

Gesund altern:

Plan für Ihre Zukunft



Treffen Sie geeignete Maßnahmen für die Planung Ihres Ruhestandes?

Wenn man über die Planung des Ruhestands spricht, denkt man meist nur an den finanziellen Aspekt.

Genug Geld zu haben IST ein wichtiger Bestandteil für die Planung Ihres Ruhestandes, ABER ES IST

NICHT DER EINZIGE BESTANDTEIL!

Körperliche und geistige Verfassung im Ruhestand

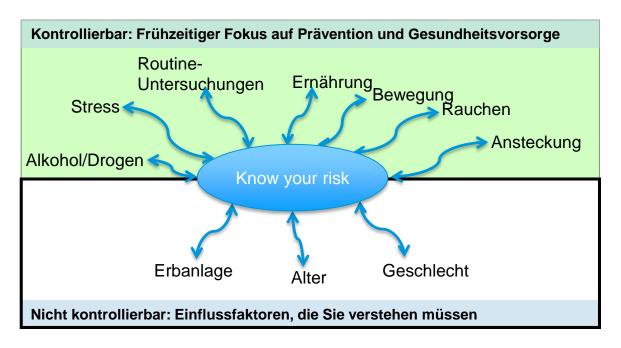
- Genug Geld im Ruhestand zu haben ist eine Sache.
- Aber werden Sie in der Lage sein die Dinge zu tun, die Sie tun wollen?
- Sie können bereits jetzt Maßnahmen ergreifen, um später bei guter Gesundheit zu sein.



Die Art und Weise wie Sie Ihren Ruhestand verbringen werden, ist das Ergebnis Ihrer Entscheidungen, die SIE während Ihres Lebens getroffen haben.

Ist da wirklich soviel, was ich beeinflussen kann?

→Unser Alter und unsere Gene können wir *nicht kontrollieren*:



→ Kontrollieren können wir jedoch:

Ernährung ~ Bewegung ~ Rauchen ~ Stress ~ Alkohol/Drogen ~ ~ Ansteckende Krankheiten ~

Fazit: Sie kontrollieren nahezu ALLE Ihre Risikofaktoren selbst

Wenn Sie GESUND Zeit mit Ihren Enkelkindern verbringen wollen...

Viele Entscheidungen, die Sie treffen, haben direkten Einfluss auf Ihre Gesundheit. Einige Entscheidungen beeinflussen auch die Gesundheit von Anderen in Ihrer Umgebung!

Kennen Sie Ihre Risikofaktoren



Impfungen

Regelmäßige Untersuchungen



Waschen Sie Ihre Hände

Wenn Sie Zeit AKTIV mit Ihren Enkelkindern verbringen wollen...

Denken Sie über Entscheidungen, die Sie HEUTE treffen nach und darüber, wie diese sich auf Ihre Fähigkeit in Zukunft aktiv zu sein, auswirken könnten.





Wenn Sie Ihre Enkelkinder SEHEN möchten...

Treffen Sie HEUTE die Entscheidung, Ihr Sehvermögen zu schützen:

- Tragen Sie Sicherheits- oder Schutzbrillen, wenn Sie Tätigkeiten ausüben, die Ihren Augen schaden könnte, einschließlich:
 - Gartenarbeiten
 - Holzarbeiten
 - Umgang mit Reinigungsmitteln





Wenn Sie Ihre Enkelkinder HÖREN wollen...

Treffen Sie HEUTE die Entscheidung, Ihr Gehör zu schützen.

- Tragen Sie einen Gehörschutz! Auch bei kleineren Arbeiten.
- Tragen Sie einen Gehörschutz auch wenn Sie bereits einen Gehörverlust wahrgenommen haben.









Wollen Sie LEBEN, um Ihre Enkelkinder zu erleben?

Sicheres Autofahren umfasst viele Entscheidungen. Jede Entscheidung beeinflusst Ihre Zukunft UND kann Auswirkungen auf andere Straßenverkehrsteilnehmer, Familienmitglieder und Freunde haben.



Die Entscheidungen, die Sie HEUTE treffen, werden im ALTER IHRE Lebensqualität bestimmen.



Werden Sie JETZT tätig Für einen gesunden Ruhestand

