

200 Ideen gegen die Einsamkeit

Ankreuzen was ich unternehmen möchte

	Körperliche Aktivitäten
1	<input type="checkbox"/> Einen Rundgang im Quartier machen
2	<input type="checkbox"/> Federball spielen
3	<input type="checkbox"/> Billard spielen
4	<input type="checkbox"/> Ein Fitness-Center besuchen
5	<input type="checkbox"/> Bowling spielen gehen
6	<input type="checkbox"/> Tanzen
7	<input type="checkbox"/> Neue Wege wandern
8	<input type="checkbox"/> Drachen steigen lassen
9	<input type="checkbox"/> Spazieren bei Regen
10	<input type="checkbox"/> Zu Fuss den Vitaparcour begehen
11	<input type="checkbox"/> Wildkräuter sammeln
12	<input type="checkbox"/> Kneipen
13	<input type="checkbox"/> Schwimmen gehen
14	<input type="checkbox"/> Minigolf spielen
15	<input type="checkbox"/> Segeln
16	<input type="checkbox"/> Langlaufen
17	<input type="checkbox"/> Sich einer Nordic Walking Gruppe anschliessen
18	<input type="checkbox"/> Radfahren
19	<input type="checkbox"/> Angeln
20	<input type="checkbox"/> Boccia spielen
21	<input type="checkbox"/> Kraftübungen machen
22	<input type="checkbox"/> Gleichgewichtsübungen machen
23	<input type="checkbox"/> Einen Bach stauen
24	<input type="checkbox"/> Zu Musik tanzen
25	<input type="checkbox"/> Jo-Jo spielen
26	<input type="checkbox"/> Pilze sammeln
27	<input type="checkbox"/> Einen See umrunden
28	<input type="checkbox"/> Im Garten jäten
29	<input type="checkbox"/> Spaziergang anstelle Mittagsschlaf
30	<input type="checkbox"/> Bewegungstagebuch schreiben
31	<input type="checkbox"/> Einen Schrittzähler anschaffen
32	<input type="checkbox"/> Auf YouTube Seniorengymnastik machen
33	<input type="checkbox"/> Sich im Aquafit anmelden

	Kreativität
34	<input type="checkbox"/> Fotografieren
35	<input type="checkbox"/> Abzeichnen
36	<input type="checkbox"/> Malen
37	<input type="checkbox"/> Stricken
38	<input type="checkbox"/> Kreativkurs besuchen
39	<input type="checkbox"/> Tagebuch führen
40	<input type="checkbox"/> Gedichte schreiben
41	<input type="checkbox"/> Ein neues Instrument lernen
42	<input type="checkbox"/> Gewürzmemory spielen
43	<input type="checkbox"/> Weihnachtskugeln anmalen
44	<input type="checkbox"/> Ein neues Rezept nachkochen
45	<input type="checkbox"/> Mit Kinderknete experimentieren
46	<input type="checkbox"/> Backen
47	<input type="checkbox"/> Ein Feuer im Wald machen
48	<input type="checkbox"/> Laut singen
49	<input type="checkbox"/> Ein Geschirr auf den Boden werfen
50	<input type="checkbox"/> Witze sammeln
51	<input type="checkbox"/> Ein Museum besuchen
52	<input type="checkbox"/> Schauspielern
53	<input type="checkbox"/> Basteln
54	<input type="checkbox"/> Komponieren
55	<input type="checkbox"/> Ein Puzzle machen
56	<input type="checkbox"/> Steine sammeln
57	<input type="checkbox"/> Holz schnitzen
58	<input type="checkbox"/> Aus Streichhölzern einen Turm bauen
59	<input type="checkbox"/> Fotos in Zeitschriften ausschneiden und eine Collage machen
60	<input type="checkbox"/> Herbstblätter sammeln
61	<input type="checkbox"/> Ein Gedicht auswendig lernen
62	<input type="checkbox"/> Seifenblasen machen
63	<input type="checkbox"/> Ein Brockenhaus besuchen
64	<input type="checkbox"/> Graffiti zeichnen
65	<input type="checkbox"/> Blumen sammeln und pressen
66	<input type="checkbox"/> Speckstein bearbeiten
67	<input type="checkbox"/> Origami falten
68	<input type="checkbox"/> Karaoke singen
69	<input type="checkbox"/> Alte Kleider wieder einmal anziehen

