



www.richtigfit-ab50.de



www.juelich.de/senioreninsnetz



www.radeln-in-brandenburg.de

Gesurft und getroffen: Websites zum Weitersagen

■ www.richtigfit-ab50.de

Der Deutsche Sportbund macht mit ausgewählten Porträts, Themen wie Fitness und Verkehrssicherheit, Links zur Vereinssuche und Beiträgen, was sich im Alter alles ändert, Lust auf sportliche Betätigung.

■ www.seniorenlotse.bremen.de

Das Portal wurde als Gemeinschaftsprojekt von der AWO und Computerprofis aus Bremerhaven und Bremen aufgebaut, informiert über Arbeit und Ruhestand, Land und Leute, Freizeit und Bildung; auch eine Broschüre zum Wohnen im Alter kann man herunterladen.

■ www.omassparstrumpf.de

... hat Tipps und Tricks für alle Lebenslagen parat: für Haushalt und Garten, fürs Sparen, die Gesundheit, für Rezepte und den Computer. Mit Forum zur Diskussion – und eigene Tipps sind auch erwünscht.

■ www.radeln-in-brandenburg.de

Wer noch gut zu Rad ist, kann sich hier je nach Kondition per Karte eine Tour aussuchen und vorbereiten.

■ www.zdwa.de

Das Informationsportal des Rostocker „Zentrum für Demografischen Wandel“ bietet interessante Daten, Fakten, Hintergründe und Expertenmeinungen zum Leben im Alter und darüber hinaus. Übersichtlich und ohne „Fachchinesisch“.

■ www.oldieszuhaue.de

Treff ab 50, den zwei Mittfünfziger aus der Eifel zum Chatten eingerichtet haben; mit Neuheiten zu Essen&Trinken, Familie & Gesellschaft, Gesundheit, Reisen und vielem mehr.

■ www.natuerlich-brandenburg.de

Die Seite von pro agro, Verband zur Förderung des ländlichen Raumes im Land Brandenburg, informiert u. a. über Landtagshöfe und Einkäufen beim Bauern.

■ www.sprechzimmer.de

Zu Bewegung, gesunder Ernährung, Krebsvorsorge, Zärtlichkeit und mehr für ein aktives Alter ist auf dieser Schweizer Internetseite Interessantes zu erfahren.

■ www.kochrezepte.de

Ist die erste von über fünf Millionen Treffern zu besagtem Stichwort, die wohl für jeden Hobbykoch Anregungen bieten – friesisch, russisch asiatisch – Homepages ohne Ende machen Lust, etwas Neues auszuprobieren und sich mit anderen darüber auszutauschen.

■ www.inf.hs-anhalt.de/HWerner/links-sammlung

Rund 600 Links zu den unterschiedlichsten Themen hat Horst Werner, Wissenschaftler im Ruhestand, zusammengetragen und präsentiert sie auf der Web-Seite seiner einstigen Hochschule – wer da nicht fündig wird...

■ www.startblatt.net

... hat österreichische „Wurzeln“, gibt Auskunft über Senioren- und Gesundheitsportale, bietet PflegeLinks, stellt Wohlfahrtsverbände vor und hat auch zu Fortbildung oder Ausflügen viele Tipps parat. Wirklich umfassend!

■ www.stiftung-solidaritaet.de

Diese Stiftung pflegt das Erbe von Sozialpolitikerin Regine Hildebrandt; hier können sich gemeinnützige Arbeitslosen- und Sozialhilfeprojekte um den „Oskar der Solidarität“ und um gezielte Förderung bewerben.

■ www.klicktipps.de

Zu Rentenzahlungen, Steuererklärung, Hinzuverdienst, GEZ, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament und Erbschaftsteuer, zu Hobby und Reisen gibt es hier Informationen und Ratschläge.

■ www.juelich.de/senioreninsnetz

Hier stellen sich aktive Senioren einer Stadt in Nordrhein-Westfalen vor; es gibt Infos von Foto- und Videofreunden, Reiseberichte, Haushaltstipps von A-Z und eine Internetwerkstatt mit kulinarischen Spezialitäten aus dem Rheinland.

■ www.mit-66-Jahren.de

Die Webseite eines Münchners vereint jede Menge Lesestoff zu Gesundheit/Leben, zu Hobbies und Sport, zu Recht und Reisen.