

## Check-Liste „Freizeitgestaltung im Ruhestand“

### Haben Sie schon ...

**1. ... ein passendes Hobby für sich gefunden?**

Erledigt

Nicht erledigt

Sie haben jetzt mehr Zeit für die in Ihnen schlummernden Interessen und für all das, was früher aus Zeitmangel im Hintergrund bleiben musste. Möchten Sie vorhandene Interessen vertiefen? Vielleicht wagen Sie ja auch, nochmal etwas ganz Neues zu lernen. Hier einige Inspirationen:

- Volkshochschulkurse besuchen
- eine neue Sprache lernen
- Reisen
- Gartenarbeit
- Haustier anschaffen
- Backen
- Kochen / Kochkurse zu besuchen
- Konzerte, Oper, Theater, Lesungen besuchen
- Basteln/ Nähen
- noch mehr Zeit mit den Enkeln verbringen
- Sport treiben (Schauen Sie sich gern mal in unserer Gesundheitswelt zum Thema [Bewegung](#) um.)

**2. ... überlegt, nun mehr Sport zu treiben?**

Erledigt

Nicht erledigt

Sich fit zu halten ist nicht nur wichtig für die körperliche Gesundheit, sondern auch für Geist und Seele. Dabei ist es wichtig, im fortgeschrittenen Alter die Gelenke nicht zu sehr zu strapazieren. Hier haben wir einige Ideen für Sie:

- Radfahren
- Wandern
- Nordic Walking
- leichtes Joggen
- Rückenfit Kurse (Schauen Sie sich gern mal in unserer Gesundheitswelt zum Thema [Rückengesundheit](#) um.)
- Seniorengymnastik
- Schwimmen
- Wassergymnastik

**3. ... Erkundigungen dazu eingeholt, in welchen Freizeitbereichen Sie künftig Vergünstigungen erhalten?**

Erledigt

Nicht erledigt

Wussten Sie, dass Sie im Rentenalter Geld sparen können? Viele Institutionen bieten Vergünstigungen für Senioren gegen Vorlage eines Rentenausweises an. Den Ausweis erhalten Sie als Rentner/in mit der jährlichen Mitteilung über die Anpassung der Leistung aus der Rentenversicherung. Wir haben Ihnen eine kleine Liste an Beispielen möglicher Vergünstigungen zusammengestellt:

- Bahn (Fernverkehr)
- Nahverkehr (in vielen Städten)
- Pauschalreisen
- Schwimmbad
- Museum
- Zoo und Aquarien
- Kino und Theater
- Wellness-Einrichtungen

**4. ... darüber nachgedacht,  
sich nun ehrenamtlich  
zu engagieren?**

**Erledigt**

**Nicht erledigt**

Sie können damit einen wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft leisten, anderen Menschen Gutes tun und das gesellschaftliche Wir-Gefühl stärken. Zugleich bleiben Sie selber aktiv und voll im Leben und bauen neue Beziehungen auf. Kontakt zu jüngeren Menschen hält auch selber jung - vielleicht können Sie sogar das Wissen, das Sie sich in Beruf oder Hobbys angeeignet haben, an jüngere Generationen weitergeben. Hier einige Vorschläge:

- durch ein Museum führen
- als Tour Guide Reisenden Ihre Heimat näherbringen
- Pflegebedürftige ohne soziale Kontakte besuchen und mit ihnen sprechen, spielen etc.
- als Vorlesepatte in der Kita Kindern etwas vorlesen
- Kindern als Hausaufgabenbetreuer helfen
- Jugendtrainer im Sportverein werden
- sich im Sportverein als Vorstand / Kassenführer / Pressewart engagieren
- einem Gesangsverein beitreten
- Nachbarschaftshilfe leisten (z.B. Einkaufen für Nachbarn, die nicht mehr mobil sind)
- sich bei einer Tafel- / in der Obdachlosenhilfe / Flüchtlingshilfe engagieren
- im Naturschutz, Tierschutz oder Umweltschutz engagieren
- sich in Ihrer Glaubensgemeinschaft engagieren, z.B. in der Seelsorge