

28.06.2004 - 11:23 Uhr

(srk) «Selbstständig bleiben im Alter» - Praxisorientierter Ratgeber für Menschen über 60

Bern (ots) -

Die Altersjahre voll geniessen können dies wünschen sich wohl alle Menschen. Mit dem neuen Ratgeber «Selbstständig bleiben im Alter» will das Schweizerische Rote Kreuz und die Interessengemeinschaft für praktische Altersfragen eine konkrete Hilfestellung dazu bieten. Die Publikation bietet Informationen, Tipps und nützliche Adressen rund um diesen Lebensabschnitt: Alltagsgestaltung, Wohnen, Finanzen, Ernährung, soziale Beziehungen, Bewegung aber auch Krankheit, Trauer u.v.m.

Lebensqualität nach dem Rückzug aus dem Erwerbsleben ist nicht nur eine Frage des Zufalls, sondern hängt auch von einer gezielten Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt ab. Der Ratgeber «Selbstständig bleiben im Alter» behandelt zahlreiche Fragen, mit denen sich Menschen früher oder später auseinandersetzen: Wie sichere ich meine finanzielle Zukunft? Welche Versicherungen sind notwendig? Wie ernähre ich mich gesund? Wie richte ich meine Wohnung ein, um möglichst lange zuhause leben zu können? Wie kann ich meine geistigen Fähigkeiten erhalten? Indem sie sich frühzeitig mit diesen Fragen befassen, können viele unvorhergesehene Situationen aktiv gestaltet werden. Ergänzt werden die Themen durch zahlreiche Adressen von Institutionen, Organisationen und Anlaufstellen.

«Selbstständig bleiben im Alter» ist als umfassender Ratgeber für Menschen über 60 gedacht. Die Publikation mit zahlreichen Illustrationen aus der Feder des Tagesanzeiger-Karikaturisten «Nico» umfasst 176 A4-Seiten. Ein bedeutender Teil des Ratgebers ist dem hohen Alter gewidmet, in dem die meisten Menschen mit Einschränkungen konfrontiert werden. Aber auch Personen, die mit älteren Menschen arbeiten, finden in der Publikation wertvolle Informationen. Der Ratgeber wurde gemeinsam mit verschiedenen Experten erarbeitet und finanziell mitgetragen u.a. von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.

Der Ratgeber kann zum Preis von 26 Franken (inkl. MwSt, zzgl. Porto) bei folgender Stelle bezogen werden: Schweizerisches Rotes Kreuz, Logistik Center, Werkstrasse 18, 3084 Wabern; E-Mail logistikCH@redcross.ch.

Die Publikation wird zudem auf der Website www.redcross.ch unter Publikationen > Gesundheit zum Download verfügbar sein.

Weitere Informationen:

Sylvia Zehnder, Fachspezialistin Ausbildung/Gesundheitsförderung,
Tel. 031 387 73 20, oder Gerda Vionnet, Leiterin
Ausbildung/Gesundheitsförderung, Tel. 031 387 73 28

Dieser Text kann über Internet abgerufen werden: www.redcross.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002289/100476453> abgerufen werden.