SENIOR Activ'

GUT ALTERN IN DER GROßREGION

Interreg
Grande Région | Großregion
SENIOR ACTIV'
Fonds européen de développement régional | Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

INHALT

Alles ist möglich ..... S. 4

Den Ruhestand langfristig planen ..... S. 6

Auf sich selbst achtgeben ..... S. 8

- Soziales Leben ..... S. 9
- Körperliche Aktivität ..... S. 10
- Erholung und Entspannung ..... S. 12
- Schlaf und Tagesrhythmus ..... S. 14
- Essen und Trinken ..... S. 16

Geistige Betätigung sorgt für bessere Lebensqualität ..... S. 18

- Lernen ..... S. 20
- Bürgerschaftliches Engagement ..... S. 22

EDITORIAL

Seit 2018 setzen sich 21 Akteure aus den ehemaligen Regionen Lothringen und Elsass, dem Saarland, Rheinland-Pfalz, Wallonien und dem Großherzogtum Luxemburg im Rahmen des Projekts Senior Activ', das durch das EU-Programm INTERREG V A Großregion gefördert wird, für ein verbessertes Wohlbefinden der Senioren in diesen Regionen ein.
Auch wenn das Wohlbefinden von vielen Faktoren abhängt, glaubt Senior Activ' an die Fähigkeit der Senioren, ihr Leben aktiv zu gestalten und für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen.

Die Philosophie von Senior Activ' beruht auf drei Schwerpunkten:

- **körperliche Aktivität: dabei geht es nicht unbedingt darum, Sport zu treiben, sondern regelmäßig auf verschiedene Art aktiv zu sein,**
- **geistige Aktivität: gegenüber Neuem aufgeschlossen bleiben,**
- **soziale Aktivität: am täglichen Leben der Familie oder der Nachbarschaft teilnehmen oder sich ehrenamtlich engagieren.**

Dabei muss auf zwei grundlegende Aspekte geachtet werden: Zum einen auf die eigenen Wünsche, indem man selbst ausgewählten Aktivitäten nachgeht, und zum anderen die Bedürfnisse des eigenen Körpers, indem man bei Bedarf Pausen einlegt.
Der Ruhestand ist – auch wenn er manchmal eher negativ wahrgenommen wird – eine Zeit, die durch eine optimistische Einstellung positiv beeinflusst werden kann. Freiheit und Spaß stehen jetzt im Vordergrund, um das Leben noch mehr zu genießen. Dies möchte die vorliegende Broschüre zeigen: Sie enthält nicht nur konkrete Informationen über das Projekt Senior Activ', sondern bietet Ihnen auch Unterstützung im Alltag, um Ihren Ruhestand zu einer erfüllenden und erfüllten Zeit werden zu lassen.

ALLES IST MÖGLICH

Das Ende der beruflichen Tätigkeit bringt eine bedeutende Veränderung im Leben eines Menschen mit sich. Zum einen steht jetzt deutlich mehr freie Zeit zur Verfügung und zum anderen entfallen zahlreiche Verpflichtungen, hauptsächlich beruflicher Natur.

Diese freie Zeit kann nach den eigenen Wünschen – etwa für Lieblingsaktivitäten – genutzt werden. Nun ist es möglich, den Alltag so zu gestalten, wie man es schon immer wollte. Im Ruhestand bestehen bestimmte Verpflichtungen nicht mehr und gleichzeitig ergeben sich neue Perspektiven. Der Ruhestand bietet nicht nur die Möglichkeit zu wählen, was man tun möchte, sondern auch wann, mit wem sowie welchen Stellenwert eine Aktivität im Alltag einnehmen soll.

Die freie Zeit aktiv zu nutzen ist eine Lösung, um aufkommender Langeweile vorzubeugen, sowie etwas für die eigene Gesundheit zu tun und sich in diesem neuen Lebensabschnitt wohlzufühlen. Einige sehen ihre Aktivitäten als eine Gelegenheit, um ihre Rolle und ihren Status in der Gesellschaft neu zu definieren.

Es ist möglich, sich mehr Zeit für Freizeitaktivitäten zu nehmen, stärker den eigenen Hobbys nachzugehen oder auch ganz Neues zu entdecken: Reisen, Ausgehen, Kultur, Lesen, Spazieren gehen, Sport, Musizieren, Singen, Kochen, Malen, Schreiben, Nähen, Stricken, Heimwerken… Mit dem Ruhestand ist nun mehr Zeit für persönliche Interessen da.

