

VERBUNDEN BLEIBEN EINSAMKEIT ADE, GESELLIGKEIT OLÉ!

Einsamkeit muss kein Dauerzustand sein – es gibt Möglichkeiten, aktiv etwas dagegen zu tun. Unsere Tipps für mehr Geselligkeit.

Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?

Es ist wichtig, andauernde Einsamkeit zu verhindern. Sprechen Sie mit jemandem über Ihre Situation – viele Menschen kennen das Gefühl, einsam zu sein. Vertrauen Sie sich einer

nahestehenden Person an oder suchen Sie professionelle Hilfe.

Was bereitet mir Freude?

Füllen Sie Ihren Alltag mit Dingen, die Ihnen guttun. Planen Sie Aktivitäten fest in Ihren Alltag ein, die

Ihnen Freude bereiten – ob Lesen, Kochen oder Handarbeit. Diese fördern Ihr Wohlbefinden. Niederschwellige Freizeitangebote bieten die Gelegenheit, neue Interessen und Hobbys zu entdecken und so neue Bekanntschaften zu schliessen. Bleiben Sie offen für Neues!

Wie finde ich neue Kontakte?

Aktivitäten sind eine grossartige Möglichkeit, sich zu vernetzen. Treten Sie lokalen Gruppen oder Vereinen bei, um sich sportlich zu betätigen und neue Bekanntschaften zu machen. Auch gesellige Kontakt-

und Austauschtreffs, Spielnachmittage oder ein Mittagstisch bieten gute Gelegenheiten. So bleiben Sie körperlich und geistig fit und erweitern gleichzeitig Ihr Netzwerk.

Wie kann ich einsamen Menschen helfen?

Ein freiwilliges Engagement ist der ideale Weg, einer sinnstiftenden Tätigkeit nachzugehen und zugleich neue Sozialkontakte zu knüpfen. Als Freiwillige oder Freiwilliger schenken Sie einer anderen Person Zeit, Wissen und Können. So unterstützen Sie einsame Menschen im Alltag

dabei, sich wieder verbunden zu fühlen. Gleichzeitig beugen Sie selbst Einsamkeit vor. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren – zum Beispiel über die Freiwilligenarbeit von Pro Senectute.

Wo finde ich Unterstützung, wenn ich nicht mehr mobil bin?

Es gibt Hilfsangebote, die Sie zu Hause unterstützen. So können Sie über vielseitige Dienstleistungen wie die Haushalts- und Putzhilfe, administrative Unterstützung oder den Besuchsdienst regelmässig soziale Kontakte pflegen. 🗣️



INFOBOX

- **Anlaufstellen für Einsamkeit im Alter:** prosenectute.ch/anlaufstellen-einsamkeit
- **Alltag aktiv gestalten:** prosenectute.ch/kurssuche
- **Verbundensein auch daheim:** Infoline 058 591 15 15

INSERAT

INSERAT

Ich habs gemacht. Und Sie?

Mein Nachlass ist bei
Caritas in guten Händen.

Ihr Testament hilft!
caritas.ch/testament

Jetzt mit
Online-Hilfe



CARITAS Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra

Vergesslicher als früher?



Tebofortin
Bei Vergesslichkeit und
Konzentrationsmangel.
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, Küsnacht am Rigi

**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.