

I N H A L T

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