Der Ruhestand bietet die Möglichkeit für einen Neuanfang, etwa um neue Pläne zu entwickeln oder bisher aufgeschobene Träume zu verwirklichen. Einige nutzen diese Zeit, um Kenntnisse zu vertiefen oder zu erweitern, andere engagieren sich auf verschiedene Weise, um ihre Erfahrung, Zeit und Energie mit anderen zu teilen.

Doch abgesehen davon, viele neue Dinge zu tun, bietet der Ruhestand ebenso die Möglichkeit, sich Zeit zu nehmen, sich vom Stress zu verabschieden und die Ruhe zu genießen.

Ebenso kann man nun mehr Zeit mit der Familie und Freunden verbringen und die Beziehungen zu Menschen, die einem wichtig sind, stärken.

Viele Menschen bedauern, dass sie während ihres Arbeitslebens nicht genügend Zeit hatten, um besser auf ihren Körper und ihre Gesundheit zu achten; der Ruhestand bietet auch die Möglichkeit, sich wieder mehr auf sich selbst zu konzentrieren.

Der Ruhestand markiert somit den Beginn eines neuen, bereichernden und erfüllenden Lebensabschnitts, der zahlreiche neue Möglichkeiten bietet.

Dieser Leitfaden enthält Ideen und Impulse für die aktive Gestaltung des Alltags, unabhängig davon, ob Sie neue Aktivitäten ausprobieren oder sich stärker auf sich selbst besinnen möchten. Dabei geht es nicht darum, Vorschriften zu machen; jedem steht es frei, bestimmte Ideen zu übernehmen, an den eigenen Lebensstil anzupassen oder aber auch zu verwerfen.

DEN RUHESTAND LANGFRISTIG PLANEN

EINEN LEBENSPLAN DEFINIEREN

Die zur Verfügung stehende Zeit bestmöglich zu nutzen, ist der Wunsch vieler Menschen – ob nun im Ruhestand oder nicht. Doch dies ist viel leichter gesagt als getan.

Der Ruhestand muss mindestens ebenso wie jede andere Lebensphase gut vorbereitet werden. Ein Patentrezept gibt es dafür jedoch nicht: Bei der Planung und Gestaltung eines erfüllenden Ruhestands, der die Möglichkeit bietet, sich zu entfalten und sein eigenes Gleichgewicht zu finden, geht es vor allem darum, auf den eigenen Körper und die eigenen Wünsche zu hören. Dabei sollte man sich die folgenden Fragen stellen:

- **Was erwarte ich von meinem Ruhestand? Was kann ich tun, damit er meinen Erwartungen entspricht?**
- **Welche positiven Aspekte verbinde ich mit dem Ruhestand? Wie kann ich davon profitieren?**
- **Welche Befürchtungen habe ich in Bezug auf den Ruhestand?**
- **Welche Veränderungen sind zu erwarten (für mich, meine Familie und Freunde)? Kann ich Vorkehrungen für diese Veränderungen treffen?**
- **Was ist in meinem Leben wichtig? Worauf kann ich nicht verzichten?**
- **Was macht mich glücklich? Was macht mir Freude?**

Da wir uns alle ständig verändern, kann der Lebensplan durch regelmäßiges Nachdenken über diese Fragen an die eigenen Wünsche angepasst werden.

SELBSTSTÄNDIG BLEIBEN

Das fortschreitende Alter ist oft mit der Furcht vor einer Verminderung der eigenen körperlichen oder geistigen Fähigkeiten verbunden. Für Senior Activ' sind ausgewogene Lebensgewohnheiten eine Möglichkeit, um das allgemeine Wohlbefinden langfristig zu fördern. Aus diesem Grund stehen auch der Einzelne und dessen Rolle bei der Stärkung der eigenen Gesundheit im Zentrum der Überlegungen des Projekts.

In dieser Broschüre werden einige Möglichkeiten vorgestellt, um unabhängig vom Alter stärker auf das eigene Wohlergehen zu achten. Ein erster Schritt, um gesund zu bleiben, ist es, bei der Gestaltung des Alltags Verhaltensweisen zu berücksichtigen, die zu einer langfristigen Erhaltung der Lebensqualität beitragen.

