

# Inhalt

- 3 Vorwort
- 4 Einige Worte vorab
- 6 Der Ruhestand – gestern und heute
  
- 8 In Ruhe aktiv werden können – Impulse für eine neue Lebensphase**
- 9 Lebensphase Ruhestand = Lebensphase Alter
- 10 Vorbereitung auf den Ruhestand – warum?
  
- 12 Abschied vom Beruf – den Neubeginn gestalten**
- 13 1. Strukturierung des Lebens
- 14 2. Anregungen und Anforderungen
- 15 3. Anerkennung und Bestätigung
- 16 4. Soziale Kontakte
- 18 5. Partnerschaft und Familienleben
  
- 19 Aktivitäten im Ruhestand – Sinn erleben und sich einbringen**
- 21 Unterschiedliche Typen von „Ruheständlern“
- 22 Freiwilliges Engagement – für mich, mit anderen und für andere
- 24 Wie finde ich ein Engagement, das zu mir passt?
  
- 26 Gesund älter werden**
- 27 Gesundheitsbewusste Ernährung
- 29 Bewegung
- 30 Geistig fit und neugierig bleiben
- 31 Lernen – ein Leben lang
  
- 33 Geschenkte Jahre – nutzen wir sie!
- 34 Literatur und Links
- 35 Impressum