

## AKTIV BLEIBEN ALTE HOBBYS SIND WIE GUTE FREUNDE

Für die körperliche und geistige Gesundheit sind nicht nur Bewegung, sondern auch andere Beschäftigungen wichtig. Sie können das Glücksempfinden erhöhen und das Gedächtnis schützen.



### Fünf Tipps für eine gesunde und lebendige (Frei-)Zeitgestaltung.

#### **Bewegen Sie sich regelmässig?**

Auch ohne Sport kann man fit bleiben. Treppensteigen, Spaziergänge, Gymnastik oder Gartenarbeit tun Körper und Seele gut und fördern die physische und mentale Leistungsfähigkeit. Tanzen Sie wieder einmal durch das Wohnzimmer oder drehen

Sie eine Extra-Runde im Park – jede Bewegung zählt und bringt frischen Schwung in Ihren Alltag.

#### **Wie oft nehmen Sie an kulturellen Veranstaltungen teil?**

Kultur wirkt wie ein Vitamin auf den Geist. Konzerte, Theaterstücke und Museumsbesuche bereichern das Leben. Sie stärken die Erinnerungsfähigkeit sowie soziale Beziehungen. Warum nicht einmal eine neue Ausstellung erkunden oder sich von einer

Oper verzaubern lassen? Kultur erweitert den Horizont und bringt Freude.

#### **Wie pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte?**

Familie, Freundinnen und Freunde sind wie das Salz in der Suppe. Halten Sie regelmässigen Kontakt mit anderen und beteiligen Sie sich an gemeinsamen Aktivitäten wie Jassen oder Ausflügen, um Einsamkeit zu vermeiden. Ein Kaffee zusammen mit Nachbarn oder ein Spieleabend mit Freunden sorgt für Lachen und schöne Momente.

#### **Fordern Sie Ihr Gehirn?**

Gehirnjogging hält Sie jung! Musizieren, knobeln oder eine neue Sprache lernen fördern die Gedächtnisleistung und unterstützen die mentale Gesundheit. Probieren Sie eine neue Fähigkeit aus wie etwa das Stricken eines komplizierten Musters oder das Lösen eines schwierigen Rätsels.

#### **Haben Sie feste, regelmässige Freizeitaktivitäten?**

Hobbys aus der Vergangenheit sind wie alte Freunde. Verfolgen Sie sie weiter oder entdecken Sie neue Interessen. Regelmässige Beschäftigung fördert Ihre geistige Gesundheit langfristig. Vielleicht haben Sie ja Lust, einem Buchclub beizutreten oder an einem Malkurs teilzunehmen. 🗝️

---

Man kann immer etwas Neues entdecken und ausprobieren. Holen Sie sich Inspiration auf [prosenectute.ch/kursuche](https://prosenectute.ch/kursuche)

---