DIE EIGENE WOHNUNG ANPASSEN

Es ist wichtig, dass man sich zu Hause wohl und sicher fühlt. Dies gilt umso mehr, wenn man im Ruhestand ist und mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbringt.

Ein schwieriger, aber nicht unwichtiger Schritt dabei ist es, die eigene Wohnung angenehm und dem eigenen Lebensstil entsprechend einzurichten, ohne die Zukunft dabei außer Acht zu lassen. Auf diese Weise bietet die Wohnung gleichzeitig Sicherheit und Komfort. Konkret geht es darum, die verschiedenen Räume neu zu gestalten, etwa ein altes Kinderzimmer in einen Raum für eigene Hobbys zu verwandeln, wobei auch vorhandene Hindernisse, die zu Unfällen führen können, bedacht werden müssen (zum Beispiel ein Teppich, auf dem man ausrutschen könnte). Bestimmte einfache und kostengünstige Verbesserungen, wie die Erneuerung der Beleuchtung oder die Schaffung eines Schlafzimmers im Erdgeschoss, tragen dazu bei, die Sturzgefahr zu begrenzen. Durch regelmäßiges Nachdenken über das Lebensumfeld kann der Ruhestand langfristig geplant werden.

AUF SICH SELBST ACHTGEBEN

Aktiv zu sein bedeutet für Senior Activ', sich aktiv um das eigene körperliche und geistige Wohlbefinden zu kümmern. Das heißt, sich derjenigen Aspekte, die Aufmerksamkeit erfordern, bewusst zu sein und Tipps zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens zu kennen.

Senior Activ' nennt Ihnen einige dieser Tipps, um im Alltag besser auf sich selbst zu achten. Diese Tipps sollten jedoch jeweils an die eigene Situation angepasst werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, dieser gibt Ihnen gerne weitere Hinweise.

Eine gesunde Lebensweise ist zwar wichtig, jedoch ist es nicht problematisch, wenn man sich von Zeit zu Zeit auch einmal etwas „außer der Reihe" gönnt. Wichtig dabei ist, dass man maßvoll bleibt und bei diesen Dingen die richtige Balance findet.

SOZIALES LEBEN

EMPFEHLUNG: 5 SOZIALE INTERAKTIONEN PRO TAG

Das Pflegen sozialer Beziehungen ist ein menschliches Bedürfnis. Diese Kontakte tragen zum Wohlbefinden bei und tun der Psyche gut. Allerdings ist es nicht immer einfach, soziale Kontakte im Rentenalter aufrechtzuerhalten. Eine Möglichkeit ist, Zeit mit der Familie und mit Freunden zu verbringen.

Ebenso wird man wahrscheinlich auch neue Menschen kennenlernen, indem man:

- **Kontakte mit Nachbarn pflegt,**
- **am Leben in der Nachbarschaft teilnimmt,**
- **Aktivitäten in einer Gruppe unternimmt, zum Beispiel Sport,**
- **an Veranstaltungen teilnimmt, die von Vereinen, Clubs oder Städten und Gemeinden organisiert werden,**
- **sich in einem Verein oder in einem Seniorenrat engagiert,**
- **neue Aktivitäten ausprobiert.**

Neue Technologien: Auch wenn die digitalen sozialen Netzwerke kein Ersatz für das reale soziale Leben sind, können sie es ergänzen. Probieren Sie doch einfach mal die Möglichkeiten der neuen Medien aus.

Scheuen Sie sich nicht, Ihre Familie, Freunde, Nachbarn, Fachleute oder Freiwillige um Hilfe zu bitten; es ist nichts dabei, wenn man all die neuen Technologien, die regelmäßig aufkommen, nicht auf Anhieb beherrscht!

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

EMPFEHLUNG: 30 MINUTEN KÖRPERLICHE AKTIVITÄT PRO TAG, DAVON 10 MINUTEN AM STÜCK.

Unter körperlicher Aktivität muss nicht unbedingt Sport verstanden werden. Dazu gehört auch, sich im Alltag regelmäßig zu bewegen.

