

<b>Start in Ihre freieste Lebensphase</b>	<b>8</b>
<b>Blick zurück – Gewinne und Verluste</b>	<b>10</b>
Was Sie möglicherweise vermissen werden	10
Was Sie gewinnen können	13
<b>Computer und Internet – Öffnen Sie ein neues Fenster</b>	<b>16</b>
Vereine, Volkshochschule, Diverse Bildungswerke, Private Anbieter, Buchtipps	17
Kurse per Internet, Interessante Internetseiten und Foren zum Thema Internet	19
<b>Gesundheit – Fitness – Wellness: Wie Sie lange körperlich und geistig fit bleiben</b>	<b>21</b>
Die Generaltipps – Was Sie unbedingt beachten sollten	22
Fitness & Co – Wie Sie sich körperlich fit halten	28
Geistige Fitness – Wie Sie sich geistig fit halten	42
Liebe und Partnerschaft – Wie Zweisamkeit Sie fit hält	50

---

## vier

<b>Langeweile ade – Mehr Spaß durch interessante Aktivitäten</b>	<b>58</b>
Soziale Kontakte – Wie Sie Ihre Zeit besser mit anderen verbringen	59
Hobby ausbauen – Wie Sie Ihren Tag bereichern	68
Neues Lernen – Wie Sie Interessantes näher kennenlernen	76
Ehrenamtliches leisten – Pluspunkte für andere und Sie selbst	83
Interessante Tagesangebote – Wählen Sie aus einer Vielfalt	99
Stadt erkunden – Reisen – Wandern: Neue Eindrücke sorgen für Spannung	103
Außergewöhnliches/Besonderes – Machen Sie einfach etwas besonders Unübliches	108

## fünf

<b>Finanzen und Geld – Wie Sie Ihre Finanzen im Griff haben und verbessern</b>	<b>118</b>
Preiswerter leben – Kosten senken: Wie Sie viele Euros einsparen können	120
Bank – Geldanlage – Kredit-/Geldbeschaffung – Steuern: Wie Sie am besten mit Ihren Finanzen umgehen	128
Versicherungen – Wie Sie sich richtig absichern	144
Nebenverdienste – Wie Sie Spaß haben und noch Geld verdienen	150

wechs

<b>Hilfe im Alltag – Wie Sie sich Ihr Leben erleichtern</b>	<b>157</b>
Beratungsangebote – Wo Sie sich informieren können	158
Dienstleistungen und Produkte – Was Ihnen den Alltag erleichtert	165
Wohnen im Alter – Wie Sie ein freundliches Umfeld erhalten	172
Ordnung für den Ernstfall – Woran Sie rechtzeitig denken sollten	180
Krankheit und Pflege – Wie Sie das Beste aus der Situation machen	185
Vor und im Trauerfall – Würdig das Ende des Lebens gestalten	189
<b>Fragen zu Ihrem Life-Status</b>	<b>195</b>