

A photograph of a dirt path winding through a dense forest of tall, thin trees. The path is covered in fallen leaves and leads into the distance. The text is overlaid on the left side of the image.

online-Treff 70-plus
Auf dem Weg
bleiben

online-Treff 70-plus
**Auf dem Weg
bleiben**

**Körperliche und
geistige Fitness**

Vorab- Informationen



Leitung & Moderation:
Bernd Ussner | [bernd-ussner-1\(at\)web.de](mailto:bernd-ussner-1(at)web.de)

A photograph of a dirt path winding through a dense forest of tall, thin trees with green foliage. The path is covered in brown leaves and leads into the distance. A white text box with a green border is overlaid on the left side of the image.

Liebe Teilnehmerin,
lieber Teilnehmer!

Vielen Dank für Ihr Interesse.
Die nachfolgenden Informationen
geben Ihnen nähere Hinweise
zu unserem geplanten Programm.

Zur Teilnahme
werden Sie **einen LINK** erhalten,
den Sie einfach anklicken,
um an Online-Treffen
teilnehmen zu können.

Das Leben im Ruhestand ab ca. 70 Jahren kann eine wertvolle und erfüllende Phase im Leben sein. Nach vielen Jahren oftmals belastender Arbeit und reicher Lebenserfahrung bietet der Ruhestand die Möglichkeit, das Leben auf neue Weise zu gestalten und zu genießen.

Ein positiver Lebensaspekt im Ruhestand ist die Freiheit, mehr Zeit für sich selbst und für die Dinge zu haben, die uns am Herzen liegen. Es ist eine Zeit, um Hobbys und Interessen zu pflegen, die in der Vergangenheit vernachlässigt wurden. Auch können wir neue Aktivitäten entdecken und entwickeln. Wir können reisen, neue Orte erkunden oder neue Fähigkeiten erlernen.



Der Ruhestand kann eine Zeit sein, um Beziehungen zu vertiefen und soziale Verbindungen zu pflegen und auszubauen.

Leben im Ruhestand muss nicht zwangsläufig mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen einhergehen. Es gibt viele Möglichkeiten, körperlich aktiv zu bleiben und die geistige Gesundheit zu erhalten. Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, die Gesundheit zu erhalten und das Wohlbefinden zu fördern. Geistige Aktivitäten wie Lesen oder das Erlernen neuer Fertigkeiten können den Geist wach halten und die kognitiven Funktionen des Körpers trainieren.



Das Leben in dieser Altersphase kann allerdings auch größere Probleme mit sich bringen. Gesundheitliche Einschränkungen, finanzielle Schwierigkeiten, notwendiger Wohnungswechsel, der Verlust von engen Angehörigen oder Freunden sowie das Umgehen mit dem eigenen Älterwerden können Herausforderungen sein, die bewältigt werden müssen.

Es ist ein Lebensabschnitt, in dem wir das bisherige Leben überdenken und bilanzieren, das Erreichte wertschätzen und lernen, das Gegenwärtige anzunehmen.

Im Rahmen von Live-Online-Workshops laden wir sehr herzlich ein zu einem lebendigen und kreativen Informations- und Erfahrungsaustausch.



Programm- übersicht





MI, 05. Juni 2024 19:00 - 20:30 h 1 Vergessen sind Beruf und Stress ...

MI, 12. Juni 2024 19:00 - 21:00 h 2 Körperliche und geistige Fitness erhalten

MI, 19. Juni 2024 19:00 - 20:30 h 3 Wünsche nach Kontakten und Gesprächen

MI, 26. Juni 2024 19:00 - 20:30 h 4 Fragen nach dem Lebenssinn



Vergessen
sind
Beruf und Stress

1

Körperliche
und
geistige Fitness

2

Wünsche
nach Kontakten
und Gesprächen

3

Fragen
nach dem
dem Lebenssinn

4

PROGRAMM

Mittwoch, 12. Juni 2024 - Online

19:00 h Körperliche und geistige Fitness

Bilder - Filmclips - Informationen - Grafiken - Nachfragen - Dialog - Erfahrungsaustausch

- Was tun Sie, um sich körperlich fit zu halten ?
- Besuchen Sie einen Senior:innenkreis, um an einem Gedächtnistraining teilzunehmen?
- Nehmen Sie an Weiterbildungsveranstaltungen teil ?
- Was passiert, wenn die Kräfte schwinden ? - Muss die Wohnsituation verändert werden ?

21:00 h Ende

Leitung & Moderation:

Bernd Ussner | bernd-ussner-1@web.de



**Herzliche
Einladung!**

