Der Wunderstein zum Hundertwerden
- Empfehlungen der Polizei
- Oldwerdn is schee!!!

{quickness:220}