

Gesund älter werden

Tipps für den Alltag



Tipps für den Morgen



Geniessen Sie den besonderen Zauber des Morgens auf einem frühmorgendlichen Spaziergang.



Gehen Sie gestärkt in den Tag: Gönnen Sie sich ein ausgiebiges Frühstück mit Eiern, Müesli, frischen Früchten und Tee.



Machen Sie es wie die Katze. Dehnen und strecken Sie sich nach dem Aufwachen genüsslich.

Kategorie



Bewegung



Ernährung



Wohlbefinden

Tipps für gute Momente



- Spielen Sie. Begleiten Sie Ihre Enkel- oder Nachbarskinder auf den Spielplatz, in den Wald oder in den Park.



- Lassen Sie keine Langeweile aufkommen: Kochen und essen Sie abwechslungsreich.



- Schenken Sie Zeit. Stellen Sie Ihr Wissen, Ihr handwerkliches Geschick und Ihre Erfahrung anderen zur Verfügung. Das fördert Zufriedenheit und Lebensqualität. Bei Ihnen und den anderen.

Tipps für Zuhause



- Putzen Sie sich fit. Zügiges Abstauben oder Wäscheaufhängen kurbelt den Kreislauf an.



- Keinen Appetit? Überlisten Sie sich: Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.



- Zeigen Sie Krallen. Bewegen, strecken und dehnen Sie Ihre Zehen. Am besten mehrmals hintereinander.

Meine Wahl



Will ich ausprobieren



Mache ich bereits



Kommt nicht in Frage

Tipps für die Gemeinschaft



- Seien Sie Mitläuferin oder Mitläufer.
Schliessen Sie sich einer Wandergruppe an.



- Gemeinsam essen macht doppelt Spass.
Schliessen Sie sich einer Tischgemeinschaft an.



- Hä? Falls das Ihr meistgebrauchtes Wort ist,
schaffen Sie sich eine Hörhilfe an.
Einigermassen gut zu hören, ist wichtig für
den Austausch mit anderen.



Tipps für den Haushalt



- Scherben bringen Glück. Freuen Sie sich nach einem zügigen Lauf zur Sammelstelle, Ihr Altglas im Container klirren zu hören.



- Stampfen Sie kurz und klein. Gemüse kann zu einer Suppe püriert oder fein geraspelt werden.



- Schenken Sie sich selbst ein Lächeln, wenn Sie vor dem Spiegel stehen. Sie werden sich besser fühlen.

Tipps, die herausfordern können



- Regen macht schön. Gehen Sie auch an regnerischen Tagen nach draussen. Mit gutem Schuhwerk und Regenjacke.



- Sagen Sie ruhig mal Nein. Trinken Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol.



- Machen Sie regelmässig Gehirnjogging. Beim Zeitunglesen, Jassen oder bei einer Weiterbildung.

Tipps für besondere Gelegenheiten



- Schwingen Sie das Tanzbein. Bei Ihrer Lieblingsmusik. Und derjenigen Ihrer Nachbarinnen und Nachbarn.



- Zeigen Sie Zähne. Ob zweite oder dritte, es ist wichtig, Zähne regelmässig bei der Zahnärztin oder beim Zahnarzt überprüfen zu lassen.



- Machen Sie Geschichte. Erzählen Sie Ihren Enkel- und Nachbarskindern von gestern. Dafür lassen Sie sich von heute und morgen berichten.

Tipps für überall und jederzeit



- Beschleunigen Sie. Und bringen Sie Ihren Puls immer wieder durch rasches Gehen auf Touren.



- Seien Sie grosszügig. Beim Trinken von Wasser oder Ihres Lieblingstees. Mindestens einen Krug pro Tag.



- Holen Sie tief Luft. Und atmen Sie langsam wieder aus. Richtiges Atmen beruhigt und entspannt.

Tipps für Mutige



- Nordic Walking? Everdance? Aqua-Fit? Ärgern Sie sich nicht über neudeutsche Wörter. Probieren Sie Neues aus und lassen Sie sich überraschen.



- Seien Sie rassig. Würzen Sie Ihre Speisen kräftig. Mit frischen Kräutern, Knoblauch, Curry, Muskat etc.



- Fordern Sie sich heraus. Beim neuen Computerprogramm, beim Besuch von Museen oder bei einem Sprachkurs.

Tipps für den Abend



- Halten Sie die Balance. Putzen Sie die Zähne auf einem Bein.



- Machen Sie keine Experimente. Alkohol und Medikamente vertragen sich oft schlecht. Lassen Sie sich in der Arztpraxis oder Apotheke beraten.



- Nachts wach? Betrachten Sie den Sternenhimmel, hören Sie angenehme Musik und erinnern Sie sich an schöne Momente.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.ag.ch/ggesundundzwäg
Kantonale Angebote für Ihre Gesundheit

www.ag.ch/beratungalter
Anlauf- und Beratungsstellen für Altersfragen in Gemeinden

www.asv-ag.ch
Aargauischer Seniorenverband

Impressum

Herausgeber

Kanton Aargau
Departement Gesundheit und Soziales
Abteilung Gesundheit
Schwerpunktprogramm
Gesundheitsförderung im Alter
Bachstrasse 15, 5001 Aarau
www.ag.ch/gfimalter
gesundheitsfoerderung@ag.ch

Gestaltung

Kanton Aargau (basierend auf der Gestaltung von Crafft AG)

Text

Kanton Aargau (basierend auf der Broschüre des Kantons Zürich)

Bilder

Die Rechte für die Piktogramme "Bewegung", "Ernährung" und "Wohlbefinden" liegen beim Kanton Zürich.

Druck

Flyerking Print & More

