

Eusebia de Pol-Helbsing

Berlin für Junggebliebene

Kultur, Engagement, Gesundheit und Lebensstil

160 Seiten, mit 9 Abb., Pb.

€14,90 / 27,90 SFr / 15,40 €(A)

ISBN 978-3-8148-0169-8

Dieses Handbüchlein soll Impulsgeber und Inspirationsquelle für alle sein, die sich in der zweiten Lebenshälfte befinden. Menschen der Generation 55 plus zählen sich heute längst noch nicht zum »alten Eisen«, sondern wollen noch möglichst viel erleben. Ob als Senior, Rentner, Pensionär, Ruheständler, Best Ager, Silver Ager oder Golden Ager – diese Lebensphase bietet auch neue Chancen und Freiheiten. Aktivität im Alter ist wichtig für die Lebensqualität. Getreu dem Motto »Alter ist keine Frage der Lebensjahre, sondern was man draus macht«, zeigt die Autorin eine Vielzahl an Möglichkeiten dafür auf. Mit den Tipps und Kontaktadressen ausgestattet, findet sich garantiert für jeden Anspruch die passende Beschäftigung. Die Stadt Berlin ist voll von Möglichkeiten für Junggebliebene und solche die ihre Freizeit aktiv und bewusst gestalten möchten.

Eusebia de Pol-Helbsing ist Publizistin und Soziologin sowie ausgebildete Referentin für Fundraising und Sponsoring mit beruflichen Stationen in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Veranstaltungsmanagement. Mit ihrer Agentur »Fundoffice« berät sie verschiedene gemeinnützige Organisationen. Bisher sind von ihr die Bücher »Heiraten in Berlin« und »Sponsoring Guide« erschienen.

Kontakt und weitere Informationen:

Ingrid Kirschey-Feix, be.bra verlag, Pressestelle

Tel.: 030-440 23-812

Fax: 030-440 23-819

E-mail: presse@bebraverlag.de

www.bebraverlag.de