Aktive Netzwerkgestaltung mit Blick auf Alter(n) heißt für mich persönlich...

freude bewahren
aktiv bleiben
struktur planen
freundschaften pflegen
grundsicherung
hilfe anbieten
sich kümmern
so sein wie immer
selbstverantwortung
kommunikation bleibt
aktivitäten überdenken

ehrlichkeit mit sich
was tue ich gerne
zuversicht bewahren
authentisch bleiben
tools frühzeitig nutzen
bequemlichkeit ade
soziale interaktion
früh anfangen
beziehungen pflegen
dass es anstrengend bleib
achtsamkeit
neugierig sein

vorbeugen

widerstehen
freundschaft pflegen
raus gehen
dran bleiben