



Keine Langeweile im Ruhestand:

Pflegen Sie soziale Kontakte:

Jahrelang haben Sie Überstunden gemacht und weder Freunde noch Familie allzu häufig zu Gesicht bekommen – jetzt, im Ruhestand, wollen Sie die alten Bande neu knüpfen. Das mag gelingen, könnte aber schwierig werden, wenn Ihre Bekannten einen eigenen festen Freundeskreis aufgebaut haben. Pflegen Sie Beziehungen rechtzeitig – soziale Kontakte sind im Alter wichtiger denn je.

Ein Hobby für die Gesundheit:

Sie genießen es, endlich Ordnung in Ihre Briefmarkensammlung zu bringen? Verschlingen ein Buch nach dem anderen? Nichts spricht dagegen – wenn Sie bei mindestens einem Ihrer Hobbys auch an Ihre körperliche Gesundheit denken. Besuchen Sie einen Tanzkurs (es gibt spezielle Seniorenkurse!), gehen Sie regelmäßig zur Gymnastik oder ins Schwimmbad, verabreden Sie sich mit Bekannten zu Wanderungen oder Radtouren. „Wer rastet, der rostet“ sagten schon unsere Großväter, und Sie hatten Recht!

Zum Lernen ist es nie zu spät:

Unrecht hatten sie hingegen mit einem anderen Spruch: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Aufgeschlossenheit und Lernfähigkeit bauen sich nicht automatisch ab, nur weil man älter wird – das ist heute längst bewiesen. Natürlich lernt man in späteren Jahren anders und ist an anderen Dingen interessiert, aber das ist ja auch gut so. Halten Sie sich geistig fit: Vertiefen Sie eine früher schon einmal gelernte Fremdsprache oder eignen Sie sich die Grundlagen einer neuen an – zum Beispiel an der Volkshochschule. Dort finden Sie auch ein breites Angebot anderer Kurse, von denen Sie manch einer interessieren dürfte. Und wie wär's mit einem Computerkurs? Das Internet bietet ungeahnte Möglichkeiten der Kommunikation, viele Websites, das sind die Adressen im Internet, wenden sich direkt an Senioren.

Verwirklichen Sie Ihre Träume Sie wollten immer schon Italien und seine grandiosen Kulturstätten besuchen? Fahren Sie hin! Sie haben schon als Kind davon geträumt, Klavier spielen zu lernen oder gut zeichnen zu können? Lernen Sie's! Sie beneideten immer Menschen mit einem eigenen Garten oder solche, die Zeit hatten für einen Hund oder eine Katze? Suchen Sie nach Wegen, diese Wünsche in die Tat umzusetzen: Vielleicht lässt sich ein Schrebergarten mieten, oder eine Freundin mit Garten wäre vielleicht froh, wenn Sie ihr zur Hand gingen. Ein Tier lässt sich ohne großen finanziellen Einsatz im Tierheim bekommen. Spüren Sie Ihre Träume auf – dabei hilft vielleicht eine gedankliche Zeitreise in die eigene Kindheit und Jugend – und leben Sie sie. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Soziales Engagement macht Freude

Wer für andere etwas tun möchte, wird nicht lange suchen müssen: Pfarrgemeinden, Kinder- und Seniorenheime, Behindertenzentren, der Naturschutzbund oder das ortsansässige Tierheim sind auf tatkräftige Unterstützung angewiesen. Vielleicht gibt es auch einen allein stehenden, hilfebedürftigen Menschen in Ihrer Nachbarschaft, der sich über regelmäßige Besuche und eine Unterstützung beim Einkaufen freut. Ob im großen oder kleinen Rahmen: Ein Ehrenamt ausfüllen, sich sozial engagieren macht Freude und gibt dem Leben Sinn.

Quelle: Apotheke Magazin für Senioren und Diabetiker, März/ April 2000, S.4ff.