

## L5 Soziales

Soziale Teilhabe meint teilhaben am Leben in der Gesellschaft, unter anderem bei bezahlter oder freiwilliger Arbeit sowie bei kulturellen Aktivitäten oder im politischen Bereich.

Mit der Pensionierung, einer Trennung oder einem Todesfall sind ältere Menschen gefährdet zu Vereinsamen und in soziale Isolation zu geraten.

Einsamkeit kann verschiedene gesundheitliche Folgen haben. Menschen, die sich einsam fühlen, leiden häufiger an Bluthochdruck oder depressiven Symptomen. Zu wenig Bewegung und zu wenig Schlaf begünstigen eine kürzere Lebenserwartung.

Zur Förderung der psychischen Gesundheit im Alter sollten verschiedene Anreize und Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe geschaffen werden.

zu Beispiel:

- Seniorenturnen
- Besuch von Vorträgen, Konzerten
- Mittagstische in Schaffhausen