	Soziale Aktivitäten
70	<input type="checkbox"/> Verwandte anrufen
71	<input type="checkbox"/> Entfernten Freunden schreiben
72	<input type="checkbox"/> Klassenzusammenkunft organisieren
73	<input type="checkbox"/> Karten spielen
74	<input type="checkbox"/> Nachbarn zum Tee einladen
75	<input type="checkbox"/> Ein Kompliment machen
76	<input type="checkbox"/> Für einen guten Zweck spenden
77	<input type="checkbox"/> Ein Treffen organisieren
78	<input type="checkbox"/> Hilfe anbieten
79	<input type="checkbox"/> Einen Dankesbrief schreiben
80	<input type="checkbox"/> Vergeben
81	<input type="checkbox"/> Jemandem Blumen bringen
82	<input type="checkbox"/> Altes Video mit Freund anschauen
83	<input type="checkbox"/> Fröhliche Menschen treffen
84	<input type="checkbox"/> Auf eine Kontaktanzeige antworten
85	<input type="checkbox"/> Ein offenes Ohr für Mitmenschen haben
86	<input type="checkbox"/> Zärtlichkeit geben
87	<input type="checkbox"/> Dem Schachclub beitreten
88	<input type="checkbox"/> Philosophieren
89	<input type="checkbox"/> Ins Kino gehen
90	<input type="checkbox"/> Sich politisch engagieren
91	<input type="checkbox"/> Zu einer Sportveranstaltung gehen
92	<input type="checkbox"/> Ein Pferderennen besuchen und ...
93	<input type="checkbox"/> Wetten
94	<input type="checkbox"/> In einem Chor singen
95	<input type="checkbox"/> In die Sauna gehen
96	<input type="checkbox"/> Freiwilligenarbeit machen
97	<input type="checkbox"/> Volksfeste besuchen
98	<input type="checkbox"/> Sich Auseinandersetzungen stellen
99	<input type="checkbox"/> Gesellschaftsspiele spielen
100	<input type="checkbox"/> Leuten ein Lächeln schenken
101	<input type="checkbox"/> Scrabble spielen
102	<input type="checkbox"/> Diskutieren
103	<input type="checkbox"/> Einen Zirkus besuchen
104	<input type="checkbox"/> Memory spielen
105	<input type="checkbox"/> Gäste einladen
106	<input type="checkbox"/> Kinder hüten
107	<input type="checkbox"/> Sich beim Besucherdienst der Pro Senectute anmelden
108	<input type="checkbox"/> an info@zuhausealtwerden.ch ein Mail schreiben, es wird geantwortet

	Neues wagen
109	<input type="checkbox"/> Fremde Menschen ansprechen
110	<input type="checkbox"/> Eine neue Sprache lernen
111	<input type="checkbox"/> In einen fremdländischen Laden etwas Unbekanntes kaufen
112	<input type="checkbox"/> Mit jemandem flirten
113	<input type="checkbox"/> Ein neues Land besuchen
114	<input type="checkbox"/> Eine fremde Kirche betreten
115	<input type="checkbox"/> Den nächsten Zug nehmen, das unbekannte Ziel entdecken
116	<input type="checkbox"/> Mein Wissen weitergeben
117	<input type="checkbox"/> Landkarte studieren
118	<input type="checkbox"/> Ein neues Parfum kaufen
119	<input type="checkbox"/> Sehr früh aufstehen und ins Nachbardorf zum Bäcker wandern
120	<input type="checkbox"/> Die Stille aushalten
121	<input type="checkbox"/> Barfuss laufen
122	<input type="checkbox"/> Fachliteratur lesen über ein unbekanntes Thema
123	<input type="checkbox"/> ein Comic-Heft lesen
124	<input type="checkbox"/> Die Sterne beobachten
125	<input type="checkbox"/> Am Bahnhof Menschen beobachten
126	<input type="checkbox"/> Sich etwas gönnen
127	<input type="checkbox"/> Fahrt ins Blaue
128	<input type="checkbox"/> Mit der Tageskarte Bahn fahren
129	<input type="checkbox"/> An Vorträge gehen
130	<input type="checkbox"/> Sich mit Tieren beschäftigen
131	<input type="checkbox"/> Zu einer Auktion gehen
132	<input type="checkbox"/> Mit einer Gruppe reisen
133	<input type="checkbox"/> Die Nordlichter beobachten
134	<input type="checkbox"/> Ratschläge zur Selbsthilfe lesen
135	<input type="checkbox"/> Eine Idee verwirklichen
136	<input type="checkbox"/> Ins Casino gehen
137	<input type="checkbox"/> Neue Wege spazieren
138	<input type="checkbox"/> Rückwärts zählen
139	<input type="checkbox"/> In einer Bibliothek gratis Zeitschriften lesen
140	<input type="checkbox"/> In die Berge gehen
141	<input type="checkbox"/> Einen Leserbrief schreiben
142	<input type="checkbox"/> Ausgehen
143	<input type="checkbox"/> Am Flughafen Flugzeuge beobachten
144	<input type="checkbox"/> Eine Schifffahrt machen

