

Aktive Lebensgestaltung im Alter

Es ist nie zu früh und nie zu spät, um sein Leben aktiv zu gestalten. Auch im Alter gibt es zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu sein, sich zu engagieren, sich einzubringen und damit Spaß zu haben. Und so etwas für sich, seine Gesundheit und für Geist und Seele zu tun.

- [Landesleitstelle „Gut leben im Alter“](#)
- [Bewegung ist das Zauberwort](#)
- [Bewegung hilft Stürze verhindern](#)
- [Geriatric - die Altersmedizin für Hochbetagte](#)
- [Landesprogramm Gemeindegewer plus](#)
- [Computerhilfen für ältere Menschen](#)
- [Mehrgenerationenhäuser / Häuser der Familie](#)