# Übergänge in den dritten/vierten Lebensabschnitt

HAFENSTADT ROMANSHORN

Gemeinde Salmsach

**Willkommen in der schnellsten wachsenden Bevölkerungsgruppe. Bis 2050 wird sich die Zahl der über 80jährigen verdoppeln. Konkret heisst das, sich arrangieren, der Endlichkeit bewusst werden, Bilanz ziehen und aktiv bleiben.**

Bild: Stadtverwaltung Romanshorn

## Sich arrangieren und geniessen

Was man sich als junger Mensch nie vorstellen konnte, nämlich einmal den 80ten Geburtstag zu feiern, ist nun Wirklichkeit. Das Gedächtnis ist nicht besser geworden, es fällt zunehmend schwerer, alltägliche Dinge zu bewältigen. Viele Tätigkeiten werden anstrengend und oftmals wird der Schmerz bei vielen zum Lebensbegleiter, mit dem man sich arrangieren muss.

Trotzdem ist die Liebe zum Leben immer noch da und viele Fähigkeiten sind erhalten geblieben. Dank einem vielfältigem Sportangebot für Senioren kann die körperliche und geistige Gesundheit erhalten und gestärkt werden. Natürlich kommen auch Sorgen auf, dass der Körper länger lebt, als man will. Die Auseinandersetzung mit Patientenverfügungen kann Klarheit schaffen, wo für einem selbst die Grenzen liegen.

## Der Endlichkeit bewusst werden

In diesem Alter wird für viele Lebenspartner die gegenseitige Fürsorge zur Alltagsaufgabe. Allerdings reicht die Kraft nicht immer, und vielleicht muss man sich zum ersten Mal in seinem Leben helfen lassen und Hilfe annehmen. Viel zu oft, muss man an Beerdigungen teilnehmen und den Verlust von lieben Menschen verkraften und die Trauer überwinden.

Es ist auch die Zeit für viele, Bilanz zu ziehen. Einige wenden sich nach innen, entdecken ihren Glauben neu, jetzt geht es auch darum, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinander zu setzen. Fragen kommen auf: Was brauche ich noch, was will ich noch besitzen, was möchte ich jetzt schon verschenken? Was machen meine Lieben ohne mich? Wie werden sich meine Mitmenschen an mich erinnern? Noch besteht Möglichkeit, dies zu beeinflussen.

Im ganzen Körper schreiten Abbauprozesse voran, Hirnmasse, Knochensubstanz und Muskelmasse schrumpfen. Aber immer noch lässt sich der Abbau durch altbekannte Methoden hinauszögern. Klare Tagesstrukturen geben Halt und Beschäftigungen ausserhalb der Familie sowie Kontakte zu Jüngeren bereichern das Leben und lassen die Einsamkeit vertreiben. Statt des 10-Kilometer-Laufs wie früher gibt es nun vielleicht einen täglichen kurzen Spaziergang, wenn auch mit dem Rollator.

## Hilfe annehmen

Zum Glück wächst nicht allein die Zahl der Lebensjahre sondern auch die Anzahl der gesunden Jahre. Dank hervorragender medizinischer Versorgung wird die Phase von Krankheit und Leiden am Ende des Lebens immer kürzer.

Das Bewältigen der täglichen Aufgaben wie Aufstehen, Essen zubereiten, Einkaufen, kann Höchstleistung bedeuten. Darum bieten Spitex, Pro Senectute und weitere Akteure im Gesundheitswesen gerne professionelle Hilfe für pflegerische Bedürfnisse sowie Unterstützung in allgemeinen Altersfragen an, damit der Wunsch, möglichst lange eigenverantwortlich in der gewohnten Umgebung zu leben, erfüllt werden kann.

*Kommission für Altersfragen*

Aktuelles
Sekretariat Gesellschaft / Integration
der Stadt Romanshorn
Telefon 058 346 83 64
sibylle.hug@romanshorn.ch

**Gut zu wissen**

**Betreuung und Entlastung/Ferienzimmer**
www.pflegeheim-romanhorn.ch,
Tel. 071 466 06 06
www.hausholzenstein.ch, Tel. 071 466 90 00
www.bodana.ch, Tel. 071 466 02 00
Hospizdienst Thurgau, Tel. 071 940 07 90
www.oase-amriswil.ch, Tel. 075 416 35 71
www.srk-thurgau.ch, Tel. 071 626 50 83
www.spitex-romanshorn.ch, Tel. 071 466 10 70

**Verpflegung**
Mahlzeitendienst Romanshorn,
Tel. 076 651 34 68
Mahlzeitendienst Salmsach, Tel. 079 424 67 04
Mittagstisch:
www.kathromanshorn.ch, Tel. 071 466 00 33
www.evang-romanshorn.ch, Tel. 071 466 00 15

**Beratung**
www.tg.prosenectute.ch, Tel. 071 461 20 90

**Freizeit, Kultur, Ausflüge + Reisen**
www.klub-der-älteren.ch, Tel. 043 244 64 20
www.kathromanshorn.ch, Tel. 071 466 00 33
www.evang-romanshorn.ch, Tel. 071 466 00 15
www.computeria-oberthurgau.ch,
Tel. 071 446 61 24
Tanzcafé www.pflegeheim-romanhorn.ch,
Tel. 071 466 06 06
Senioren Volkstanz, www.kathromanshorn.ch,
Tel. 071 466 00 33

Eine ausführliche Broschüre "Angebote und Dienstleistungen im Alter" liegt im Stadthaus auf oder kann auf www.romanshorn.ch heruntergeladen werden.