

# Vor dem Tag "P" : zehn Tips für Ihre Vorbereitungen auf einen neuen Lebensabschnitt

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung**

Band (Jahr): **51 (1973)**

Heft 3

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721962>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

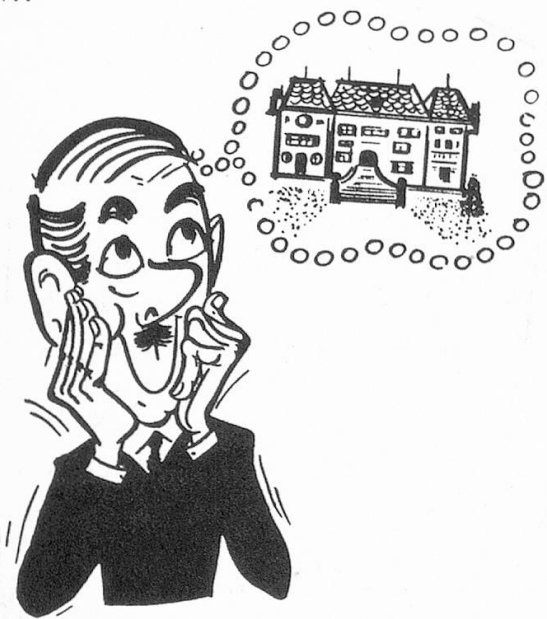
# Vor dem Tage «P»

## Zehn Tips für Ihre Vorbereitungen auf einen neuen Lebensabschnitt

1

### Frühzeitig rechnen!

Wie wird sich Ihr Einkommen nach der Pensionierung zusammensetzen? Wie steht es dann mit den Ausgaben? Machen Sie zu Ihrer eigenen Beruhigung ein provisorisches Budget! Sind Sie und Ihr Ehepartner ausreichend gegen Krankheit und Unfall versichert? Sollten noch vor der Pensionierung gewisse Anschaffungen oder Sanierungen gemacht werden: Garderobe, Haushaltgeräte, Werkzeuge, Telefonanschluss, Hobby-Utensilien, Zahnbehandlungen, Hausreparaturen, usw.?



2

### Wohnen will gelernt sein!

Tun Sie alles, um die Wohnung oder das Haus so bequem, sicher und praktisch als möglich einzurichten, denn nach der Pensionierung werden Sie viel mehr Zeit zu Hause verbringen. Der pensionierte Ehemann braucht eine eigene Arbeitsecke! Kennen Sie die Altersunterkünfte in Ihrer Region: Eingestreuete Alterswohnungen, Alterssiedlungen, Altersheime? Wissen Sie über die Aufnahmebedingungen Bescheid? Frühzeitige Anmeldung ist unerlässlich. Ueberlegen Sie sich einen Wohnortwechsel gut: Haben Sie dort schon Bekannte, werden Sie Anschluss finden, usw.?

3

### Beziehungen zu den Mitmenschen pflegen!

Genügt Ihnen der jetzige Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis, wenn die kollegialen Kontakte des Arbeitsplatzes wegfallen? Sollten Sie nicht gewisse wertvolle Kontakte noch vertiefen? Haben Sie Verbindung mit jüngeren Menschen? Schliessen Sie sich einer Vereinigung an, suchen Sie sich einen Stammtisch!

4

### An gemeinschaftlichen Aufgaben mitwirken!

Haben Sie ausserberufliche Pflichten? Können Sie gewisse Erfahrungen und Kenntnisse in den Dienst am Mitmenschen stellen? Ueberlegen Sie sich jetzt schon Ihren Einsatz nach der Pensionierung in der Familie, im Verein, in der Partei, im Quartier, in der Kirchgemeinde, in einer Studiengruppe, in einem Hilfswerk, usw.

5

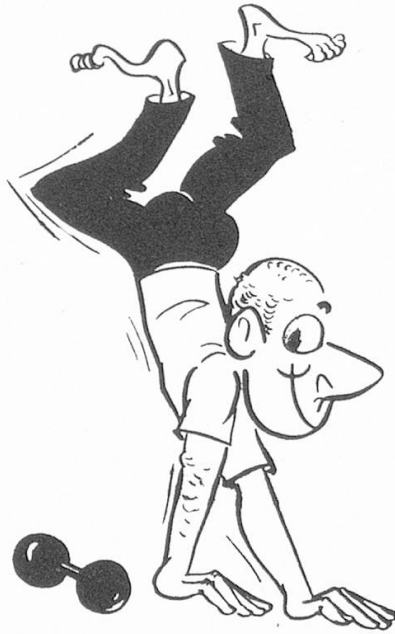
### Gemeinsam planen!

Der neue Lebensabschnitt nach der Pensionierung bringt auch für Ihren Ehepartner wesentliche Veränderungen. Sprechen Sie sich über Ihre gemeinsame Zukunft aus! Teilen Sie sich Ihre Wünsche, Hoffnungen, Vorstellungen oder auch Befürchtungen gegenseitig mit. Sie werden überrascht sein, wie interessant dieses gemeinsame Planen ist.

6

### Den Arzt konsultieren!

Der alternde Mensch braucht einen Hausarzt. Lassen Sie sich — auch wenn keine Beschwerden vorliegen — regelmässig untersuchen. Und befolgen Sie die ärztlichen Vorschriften!



7

### Beweglich bleiben!

Regelmässige und ausreichende Bewegung hilft Ihnen, gesund und spannkraeftig zu bleiben. Benutzen Sie die vielen für den älteren Menschen geeigneten Einrichtungen: «Turnen für jedermann», geheizte Schwimmbäder, Vita Parcours, Wanderwege, später dann Altersturnen, usw.



8

### Vernünftig essen!

Schieben Sie die guten Vorsätze nicht länger auf, denn Ihr Wohlbefinden im Alter hängt zum grossen Teil davon ab, was Sie heute für Ihre Gesundheit tun. Halten Sie sich an die Ernährungsrichtlinien für Aeltere oder an die ärztlichen Anordnungen. Die Stiftung «Für das Alter» gibt gratis ein Ernährungsmerkblatt ab.

9

### Klare Situation für die Erben schaffen!

Verschliessen Sie Ihre Augen vor diesen Fragen nicht. Geben Sie sich Rechenschaft über die Lage Ihrer allfälligen Erben, vor allem Ihrer Ehefrau. Oft genügt die gesetzliche Erbfolge. Wenn dies nicht der Fall ist und durch ein Testament Aenderungen vorzunehmen sind, sollten Sie dies nicht aufschieben. Besprechen Sie sich mit dem Ehepartner und ziehen Sie gegebenenfalls einen Fachmann zu Rate.



10

### Seine Neigungen prüfen!

Überdenken Sie Ihre verschiedenen Freizeitbeschäftigungen. Bieten sie genügend Stoff für Ihren Tätigkeitsdrang, der sich nach Aufgabe der Berufstätigkeit bemerkbar machen wird? Was hätten Sie schon immer gerne getan? Welche Interessen lassen sich noch beleben, welche Hobbies ausbauen, was möchten Sie neu aufnehmen? Nicht länger zuwarten bitte, denn was nicht gepflegt wird, verdorrt! Suchen Sie gleichgesinnte Leute für den Erfahrungs- und Ideenaustausch.