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

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 51 (1973)

Heft: 3

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

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721962

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 19.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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: Eingestreute Alterswohnungen, Alterssiedlungen, Altersheime? Wissen Sie über die Aufnahmebedingungen Bescheid? Frühzeitige Anmeldung ist unerlässlich. Ueberlegen Sie sich einen Wohnortswechsel 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!

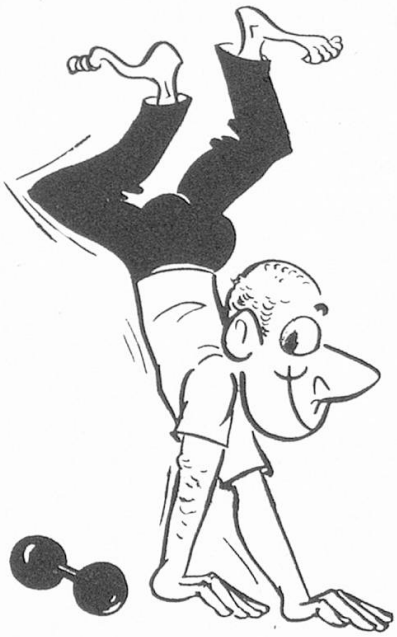
Haben Sie ausserberufliche Pflichten? Können Sie gewisse Erfahrungen und Kenntnisse in den Dienst am Mitmenschen stellen? Ueberlegen Sie sich jetzt schon Ihren Einsatz nach der Pensionierung in der Familie, im Verein, in der Partei, im Quartier, in der Kirchgemeinde, in einer Studiengruppe, in einem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

Ueberdenken 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.