

Alltag und Lebensgestaltung

Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann was er will, sondern dass er nicht tun muss, was er nicht will.

Jean-Jacques Rousseau

Immer wieder hört man Aussagen wie: Wenn ich pensioniert bin, werde ich reisen, lesen, eine neue Sprache lernen, endlich Zeit für meinen Garten haben etc. Oder auch: Ich werde nun einfach das tun, wozu ich gerade Lust habe.

Die Erfahrungen zeigen, dass es gar nicht so einfach ist, das zu tun, was man gerne möchte. Die Lebensgestaltung des Alltags ohne die durch den Arbeitsalltag vorgegebene Struktur muss zuerst geübt werden. Was dem Leben Sinn und Inhalt gibt, kann nur jeder Einzelne für sich selber beantworten.

Beziehungen

Nachbarn, Freunde, Bekannte, ehemalige Arbeitskolleginnen und -kollegen, aber auch der Briefträger, die Verkäuferin im Dorfladen, die junge Mutter auf dem Spielplatz bereichern unser Leben. Alle diese Beziehungen leben aber nur, wenn sie auch gepflegt werden.

Nachbarn

Kennen Sie Ihre Nachbarin nebenan oder den Nachbarn an der Strasse gegenüber? Nein? Wie wäre es mit dem ersten Schritt? Bei einem Gespräch oder einem gemütlichen Kaffee lernt man sich kennen und baut so ein Netz auf, das Wohlbefinden und Sicherheit vermitteln kann. Ihre Kirchgemeinde, die politische Gemeinde oder die Pro Senectute kann Ihnen bereits bestehende Organisationen der Nachbarschaftshilfe nennen oder vermitteln.

Wie wäre es, wenn Sie selber aktiv eine Nachbarschaftshilfe im Quartier oder der Gemeinde aufbauen würden?

Nachfolgend einige Anlaufstellen, die den Einstieg in den neuen Alltag erleichtern.

[Ratgeber "Das Älterwerden gestalten" - Pro Senectute Schweiz](#) [1]

[M \[1\]ediathek - Pro Senectute Schweiz](#) [2]

[Intergeneration.ch](#) [3]

Allgemeine Informationen und Tipps zum Thema "Alltag und Lebensgestaltung" bzw. "Freizeit" finden Sie in der [Broschüre "Leben im Alter](#) [4].

Quell-URL: <http://www.alter-chur-regio.ch/seite/alltag-und-lebensgestaltung>

Links

[1] <http://www.prosenectute.ch/de/ratgeber.html>

[2] <http://www.vs.prosenectute.ch/kurze-ausbildung/mediathek-277/calendrier-calendardatamonth-062017.html>

[3] http://www.intergeneration.ch/de?gclid=EAlaIQobChMI2rSz4YXU1gIVop3tCh1qsQZ6EAAYASAAEgl40vD_BwE

[4] <http://www.alter-chur-regio.ch/sites/default/files/Wegweiser%20Alter/Bilder/170221-sc-broschure-alter-web.pdf>