

## Bonner Impuls Gesundes Altern

Frühzeitig die Weichen stellen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

Gesundes Altern basiert auf:

- **Bewegung** als Teil des täglichen Lebens – sei aktiv
- Neugier und Freude am **Lernen** – ein Leben lang
- Bewusster **Ernährung** - mach Dir klar, was Du isst
- Wertschätzung und **Respekt** füreinander –  
geh mit anderen um, wie Du selbst behandelt werden möchtest
- Lebendiger **Nachbarschaft** auch mit neuen Wohnformen – gestalte mit
- Sozialen **Kontakten** und Kommunikation – aufeinander zugehen, miteinander sprechen
- Vorausschauender **Gestaltung** des Älterwerdens – informiere Dich, nutze die Möglichkeiten

Es ist nie zu spät, **Verantwortung** zu übernehmen!

(Juni 2016)