

VERLAG 55 PLUS®

Christa Fürstenberg

**VORMARSCH
DER
ALTEN**

Wege aus der Endlife-Crisis

Inhalt

Einführung.....	4
These 1	
Das Alter mit Dankbarkeit annehmen.....	10
These 2	
Beizeiten lernen, alt zu werden.....	22
These 3	
Das Alleinsein üben.....	35
These 4	
Ehrenämter und Aktivitäten.....	48
These 5	
Selbständig oder in der Familie.....	61
These 6	
Die Entscheidung fürs Heim.....	74
These 7	
Sponsoring für die Senioren.....	86
These 8	
Die alternde Gesellschaft.....	100
These 9	
Verluste als Anstoß zum Neubeginn.....	117
These 10	
Die Vorbereitung auf den Tod.....	129
Biografie.....	142