

# INHALT

Lexikon .....	8
Ein ganz normaler Montag im Leben des Silver Agers Ruthard F. (78) .....	9
Die größten Horrorvorstellungen für frisch Pensionierte .....	12
Die größten Albträume im Ruhestand .....	14
Die kleine Kochschule für Männer .....	18
Welches Ehrenamt passt zu mir? .....	23
Nützliches Wissen rund ums Thema Altern .....	28
Die Alterspyramide in Deutschland .....	30
Frauen im Ruhestand – Geht das überhaupt und wenn ja, seit wann? – Ein kurzer Abriss durch die Geschichte .....	35
Was es wirklich heißt, wenn man zu Ihnen sagt .....	38
Psychotest – Sind Sie reif für den Ruhestand? .....	41

Die 10 am besten geeigneten Fernsehsendungen für Menschen im Ruhestand .....	47
Hänsel und Gretel – Ausgesetzt im Altenheim .....	50
Songs für jeden Anlass .....	54
Verstehen Sie noch Ihr Enkelkind? – Ein Test .....	58
Wie verhält man sich korrekt an der Supermarktkasse? .....	64
Kurzkrimi zum Mitraten .....	68
Wie werde ich ein moderner aktiver Ruheständler? .....	71
Was wirklich gemeint ist ... ..	78
Blick in die Zukunft – eine Reportage aus dem Jahre 2100 .....	82
Der Paradies-Check .....	86
Letzte Worte .....	92
Die Autoren .....	94