

## „Fitness „Körper – Psyche – Geist“

Was tue ich für die drei Bereiche geistige, psychische und körperliche Gesundheit, um auch im Alter fit zu bleiben?

1. Körperliche Gesundheit/Fitness: Was tue ich für meinen Körper? Nehme ich diesen bewusst wahr, pflege ich ihn oder ist er für mich einfach nur eine selbstverständliche gut funktionierende „Behausung“? Hier kann ich mir überlegen, was ich bereits gut abdecke und wo ich noch etwas tun kann:

| <b>Körperliche Gesundheit/Fitness:</b>   | <b>Zum Beispiel</b>  | <b>Da tue ich schon genug</b> | <b>Hier könnte ich noch mehr tun</b> |
|--|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| Sport, Bewegung                          | Laufen<br>Nordic Walken<br>Spazieren gehen<br>Wandern<br>Radfahren<br>Schwimmen  |                               |                                      |
| Kontrollbesuche beim Arzt/bei der Ärztin | Zahnarzt/-ärztin<br>Vorsorgekontrolltermine<br>Gesundenuntersuchung  |                               |                                      |
| Körperpflege/Attraktivität               | FriseurIn: beraten lassen, was mir gut steht<br><br>Neue Kleidung kaufen, die mir gut passt (ev. mit FreundIn als BeraterIn)<br><br>etc. |                               |                                      |

2. Geistige Gesundheit/Fitness: Was tue ich für meine geistige Gesundheit/Fitness? Als geistige Wesen hören wir mit dem Lernen nie auf, dieses ist auch nicht auf berufliche Lerninhalte beschränkt! Wenn ich zum Beispiel mit einem neuen Hobby beginne, lerne ich auch etwas Neues!

| <b>Geistige Gesundheit:</b>               | <b>Zum Beispiel</b>   | <b>Da tue ich schon genug</b> | <b>Hier könnte ich noch mehr tun</b> |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------------|
| Lesen                                     | Zeitung<br>ein spannendes Buch<br>Artikel im Internet   |                               |                                      |
| Einen Kurs gemeinsam mit anderen besuchen | eine neue Sprache lernen<br>Im Chor singen<br>ein Instrument lernen<br>einen Internet/Web 2.0-Kurs besuchen<br>einen Kochkurs machen<br>einen Hobbyhandwerkskurs machen |                               |                                      |
| Einen Film anschauen                      | Dokumentarfilm<br>.....   |                               |                                      |
| Geistiges Training                        | Rätsel lösen<br>Strategiespiele spielen<br>.....  |                               |                                      |

3. Psychische Gesundheit: Der Mensch ist ein soziales Wesen und immer von anderen abhängig. Mit anderen kann man sich austauschen, soziale Kompetenzen entwickeln, man kann Anerkennung und Respekt bekommen und Spaß haben. Was tue ich, um meine sozialen Kontakte zu pflegen, die für meine psychische Gesundheit unerlässlich sind?

| <b>Psychische Gesundheit:</b>             | <b>Zum Beispiel</b>  | <b>Da tue ich schon genug</b> | <b>Hier könnte ich noch mehr tun</b> |
|---|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| Soziale, politische Aktivitäten           | <p>Einer politischen Bezirksorganisation beitreten und sich engagieren</p> <p>Einer Selbsthilfegruppe für ältere Arbeitssuchende (z. B. Generation Fundament 45+, Zum Alten Eisen ...) beitreten</p> <p>Eine eigene Gruppe gründen</p> |                               |                                      |
| Aktivitäten mit FreundInnen, PartnerInnen | <p>ins Kino gehen</p> <p>sich im Kaffeehaus treffen und plaudern</p> <p>jemanden nach Hause zum Essen einladen</p> <p>auf eine Party/einFest gehen</p> <p>an einem Spieleabend teilnehmen</p>  |                               |                                      |
| Entspannung, Stressabbau, Genuss          | <p>gemeinsam mit FreundIn kochen/essen</p> <p>Musik hören</p> <p>ein Bad nehmen</p> <p>sich selbst etwas Besonderes, nicht Alltägliches gönnen, meditieren</p> <p>sich massieren lassen</p> <p>etc.</p>                                |                               |                                      |