



# **Gemeinsam gegen einsam!**

Jeder Tag ist ein neuer  
Anfang. Legen Sie los!

# Tipps für ein geselliges Leben

- Übernehmen Sie ein Ehrenamt.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten des Internets (ein passender Einführungskurs kann dabei helfen).
- Informieren Sie sich in Ihrem Rathaus/ Ihrer Kreisverwaltung über für Sie passende Angebote in der Nähe.
- Fangen Sie an zu telefonieren und warten Sie nicht erst darauf, bis andere sich bei Ihnen melden.
- Werden Sie auch körperlich aktiv! Richten Sie dabei beispielsweise Ihre Spaziergangs-Route an belebten Plätzen aus.



## Eine gemeinsame Aktion von »Das Saarland lebt gesund!« und dem Regionalverband Saarbrücken

*Regionalverband Saarbrücken*

*Gesundheitsamt*

Stengelstraße 10-12

66117 Saarbrücken

*Koordinierungsstelle Demografischer Wandel und Gesundheitsförderung*

☎ 0681/506-5325 und

0681/506-5449

🌐 [www.regionalverband.de](http://www.regionalverband.de)

*Ehrenamtsbörse*

☎ 0681/506-5347 (vormittags)

🌐 [www.ehrenamt-regionalverband.de](http://www.ehrenamt-regionalverband.de)

# Gemeinsam gegen einsam!



Jeder Tag ist ein neuer Anfang. Legen Sie los!

# Tipps für ein geselliges Leben

- Übernehmen Sie ein Ehrenamt.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten des Internets (ein passender Einführungskurs kann dabei helfen).
- Informieren Sie sich in Ihrem Rathaus/ Ihrer Kreisverwaltung über für Sie passende Angebote in der Nähe.
- Fangen Sie an zu Telefonieren und warten Sie nicht erst darauf, bis andere sich bei Ihnen melden.
- Werden Sie auch körperlich aktiv! Richten Sie dabei beispielsweise ihre Spaziergangs-Route an belebten Plätzen aus.



## Eine gemeinsame Aktion von »Das Saarland lebt gesund!« und dem Regionalverband Saarbrücken

*Regionalverband Saarbrücken  
Gesundheitsamt*

Stengelstraße 10-12  
66117 Saarbrücken

*Koordinierungsstelle Demografischer  
Wandel und Gesundheitsförderung*

☎ 0681/506-5325 und  
0681/506-5449

🌐 [www.regionalverband.de](http://www.regionalverband.de)

*Ehrenamtsbörse*

☎ 0681/506-5347 (vormittags)

🌐 [www.ehrenamt-regionalverband.de](http://www.ehrenamt-regionalverband.de)



**Bereit für  
das  
Abenteuer  
Rente?**

# Tipps für den (Un-) Ruhestand

- Setzen Sie sich schon frühzeitig mit dem eigenen Älterwerden auseinander und treffen Sie eventuell bereits Vorbereitungen.
- Nutzen Sie Ihre Kompetenzen auch weiterhin, beispielsweise in Form eines Ehrenamtes.
- Nehmen Sie sich die Zeit, um sich endlich nur um Ihr eigenes Wohlergehen zu kümmern (bleiben Sie körperlich und geistig aktiv, ernähren Sie sich vielfältig, pflegen Sie soziale Kontakte etc.).
- Nehmen Sie vernachlässigte Hobbys wieder auf oder gehen Sie ganz neuen Hobbys nach.
- Setzen Sie sich neue Ziele.



## Eine gemeinsame Aktion von »Das Saarland lebt gesund!« und dem Regionalverband Saarbrücken

*Regionalverband Saarbrücken  
Gesundheitsamt*

Stengelstraße 10-12  
66117 Saarbrücken

*Koordinierungsstelle Demografischer  
Wandel und Gesundheitsförderung*

☎ 0681/506-5325 und  
0681/506-5449

🌐 [www.regionalverband.de](http://www.regionalverband.de)

*Ehrenamtsbörse*

☎ 0681/506-5347 (vormittags)

🌐 [www.ehrenamt-regionalverband.de](http://www.ehrenamt-regionalverband.de)



**Bereit für das Abenteuer Rente?**

# Tipps für den (Un-) Ruhestand

- Setzen Sie sich schon frühzeitig mit dem eigenen Älterwerden auseinander und treffen Sie eventuell bereits Vorbereitungen.
- Nutzen Sie Ihre Kompetenzen auch weiterhin, beispielsweise in Form eines Ehrenamtes.
- Nehmen Sie sich die Zeit, um sich endlich nur um Ihr eigenes Wohlergehen zu kümmern (bleiben Sie körperlich und geistig aktiv, ernähren Sie sich vielfältig, pflegen Sie soziale Kontakte etc.).
- Nehmen Sie vernachlässigte Hobbys wieder auf oder gehen Sie ganz neuen Hobbys nach.
- Setzen Sie sich neue Ziele.



