

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

Engagement

Einführung	11
Weitergabe von Fachwissen	12
Jugend und Bildung	17
Natur und Umwelt	21
Politisches Engagement	26
Soziales Engagement	28

Gesundheit

Einführung	35
Vorsorge	36
Sport	41
Denksport	52
Wellness	54

Kultur

Einführung	61
Bildung	62
Film und Fernsehen	69
Geschichte	73
Kunst	78
Literatur	84
Multikulti	87
Musik	91
Sprache	97
Theater	100

Lebensstil

Einführung	107
Arbeitswelt	108
Essen und Trinken	113
Freundschaften	116
Natur	120
Reisen	123
Wohnen	128
Ratgeber	130

Anhang

Serviceteil/Ergänzungen zu den Kapiteln	134
Netzportale	153
Messen	154
Abbildungsnachweis	154
Register	155
Über die Autorin	158

© be.bra-verlag

Vorwort

»Berlin für Junggebliebene« ist das erste Berlin-Handbuch für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Als Impulsgeber und Inspirationsquelle ist es all jenen Berlinern gewidmet, die ihre freie Zeit aktiv und selbstbestimmt gestalten wollen – denn Berlin steckt voller interessanter Möglichkeiten! Bewusst wurde auf frische und unverbrauchte Ideen geachtet, jenseits antiquierter Butterfahrten und üblicher Angebote für Senioren.

Von Kultur und Bildung über Gesundheit, Sport und Lebensstil bis hin zum ehrenamtlichen Engagement – die Stadt steckt voller wunderbarer Überraschungen, die es mit »Berlin für Junggebliebene« zu entdecken gilt. Dabei zeigen sich die Angebote zur Lebens- und Alltagsgestaltung so heterogen wie die Generation 55 plus selbst. Nicht umsonst herrscht eine Vielzahl an Definitionen für Menschen, die reif an Leben und Erfahrung sind. Ob als Senior, Rentner, Pensionär, Ruheständler, Best Ager, Silver Ager oder Golden Ager – diese Lebensphase bietet neue Chancen und Freiheiten, die heute bewusster und unabhängiger genutzt werden wollen und können. Manch einer möchte sich selbst verwirklichen oder die eigene Kreativität (wieder)entdecken. Ein anderer ist aufgeschlossen für Neues und trägt den Wunsch in sich, persönlich zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Wieder andere suchen nach einer sinnvollen Beschäftigung oder möchten sich einfach nur gut unterhalten. All das nimmt »Berlin für Junggebliebene« auf und zeigt anhand ausgewählter Beispiele und Einblicke, was die Stadt zu bieten hat.

Die im Hauptteil vorgestellten Angebote werden durch weitere Ideen in dem ausführlichen Serviceteil am Ende des Buches ergänzt. Getreu dem Motto »Alter ist keine Frage der Lebensjahre, sondern was man draus macht« unterstützt »Berlin für Junggebliebene« das neue Selbstverständnis von Senioren, liefert hilfreiche Hintergrundinformationen und motiviert zu vielfältigen Aktivitäten, die das geistige, seelische und körperliche Wohlbefinden beleben.