GUT ZU WISSEN: 30 MINUTEN SCHNELL GEHEN = 20 MINUTEN GARTENARBEIT = 1 STUNDE SPAZIEREN GEHEN = 2 STUNDEN BÜGELN ODER HEIMWERKEN

Warum?

Körperliche Aktivität trägt zum Wohlbefinden bei:

- zum körperlichen Wohlbefinden, denn sie hilft dabei, bestimmten Krankheiten vorzubeugen,
- zum mentalen Wohlbefinden, denn sie wirkt Angst entgegen,
- zum emotionalen Wohlbefinden, denn sie sorgt für gute Laune,
- zum sozialen Wohlbefinden, denn sie bietet die Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu werden und neue Menschen zu treffen.

Tipps, um sich (im eigenen Tempo) im Alltag etwas mehr zu bewegen:

- anstatt das Auto zu nehmen, lieber (im eigenen Tempo) zu Fuß gehen oder Rad fahren – dies sorgt im Alltag für etwas mehr Bewegung,

- **in öffentlichen Verkehrsmitteln eine Haltestelle früher aussteigen – so ist man einige Minuten länger zu Fuß unterwegs,**
- **regelmäßig ein paar Schritte zu gehen, ist eine einfache Möglichkeit, sich etwas mehr zu bewegen, ohne es überhaupt zu merken.**

Haben Sie Lust, wieder Sport zu treiben? Entscheiden Sie sich für **eine angepasste körperliche Aktivität**.

Bevor Sie eine neue körperliche Aktivität beginnen, nehmen Sie sich die Zeit für einen Gesundheitscheck bei einem Arzt: Zusammen können sie besprechen, welche Aktivität gut zu Ihrer persönlichen Situation passt.

Anstatt eine starke Intensität oder hohe Leistungen anzustreben, sollten Sie lieber regelmäßig aktiv sein. Hierzu ist es wichtig, dass diese Aktivität in den Alltag integriert wird. Um motiviert zu bleiben, suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen Spaß macht, sorgen Sie für Abwechslung bei den Übungen oder machen Sie gemeinsam Sport, etwa mit der Familie und Freunden oder in einem Gruppenkurs.

Zur körperlichen Aktivität gehört es aber ebenso, Pausen einzulegen und dem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen.

Viele Organisationen, Krankenkassen und Vereine bieten Aktivitäten in verschiedenen Disziplinen an, die auch Gelegenheit bieten, mit neuen Menschen aus Ihrem Ort in Kontakt zu kommen. Informieren Sie sich bei Ihrer Stadt oder Gemeinde.

MIT ZUNEHMENDEM ALTER ERHÖHT SICH DAS VERLETZUNGSRISIKO FÜR MUSKELN ODER KNOCHEN NICHT: WENN SIE SICH AUSREICHEND AUFWÄRMEN UND DIE TRAININGSBELASTUNG NICHT ZU SCHNELL STEIGERN, IST IHRE SICHERHEIT NICHT GEFÄHRDET.

ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG

Für Senior Activ' sollte der Ruhestand die Möglichkeit bieten, ohne Stress zu leben, sich Zeit zu nehmen, spazieren zu gehen und sich wohlzufühlen. Doch dies ist nicht immer einfach. Jeder hat seine eigene Art, sich zu entspannen und jedem steht es frei, verschiedene Varianten auszuprobieren, um einen eigenen Weg zu finden!

Ein paar Ideen, um sich zu entspannen:

Einige mögen manuelle Tätigkeiten wie Stricken, Nähen, Basteln, Malen, Zeichnen oder Kochen, während andere eher geistige Aktivitäten wie Lesen, Besuche von Museen, Ausstellungen sowie Kino, Konzerte und Theater bevorzugen.

Im Allgemeinen hilft körperliche Aktivität dabei, den Kopf frei zu bekommen: Spazieren gehen oder Rad fahren, Wandern, Joggen, Tanzen, Aquagymnastik, Yoga, Pilates, Boccia, Golf, Badminton, Volleyball, Tischtennis oder Stretching. Außerdem sorgt körperliche Aktivität dafür, dass Spannungen im Körper gelöst werden.

Meditation, Sophrologie oder Atemübungen sollen Gelassenheit fördern. Diese Aktivitäten sind einfach und unkompliziert: Sie können zum Beispiel an einem ruhigen Ort, den Sie mögen, mit ein paar langsamen Atemzügen beginnen.

