
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Was heißt eigentlich alt?	3
3	Die neue Arbeitswelt.	5
4	Gewohnheiten im Alter	7
5	Ein Plan für das Alter	9
6	Das Netzwerk für den Ruhestand	11
7	Die individuelle Ausgangssituation.	13
8	Die Verabschiedung	15
9	Angst vor dem Älter-Werden	17
10	Rückblick auf ein erfülltes Leben.	19
11	Muss man Muße wieder lernen?	21
12	Verändert sich das Zusammenleben in der Partnerschaft?	23
13	Was kann ich besser als andere?	25
14	Kann ich noch einmal etwas Neues anfangen?	27

15	Standortüberlegungen	29
16	Welche Sportarten gibt es für Senioren?	31
17	Anregungen zur aktiven Gestaltung der Freizeit	33
18	Senioren und die Politik	35
19	Welche Vergünstigungen kann man als Senior nutzen?	37
20	Beispiele für Tätigkeiten der Senioren	39
21	Der Senioren-Service großer Städte (Beispiel Düsseldorf)	41
22	Noch ein paar Statements	43
23	Die Perspektiven der Älteren	45



<http://www.springer.com/978-3-658-04421-3>

After Work Balance: Die Zeit danach

Die Perspektiven der Älteren

Goldammer, D.

2014, VIII, 45 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-04421-3