	Hausarbeiten
145 <input type="checkbox"/>	Ein Zimmer entrümpeln
146 <input type="checkbox"/>	Renovieren
147 <input type="checkbox"/>	Neues Rezept kochen
148 <input type="checkbox"/>	Kleider aussortieren und spenden
149 <input type="checkbox"/>	Liegengebliebenes erledigen
150 <input type="checkbox"/>	Vorräte entrümpeln
151 <input type="checkbox"/>	Umziehen
152 <input type="checkbox"/>	Eine neue Pflanze kaufen
153 <input type="checkbox"/>	auf Ebay Altes verkaufen
154 <input type="checkbox"/>	Lebensmittel einmachen
155 <input type="checkbox"/>	Adressbuch aktualisieren
156 <input type="checkbox"/>	Pizza bestellen
157 <input type="checkbox"/>	Tisch schön decken
158 <input type="checkbox"/>	Achtsam essen
159 <input type="checkbox"/>	Den Keller aufäumen
160 <input type="checkbox"/>	Die Möbel umstellen
161 <input type="checkbox"/>	Ein neues Bild aufhängen

	Entspannung
162 <input type="checkbox"/>	Alte Fotobücher anschauen
163 <input type="checkbox"/>	Den Wolken zuschauen
164 <input type="checkbox"/>	Im Wald den Geräuschen folgen
165 <input type="checkbox"/>	Ein Konzert besuchen
166 <input type="checkbox"/>	In der Bibliothek stöbern
167 <input type="checkbox"/>	Im Zoo Tiere beobachten
168 <input type="checkbox"/>	Ein warmes Bad mit Meersalz
169 <input type="checkbox"/>	Alte Musik CDs hören
170 <input type="checkbox"/>	Einem Hörbuch zuhören
171 <input type="checkbox"/>	Dem Schnee zuschauen
172 <input type="checkbox"/>	Sich pflegen
173 <input type="checkbox"/>	Seine Wünsche visualisieren
174 <input type="checkbox"/>	Im Bett liegenbleiben
175 <input type="checkbox"/>	Sich einen Tag Nichtstun verordnen
176 <input type="checkbox"/>	An Blumen riechen
177 <input type="checkbox"/>	Negative Gedanken stoppen
178 <input type="checkbox"/>	Meditieren
179 <input type="checkbox"/>	Feines Frühstück geniessen
180 <input type="checkbox"/>	Pilgern
181 <input type="checkbox"/>	Zum Coiffeur gehen
182 <input type="checkbox"/>	Das Meer sehen
183 <input type="checkbox"/>	Lachen
184 <input type="checkbox"/>	Radio hören
185 <input type="checkbox"/>	Bewusst atmen
186 <input type="checkbox"/>	Solitaire spielen
187 <input type="checkbox"/>	Ein Hamam besuchen
188 <input type="checkbox"/>	Eine Tasse Tee trinken
189 <input type="checkbox"/>	Einer Kerze zuschauen
190 <input type="checkbox"/>	Einen Baum umarmen
191 <input type="checkbox"/>	Genussvoll duschen
192 <input type="checkbox"/>	In einer Kirche eine Kerze anzünden
193 <input type="checkbox"/>	Im Regen stehen
194 <input type="checkbox"/>	Fussmassage mit Tennisball
195 <input type="checkbox"/>	Einen Kraftort besuchen
196 <input type="checkbox"/>	Podcast hören
197 <input type="checkbox"/>	Sich an Jugendstreiche erinnern
198 <input type="checkbox"/>	Schöne Erinnerungen aufschreiben
199 <input type="checkbox"/>	Mandala malen
200 <input type="checkbox"/>	Fotos anschauen

www.zuhausealtwerden.ch