## Eine gemeinsame Aktion von »Das Saarland lebt gesund!« und dem Regionalverband Saarbrücken

*Regionalverband Saarbrücken  
Gesundheitsamt*

Stengelstraße 10-12  
66117 Saarbrücken

*Koordinierungsstelle Demografischer  
Wandel und Gesundheitsförderung*

☎ 0681/506-5325 und  
0681/506-5449

🌐 [www.regionalverband.de](http://www.regionalverband.de)

*Ehrenamtsbörse*

☎ 0681/506-5347 (vormittags)

🌐 [www.ehrenamt-regionalverband.de](http://www.ehrenamt-regionalverband.de)



# Aktiv in jedem Alter!

In Bewegung kommen -  
in Bewegung bleiben!

# Die nationalen Bewegungsempfehlungen

- Personen ab 60 Jahren sollten wöchentlich mind. 150 Minuten lang Ausdauer-Aktivitäten mit moderater Intensität durchführen (zum Beispiel strammes Spazieren, Fahrradfahren etc.).
- Personen ab 60 Jahren sollten mindestens 3 mal in der Woche Gleichgewichtsübungen durchführen.
- Personen ab 60 Jahren sollten mindestens 2 mal in der Woche muskelkräftigende körperliche Aktivitäten durchführen.
- Füllen Sie beispielsweise Wartezeiten beim Arzt mit unsichtbaren Übungen. Spannen Sie zum Beispiel 15 mal den Bauch oder Po für ein paar Sekunden an und lassen Sie wieder locker.
- Nutzen Sie wenn möglich die Treppe statt dem Aufzug.



## Eine gemeinsame Aktion von »Das Saarland lebt gesund!« und dem Regionalverband Saarbrücken

*Regionalverband Saarbrücken  
Gesundheitsamt*

Stengelstraße 10-12  
66117 Saarbrücken

*Koordinierungsstelle Demografischer  
Wandel und Gesundheitsförderung*

☎ 0681/506-5325 und  
0681/506-5449

🌐 [www.regionalverband.de](http://www.regionalverband.de)

*Ehrenamtsbörse*

☎ 0681/506-5347 (vormittags)  
🌐 [www.ehrenamt-regionalverband.de](http://www.ehrenamt-regionalverband.de)

# Aktiv in jedem Alter!



In Bewegung kommen - in Bewegung bleiben!

# Die nationalen Bewegungsempfehlungen

- Personen ab 60 Jahren sollten wöchentlich mind. 150 Minuten lang Ausdauer-Aktivitäten mit moderater Intensität durchführen (zum Beispiel strammes Spazieren, Fahrradfahren etc.).
- Personen ab 60 Jahren sollten mindestens 3 mal in der Woche Gleichgewichtsübungen durchführen.
- Personen ab 60 Jahren sollten mindestens 2 mal in der Woche muskelkräftigende körperliche Aktivitäten durchführen.
- Füllen Sie beispielsweise Wartezeiten beim Arzt mit unsichtbaren Übungen. Spannen Sie zum Beispiel 15 mal den Bauch oder Po für ein paar Sekunden an und lassen Sie wieder locker.
- Nutzen Sie wenn möglich die Treppe statt dem Aufzug.



## Eine gemeinsame Aktion von »Das Saarland lebt gesund!« und dem Regionalverband Saarbrücken

*Regionalverband Saarbrücken  
Gesundheitsamt*

Stengelstraße 10-12  
66117 Saarbrücken

*Koordinierungsstelle Demografischer  
Wandel und Gesundheitsförderung*

☎ 0681/506-5325 und  
0681/506-5449

🌐 [www.regionalverband.de](http://www.regionalverband.de)

*Ehrenamtsbörse*

☎ 0681/506-5347 (vormittags)

🌐 [www.ehrenamt-regionalverband.de](http://www.ehrenamt-regionalverband.de)

Mit der richtigen Ernährung...



... das Leben **bunter** gestalten!

# Ernährungsempfehlungen

(nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)

- Essen Sie abwechslungsreich beziehungsweise bunt.
- Genießen Sie 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.
- Essen Sie täglich Milchprodukte, ein- bis zweimal wöchentlich Fisch und wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300-600 g pro Woche.
- Sparen Sie Zucker und Salz ein.
- Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser.



## Eine gemeinsame Aktion von »Das Saarland lebt gesund!« und dem Regionalverband Saarbrücken

*Regionalverband Saarbrücken  
Gesundheitsamt*

Stengelstraße 10-12  
66117 Saarbrücken

*Koordinierungsstelle Demografischer  
Wandel und Gesundheitsförderung*

☎ 0681/506-5325 und  
0681/506-5449

🌐 [www.regionalverband.de](http://www.regionalverband.de)

*Ehrenamtsbörse*

☎ 0681/506-5347 (vormittags)

🌐 [www.ehrenamt-regionalverband.de](http://www.ehrenamt-regionalverband.de)