FOKUS: GARTENARBEIT, EINE TÄTIGKEIT, DIE RUNDUM GUTTUT!

Gartenarbeit ist für viele Menschen eine entspannende Tätigkeit. Denn das Grün hat bekanntlich eine beruhigende Wirkung. Zudem kann man bei der Arbeit im Freien die frische Luft und die Sonne genießen, was gleichzeitig gut für die Psyche ist.

Gartenarbeit bietet außerdem Vorteile für die körperliche Gesundheit. Manchmal ist sie sogar physisch anstrengend. Der Beweis: 45 Minuten Rosen schneiden oder 25 Minuten umgraben entspricht 30 Minuten gehen.

Darüber hinaus ist Gartenarbeit eine erfüllende Tätigkeit: Es macht Freude, schöne Blumen vor Augen zu haben oder das selbst angebaute Obst und Gemüse zu essen.

Dafür muss man nicht unbedingt einen großen Garten besitzen: eine Terrasse, ein Balkon oder sogar eine Fensterbank reichen aus, um Blumen oder Tomaten, Radieschen, Salat, Minze, Petersilie oder Basilikum anzubauen... Zudem werden auch immer öfter Gemeinschaftsgärten angelegt. Gartenarbeit gemeinsam mit anderen Menschen wird so zu einer sozialen Aktivität.

SCHLAF UND TAGESRHYTHMUS

Das Ende der beruflichen Tätigkeit verändert den seit vielen Jahren eingespielten Alltag grundlegend. Der Tagesablauf muss abhängig von den üblichen Tätigkeiten, aber auch unter Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche sowie des Tagesrhythmus des Partners und des Umfelds neu geplant werden. Für eine gute Orientierung im Alltag sorgt bereits, wenn Sie zu regelmäßigen Zeiten aufstehen und zu Bett gehen sowie drei Mahlzeiten am Tag einnehmen.

In dieser Broschüre werden verschiedene Aktivitäten vorgeschlagen, mit denen Sie Ihre Zeit nach Ihren Vorlieben und Wünschen gestalten können. Einen neuen Tagesrhythmus anzunehmen bedeutet einerseits, sich neue Tätigkeiten zu überlegen, neue Projekte zu planen oder sich neue Ziele zu setzen. Andererseits ist es ebenso wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und die richtige Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden.

Denn durchgehende Müdigkeit sorgt für körperliches und geistiges Unwohlsein. Daher ist ein guter Schlaf notwendig, um aktiv und gesund zu bleiben. Im Gegenzug ist ein aktiver Lebensstil aber auch eine Voraussetzung, um gut schlafen zu können. Ein guter Schlaf basiert vor allem darauf, dass sich Ruhe- und Aktivitätsphasen regelmäßig abwechseln. Daran merkt man, dass Schlaf und Tagesrhythmus stark miteinander verbunden sind.

WUSSTEN SIE SCHON? ES IST AUSSERORDENTLICH WICHTIG, DASS WIR UNS AN DEN VON UNSEREM KÖRPER VORGEGEBENEN RHYTHMUS ANPASSEN. DER KÖRPER WIRD STARK DURCH DIE EIGENE BIOLOGISCHE UHR BEEINFLUSST UND VIELE KÖRPERLICHE BESCHWERDEN LASSEN SICH DARAUF ZURÜCKZUFÜHREN, DASS DIESE UHR IGNORIERT WIRD. DAHER IST ES WICHTIG, DASS AUSREICHEND GESCHLAFEN UND EIN REGELMÄSSIGER TAGESRHYTHMUS EINGEHALTEN WIRD.

SCHLAFBEDARF UND SCHLAFRHYTHMUS ÄNDERN SICH IM LAUFE DES LEBENS. FRÜHER ODER SPÄTER AUFZUSTEHEN ODER INS BETT ZU GEHEN, WENIGER ZU SCHLAFEN ODER EIN NICKERCHEN ZU MACHEN, IST AN SICH KEIN PROBLEM. WICHTIG IST, EINEN RHYTHMUS ZU FINDEN, DER ZUM EIGENEN KÖRPER PASST.

