Beschäftigung ist mehr als ein Zeitvertreib

Das Alter ist oft eine Phase des Umbruchs, in der viele Menschen mit Gefühlen der Einsamkeit und Langeweile konfrontiert werden. Daher ist es wichtig, dass sich die aktive Beschäftigung im Alter sehr positiv auf Seniorinnen und Senioren auswirkt.

Sobald Senioren und Seniorinnen in den Ruhestand treten, ist es wichtig, dass sie weiterhin aktiv bleiben. Bild: iStock

Im Laufe der Jahre erleben viele ältere Menschen Veränderungen in ihrem sozialen Umfeld. Familienmitglieder ziehen weg, langjährige Freunde versterben, alltägliche Aktivitäten werden seltener, Einsamkeit und Langeweile stellen sich ein. Dies führt häufig zu einem Gefühl der Isolation und Abgrenzung. Doch das muss nicht sein. Denn aktive Beschäftigung hilft, dieses Gefühl zu überwinden, und schafft neue Möglichkeiten, soziale Bindungen zu knüpfen und zu stärken. Darüber hinaus dient sie als wirksame Ablenkung von der Monotonie und bringt Abwechslung, eine Struktur und Sinn in den Alltag.

Soziale Aktivitäten, die verbinden

Soziale Aktivitäten sind für ältere Menschen von unschätzbarem Wert. Sie bieten Unterhaltung und stärken gleichzeitig das Zugehörigkeitsgefühl und den Gemeinschaftssinn. Die Mitarbeit in sozialen Projekten ermöglicht ausserdem, die eigenen Fähigkeiten und Erfahrungen in den Dienst einer guten Sache zu stellen und gleichzeitig neue Menschen kennenzulernen.

Gruppenaktivitäten, sei es in Vereinen, bei Veranstaltungen oder in Workshops, ermöglichen es älteren Menschen, Gleichgesinnte zu treffen und dabei natürlich auch gemeinsame Interessen zu teilen.

Dabei geht es nicht nur um die Aktivität selbst, sondern auch um den sozialen Austausch, der dabei stattfindet. Auch ein ehrenamtliches Engagement ermöglicht, der Gemeinschaft etwas zurückzugeben und gleichzeitig einen sinnvollen Beitrag zu leisten. Oft wird dabei eine tiefe Befriedigung empfunden, weil man weiss, dass man einen positiven Einfluss auf das Leben anderer hat.

Für viele Senioren, die noch fit und aktiv sind, ist die Betreuung von Enkelkindern eine wertvolle Möglichkeit, sich sinnvoll zu beschäftigen. Vom dabei entstehenden Wissensaustausch zwischen den Generationen und dem gemeinsamen Erleben profitieren alle Beteiligten gleichermassen.

Potenzial, Lebensqualität erheblich zu steigern

Spaziergänge an der frischen Luft beleben Körper und Geist. Ob im Wald, am Seeufer oder einfach nur in der Nachbarschaft – die Veränderung der Umgebung bringt Abwechslung in den Alltag. Die Bewegung ist gut für die Herz-Kreislauf-Gesundheit, stärkt die Muskulatur und verbessert die Balance. Die Beobachtung der Natur oder einfach das Fühlen des Windes und der Sonne auf der Haut können als äusserst entspannend empfunden werden und zur Stressreduktion beitragen.

Auch das gemeinsame Zubereiten und Einnehmen von Mahlzeiten stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und bietet Raum für gesellige Gespräche. Die Vorbereitung der Mahlzeiten kann als kooperative Aktivität gestaltet werden, die soziale Interaktion fördert und jedem das Gefühl gibt, einen wertvollen Beitrag geleistet zu haben. Die Tischrunde wiederum ermöglicht vertrauliche Gespräche, den Austausch von Erinnerungen und das Teilen von Neuigkeiten, was das emotionale Wohlbefinden erhöht und das Gefühl der Einsamkeit verringert.

Gartenarbeit ist für viele ältere Menschen eine erfüllende und belebende Tätigkeit. Sie ermöglicht den direkten Kontakt mit der Natur und die aktive Gestaltung des eigenen Lebensumfeldes. Das Pflegen von Pflanzen, das Anlegen von Beeten und das Ernten von selbst angebautem Gemüse oder Obst sind sehr kreative und freudvolle Tätigkeiten.

Durch die regelmässige Bewegung an der frischen Luft wird die Muskulatur gestärkt, die Koordination verbessert und die Vitamin-D-Aufnahme durch Sonnenlicht erhöht. Darüber hinaus bietet Gartenarbeit eine sinnvolle Routine und kann zur Entspannung und zum Stressabbau beitragen, da sie oft als meditative Tätigkeit empfunden wird.

Kreative Tätigkeiten für Senioren

Kreativität kennt kein Alter, ganz egal, ob man sich für Malen und Zeichnen interessiert, Handarbeiten, Töpfern, Schreiben oder Musizieren – sich kreativ auszudrücken bringt Abwechslung in den Alltag. Mehr noch: Kreative Aktivitäten wie Malen, Handarbeiten oder Musizieren bieten Seniorinnen und Senioren vielfältige Möglichkeiten, ihre Lebensfreude zu steigern und einem sinnstiftenden Hobby nachzugehen. Sie fördern sowohl kognitive als auch emotionale Fähigkeiten und sind daher ein wichtiger Bestandteil eines erfüllten Lebens im Alter. *(red)*

senioren-info.li

Das Informationsportal für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen

freiwillig.li

Online Freiwilligenbörse & Kostenlose Inserate zur Freiwilligenarbeit

LSB liechtensteiner seniorenbund
gemeinsam bewegen

T +423 230 48 00
info@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

3. Januar, Fr. 14.30 - 16.30 Uhr	**Seniorenkino «Ein Mann namens Otto»** Ort: Altes Kino Vaduz.
11. Januar, Sa. 10.00 - 12.00 Uhr	**Smart Café - In Kooperation mit dem Liechtensteinischen Roten Kreuz (Jugendrotkreuz)** Unterstützung bei Handy-Fragen. Ort: Haus der Familien, Schaan. Anmeldung beim Seniorenbund.
13./20./27. Januar, Mo. 13.30 - 16.00 Uhr	**Handykurs** Kursbeschreibung auf seniorenbund.li. Ort: Haus der Familien. Weitere Termine und Anmeldung beim Seniorenbund.
14./17. Januar, Di./Fr. 14.00/9.30 Uhr	**Gedächtnistraining in Vaduz und Eschen** Alle zwei Wochen über das ganze Jahr. Anmeldung beim Seniorenbund.
15. Januar, Mi. 9.00 - 10.30 Uhr	**Englisch Sprach-Café: Start mit der neuen 3. Gruppe** Ein paar freie Plätze gibt es noch. Ort: Haus der Familien. Anmeldung beim Seniorenbund.
16. Januar, Do. 3 Stunden, Vor./Nachm.	**Erste Hilfe im Seniorenalter - Liechtensteinisches Rotes Kreuz** Anmeldung: LRK, Telefon 222 01 35, Kursbeschreibung unter www.seniorenbund.li.
21. Januar, Di. 09.00 - 11.00 Uhr	**Rechtsberatung für LSB Mitglieder** Anmeldung bis 14. Januar 2025. Nächster Termin: 18. Februar 2025. Anmeldung beim Seniorenbund.

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter - Eine Fachstelle vom LSB.
Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und helfen Ihnen gerne weiter oder vermitteln Ihnen Kontakte zu den zuständigen Stellen.
Ansprechpartner ist Jakob Gstöhl, Tel. 230 48 01 oder iba@seniorenbund.li