

# Seniorenbeauftragter des Landkreises Coburg, Dr. Wolfgang Hasselkus, informiert:



## SENIOREN BRAUCHEN NEUE FREUNDE

Unser wichtigstes Netzwerk im Alter sind unsere Freunde und Familie. Leider verändert sich unser persönliches Netzwerk im Alter: Kinder ziehen weg, der Ehepartner stirbt, wir verlieren auch alte Freunde und es entsteht die Einsamkeit im Alter. Isolation und Einsamkeit sind ein vielfacher Risikofaktor. Verschlechterung von chronischen Erkrankungen sind möglich. Aber auch die Entstehung von Depression und Demenz können damit verbunden sein. Doch was können wir jetzt noch dagegen tun?

Wir müssen neue Freunde finden. Geht das denn überhaupt noch? Braucht man dazu nicht die vielen Jahre der gemeinsamen Vergangenheit? Nein! Wir benötigen aber etwas Anderes: das Angebot von neuen Kennenlern-Gemeinschaften und Kennenlern-Aktivitäten für Senioren in unseren Kommunen.

Das alles haben wir schon: Es gibt Räume zum Treffen für Ältere in Ihrer Nähe. In unseren Kommunen können Ältere neue Kontakte knüpfen und neue Freunde finden. Man kann Neues lernen, wie z. B. in den Smartphone Kursen, sich körperlich aktivieren, Stürze verhindern oder bei unterschiedlichen Gemeinschaftsangeboten mitmachen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Überall trifft man ältere Menschen, die sich freuen, nicht mehr allein zu sein. Kommen Sie zu den Angeboten für Ältere in ihrer Kommune. Neue Freunde im Alter sind der Schlüssel. Neue Freunde zu finden ist mein Weihnachtswunsch für Sie.