Besserer Schlaf bedeutet in der Praxis:

- zu regelmäßigen Zeiten, die den Bedürfnissen des Körpers entsprechen, aufstehen und zu Bett gehen,
- die Schlafzyklen einhalten,
- gegebenenfalls ein kurzes Nickerchen machen (vorzugsweise 20 Minuten zwischen 13.00 und 15.00 Uhr),
- tagsüber aktiv sein,
- 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen zu Abend essen,
- das Einschlafen zu erleichtern, indem Sie zum Beispiel durch ein Ritual (Lesen oder Musik hören) für Entspannung sorgen oder indem Sie ein ruhiges und angenehmes Umfeld schaffen,
- morgens für natürliches Licht sorgen, damit man schnell wach wird und die biologische Uhr sich entsprechend anpassen kann.

ESSEN UND TRINKEN

EMPFEHLUNG: 3 MAHLZEITEN PRO TAG

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für einen gesunden Körper. Bei der Bewertung sollte dabei die gesamte Woche und nicht nur ein Tag betrachtet werden: Abweichungen sind normal und tun von Zeit zu Zeit sogar gut. Wichtig ist, dass man sich insgesamt ausgewogen ernährt. Zur Orientierung wird empfohlen, pro Tag 14 und pro Woche 30 verschiedene Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Was bedeutet, gut zu essen?

- **alles essen (außer bei Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten). Einige Lebensmittel sind dabei natürlich besser als andere, bestimmte sind zu bevorzugen, andere zu meiden, aber sie ergänzen sich gegenseitig in ihrem Nährstoffgehalt,**
- **3 Mahlzeiten pro Tag einnehmen, auch wenn sie kleiner ausfallen,**
- **bei Bedarf einen Snack einplanen,**
- **sich genug Zeit zum Essen nehmen, dabei für jede Mahlzeit mindestens 20 Minuten einplanen,**
- **auf den eigenen Körper hören und die Ernährung an dessen Bedürfnisse anpassen.**

Für den umgekehrten Fall haben wir einen Tipp für Sie, um bei Bedarf den Appetit zu fördern: Aktivität regt den Appetit an. Um hungrig zu werden, reicht es aus, sich zu bewegen.

EMPFEHLUNG: 1 BIS 1,5 L WASSER PRO TAG.

Wasser ist für das Funktionieren des Körpers und des Gehirns unerlässlich. Daher ist es wichtig, immer genug zu trinken, auch wenn man keinen Durst verspürt. Um sich bewusst zu machen, wie viel Wasser man trinkt, füllt man am besten morgens eine Flasche mit Wasser und trinkt sie dann im Laufe des Tages aus.

So machen Sie es richtig:

- **vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken,**
- **zwischen den Mahlzeiten trinken,**
- **wenn Sie für längere Zeit das Haus verlassen, eine kleine Flasche Wasser mitnehmen,**
- **trinken Sie verschiedene Tees (auch Kräutertees) und essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, Säfte (100 % Fruchtgehalt), Suppen und Brühen sind ebenfalls gut für die Wasserversorgung des Körpers und enthalten zudem Vitamine.**

WUSSTEN SIE SCHON? GENÜGEND ZU TRINKEN IST GUT FÜR DIE GESUNDHEIT UND KANN SOGAR DAS HERZINFARKTRISIKO UM DEN FAKTOR 2 SENKEN.

GEISTIGE BETÄTIGUNG SORGT FÜR BESSERE LEBENSQUALITÄT

Senior Activ' ist davon überzeugt: Um die eigene Gesundheit zu erhalten, sollte man körperlich und ebenso geistig aktiv bleiben. Viele Aktivitäten bieten Gelegenheit, Neues kennenzulernen, dem Alltag zu entfliehen und aktiv zu bleiben. Wichtig dabei ist, dass Sie das tun, was Ihnen Spaß macht: Es ist nicht sinnvoll, sich zu etwas zu zwingen, nur weil es gesund ist.

