



*Die Kinder sind meist schon lange aus dem Haus, der Wechsel vom Berufsleben in den Ruhestand ist gerade vollzogen - auf einmal hat man im Leben so viel Zeit wie nie zuvor zur Verfügung.*

Wer zuvor den Beruf als „Aufgabe“ gesehen und darüber seinen Status definiert hat, wird der Übergang schwer fallen. Hinzu kommt, dass die sozialen Kontakte nachlassen, wenn man nicht mehr automatisch jeden Tag ins Arbeitsleben stürzt. Viele angehenden Rentner fürchten diesen Schritt,

## Plötzlich Rentner Freizeit sinnvoll nutzen

jedoch birgt er auch viele Möglichkeiten, sich in der freien Zeit zu entfalten und möglicherweise auch über sich hinauszuwachsen.

Was gibt es Schöneres, als die Welt zu entdecken oder endlich Zeit für Besuche bei Verwandten und Freunde zu haben? Egal ob per Bus, Bahn, Auto, Schiff oder Flugzeug - Reisen erweitert nicht nur den geistigen Horizont, man lernt auch viele neue Menschen. Es gibt viele Reiseveranstalter, die Angebote speziell auf Senioren zugeschnitten haben. Von Städte- oder Kulturreise bis hin zur Kreuzfahrt oder Pauschalreise - alle Bedürfnisse mit dem entsprechenden Rahmenprogramm können

gedeckt werden. Der Ruhestand ist auch eine günstige Zeit, sich ehrenamtlich zu engagieren. Es gibt beispielsweise Freiwilligenagenturen, die speziell Projekte für Senioren anbieten. Sie können sowohl aktiv oder passiv daran teilnehmen, das heißt, selber Kurse geben oder an Literatur- Sport- oder Freizeitgruppen teilnehmen. Wer rastet, der rostet, so kann man in den „besten Jahren“ auch sein Wissen wieder auffrischen, zum Beispiel an der Volkshochschule. Internetkurse für Senioren liegen im Trend ebenso wie Fremdsprachenkurse. Solche Aktivitäten halten geistig fit und helfen dabei, den Alltag zu strukturieren.

Anzeige

## Vergrößert Lesen

Den iZoom USB-Stick einstecken und an PC oder Laptop in Großbuchstaben lesen!

Bearbeiten Sie Ihre Dokumente oder lesen problemlos E-Mails von Freunden in

- ▶ Internetcafés,
- ▶ am Rechner von Verwandten,
- ▶ an öffentlichen PC-Stationen (z.B. Bibliothek),
- ▶ am eigenen Laptop im Urlaub.

Fragen Sie uns nach

## iZoom USB

der Vergrößerungssoftware via USB-Stick.