Doch es kann viel Freude bereiten, den eigenen Kopf zu trainieren. Wir alle tun dies unbewusst im Alltag, zum Beispiel bei den folgenden Tätigkeiten:

- **Kartenspiele, Brettspiele, Scrabble: Dabei müssen wir unser Gedächtnis nutzen, eine Strategie anwenden und können unseren Wortschatz bereichern...**
- **Lesen: Dabei tauchen wir in eine andere Welt ein und die Konzentration sowie das Denken werden geschult. Zeitung lesen ist gut für das Gehirn.**
- **kulturelle Aktivitäten (Veranstaltungen, Konzerte, Ausstellungen, Konferenzen): Dabei werden Gehirn und Gedächtnis angeregt, besonders wenn uns dies Spaß macht.**
- **Reisen und Ausflüge: Sie wecken die Neugier und ermöglichen es, andere Orte, Lebensweisen und Kulturen kennenzulernen...**

Gesund essen, ausreichend trinken, soziale Kontakte pflegen, gut schlafen und einen regelmäßigen Tagesrhythmus pflegen, sind weitere Möglichkeiten, um das Gedächtnis zu erhalten!

Wichtige Faktoren für das Gedächtnis sind: Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen, Motivation und Ruhe. Ein „Gedächtnisverlust“ ist nicht unbedingt gleich ein Anzeichen für Alzheimer oder eine ähnliche Erkrankung. Die eigenen kognitiven Fähigkeiten kann man außerdem durch die Teilnahme in einem Verein trainieren.

WUSSTEN SIE SCHON? VERSCHIEDENE HEILPFLANZEN (GINKGO, GINSENG, KNOBLAUCH, MISTEL, WEISSDORN, ROSENWURZEL, MAMMUTBAUM, MOOSBEERE, STIELEICHE UND SCHWARZERLE) HELFEN DABEI, DAS GEDÄCHTNIS ZU ERHALTEN.

In jedem Alter bilden sich neue Verbindungen zwischen den Neuronen, wenn man etwas Neues lernt. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie auch im Rentenalter neugierig bleiben und neue Dinge ausprobieren.

LERNEN

Das Lernen sollte aus Sicht von Senior Activ' auch im Alter nicht vernachlässigt werden. Von der Astronomie über Tänze bis hin zu Fremdsprachen: Unabhängig davon, ob Sie vorhandenes Wissen vertiefen oder Neues entdecken wollen, stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Nun bietet sich vielleicht die Gelegenheit, Projekte oder Träume zu verfolgen, für die bisher die Zeit fehlte, oder etwas in Angriff zu nehmen, was Sie schon immer tun wollten...

Wie?

Unabhängig davon, ob Sie Anfänger oder Experte in einem Gebiet sind, gibt es verschiedene Möglichkeiten, um Ihren Wissensdurst zu stillen:

- Städte und Gemeinden oder Vereine bieten Kurse und Workshops an, die sich für alle Altersgruppen und alle Niveaus eignen.
- Viele Volkshochschulen und andere Bildungseinrichtungen bieten Kurse im Rahmen des lebenslangen Lernens an.
- Bücher können dazu beitragen, das Wissen in zahlreichen Bereichen erheblich zu erweitern.
- Das Internet bietet unzählige Ressourcen für Anfänger und für Experten in einem Gebiet.

SCHWERPUNKT: NUTZUNG NEUER TECHNOLOGIEN

Die neuen Technologien bieten Zugang zu einer unerschöpflichen Quelle von Informationen, Nachrichten, Online-Enzyklopädien, verschiedenen Tutorials bis hin zum Wetter.

Durch sie ist es zudem einfacher, mit Freunden und Verwandten in Kontakt zu bleiben, und zu einem gewissen Grad können auch räumliche Entfernungen überbrückt werden.

Dabei werden immer wieder neue Online-Dienste entwickelt. Online einen Termin vereinbaren, einkaufen oder einen Arzt konsultieren: In all diesen Bereichen können digitale Technologien zum Einsatz kommen.

Die Nutzung dieser Technologien ist keine Frage von Talent. Sie kann erlernt werden und verbreitet sich immer mehr. Zudem ist es möglich, die Verwendung der verschiedenen Dienste an eigene Bedürfnisse und an den eigenen Tagesablauf anzupassen. Daher kann es interessant sein, sich eingehender damit zu beschäftigen.

Verschiedene Kurse und Schulungen, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, werden von Städten und Gemeinden, Vereinen sowie Bildungseinrichtungen angeboten. Und wenn Sie Ihre Mitmenschen um Hilfe bitten, erhält dieser Lernprozess zudem eine soziale Komponente.

BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

Aus Sicht von Senior Activ' nehmen Senioren am täglichen gesellschaftlichen Leben teil, indem sie ihre Ideen und Meinungen, aber auch, sofern sie möchten, ihre Zeit, ihre Erfahrung und ihr Wissen in die Gesellschaft einbringen.

Viele Senioren entscheiden sich dafür, ihre Rolle in der Gesellschaft durch bürgerschaftliches Engagement zu stärken, etwa im politischen, sportlichen oder kulturellen Bereich, in Vereinen und Verbänden. Die Möglichkeiten sind zahlreich und die Aufgaben vielfältig.

Gründe für ein Engagement

Neben dem eigentlichen Ziel der Tätigkeit ist das Engagement:

- **eine flexible und angepasste Beschäftigung: Sie können wählen, was Sie tun und wie viel Zeit Sie wann dafür aufwenden möchten, auf diese Weise lässt sich das Engagement gut mit anderen Aktivitäten unter einen Hut bringen,**

- **eine Möglichkeit, sich nützlich zu fühlen, indem Sie an der Weiterentwicklung unserer Gesellschaft mitwirken,**
- **eine Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen,**
- **eine persönliche Bereicherung, bei der Sie Ihre Kompetenzen nutzen und neue Fähigkeiten erlernen können,**
- **vor allem die Antwort auf das Bedürfnis und den Anspruch, der Gesellschaft etwas zurückzugeben, sofern der Wunsch dazu besteht.**

Zum Beispiel ist es möglich, sich auf lokaler Ebene im Gemeinde- oder Ortschaftsrat zu engagieren. Auf kommunaler Ebene entstehen immer mehr Seniorenräte, die manchmal auch als Ältestenrat oder Seniorenbeirat bezeichnet werden. Diese beratenden Gremien sollen die Interessen der Senioren gegenüber den lokalen Behörden vertreten und zur Lokalpolitik Stellung beziehen, damit diese die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigt. Im Rahmen einer partizipativen Demokratie sorgen sie für Integration und stärken die Stellung der Senioren in der Gesellschaft.

Ein Engagement auf lokaler Ebene kann konkret bedeuten, die Nachbarschaftshilfe auszubauen, deren Bedeutung im Rahmen der Coronakrise besonders deutlich wurde.

Ein ehrenamtliches Engagement im Rahmen der Vereinsarbeit ist ebenso eine Möglichkeit, am lokalen Leben teilzunehmen. Es gibt eine Vielzahl von Vereinen mit unterschiedlichem Bedarf und ebenso unterschiedlichen Aufgaben, sodass es möglich ist, sich entsprechend den eigenen Fähigkeiten, den eigenen Interessen und der Zeit, die man dieser Tätigkeit widmen möchte, freiwillig zu engagieren.

Die Vereine und Kommunen können Sie direkt über die Möglichkeiten eines ehrenamtlichen Engagements informieren. Zögern Sie nicht, sie um weitere Informationen zu bitten.

MIT DEM PROJEKT SENIOR ACTIV' MÖCHTEN WIR IHNEN EIN PAAR IDEEN FÜR DIE GESTALTUNG IHRES RUHESTANDS GEBEN. WIR HOFFEN, DASS IHNEN DIESER LEITFADEN WEITERGEHOLFEN HAT UND SIE DAZU MOTIVIERT HAT, WEITER GUT AUF SICH ACHTZUGEBEN.
WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN ERFÜLLTEN, BEREICHERNDEN UND VOR ALLEM GLÜCKLICHEN RUHESTAND!

WEITERE INFORMATIONEN ZU SENIOR ACTIV' UND DIE NEUESTEN NACHRICHTEN ÜBER DAS PROJEKT FINDEN SIE UNTER:

Interreg
Grande Région | Großregion
SENIOR ACTIV'

WWW.SENIORACTIV.EU

© DPT57- Direction de la Communication - ©Photos : iStock - DPT57- Abteilung Kommunikation - ©Fotos : iStock - Druck : Abteilungsdruckerei - Impression : Imprimerie Départementale
IMPRIM'VERT

PARTENAIRES FINANCIERS

PARTENAIRES MÉTHODOLOGIQUES