

#Alter
NEU
denken

AlterNEUdenken.com

Informations- und Serviceportal für ältere Menschen

**Wir
werden
immer
älter**

**Alte
werden
digitaler**

**Wo sind
im Web
Infos für
Alte?**

**Web -
von
Jungen
für
Junge**

**Ältere
kommen
nicht
mehr mit**

**Keine
Seiten
für
G55+**

FAKT

in 30 Jahren sind **über 3,5 Mio.** aller Österreicher*innen **über 60**, davon mehr als **1,2 Mio. über 80**

Quelle: Statistik Austria, Wachstumsszenario Bevölkerung Österreich gesamt, abgerufen 01/ 2022.

vielfältig – wie
das Leben selbst

informiert und
gibt Impulse

Wegbegleiter für
ein aktives Altern

Qualität und
Relevanz

Freizeit & Reise, Körper & Geist,
Vorsorge, Pflege & Betreuung

DAS PORTAL

Ein aktives
Leben kennt
keine
Altersgrenzen.

**#AlterNEU
denken**

Besuchen Sie uns auch im Social Web:    

suchen... 

HOME

FREIZEIT & REISE ▾

KÖRPER & GEIST ▾

PFLEGE & BETREUUNG ▾

KUNTERBUNT

STUDIEN

PARTNER

INTERNET & TECHNIK



7. JANUAR 2020

Datenspuren im Internet – Was die digitale Welt über uns weiß

STUDIEN



Pflegevorsorgebericht 2018: größter Pflegedienst sind Angehörige



KI wird uns nicht das Denken abnehmen – Computer ist nur Gehilfe



Digitaler Einfluss – Wie Bildschirme der Augengesundheit schaden

FREIZEIT & REISE



17. DEZEMBER 2019

Online-Preissuchmaschinen – lässt sich damit wirklich Geld sparen?

KÖRPER & GEIST



16. DEZEMBER 2019

Sicherheit zu Hause – Tipps gegen Unfälle in den eigenen 4 Wänden

ALLE RUBRIKEN IM ÜBERBLICK

Freizeit & Reise

Internet & Technik

Reisemagazin

Wohnen

Körper & Geist

NAVIGATION

HOME FREIZEIT & REISE **KÖRPER & GEIST** PFLEGE & BETREUUNG KUNTERBUNT STUDIEN PARTNER

DIABETES

ERWACHSENENBILDUNG

HÖRGESUNDHEIT

SENAKTIV – SICHER IM
ALTER BEWEGEN

FEATURED



3. JANUAR 2020

Schutz vor Grippe – damit die Winterzeit NICHT zur Grippezeit wird

RECENT



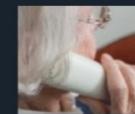
3. JANUAR 2020

Schutz vor Grippe – damit die Winterzeit NICHT zur Grippezeit wird



18. DEZEMBER 2019

Digitaler Einfluss – Wie Bildschirme der Augengesundheit schaden



16. DEZEMBER 2019

Sicherheit zu Hause – Tipps gegen Unfälle in den eigenen 4 Wänden

FREIZEIT & REISE



17. DEZEMBER 2019

Online-Preissuchmaschinen – lässt sich damit wirklich Geld sparen?

Preissuchmaschinen boomen – für Late-

KÖRPER & GEIST



16. DEZEMBER 2019

Sicherheit zu Hause – Tipps gegen Unfälle in den eigenen 4 Wänden

Fragt man ältere Menschen nach ihre

ALLE RUBRIKEN IM ÜBERBLICK

Freizeit & Reise

Internet & Technik

Reisemagazin

Wohnen

Körper & Geist

Diabetes

Freizeit & Reise

Internet & Technik

Reisemagazin

Wohnen

Körper & Geist

Corona | Covid 19

Diabetes

Erwachsenenbildung

gesunde Ernährung

Hörgesundheit

SENaktiv – Sicher im Alter bewegen

Kunterbunt

Pflege & Betreuung

Demenz

Inklusion

Studien

HOME FREIZEIT & REISE KÖRPER & GEIST PFLEGE & BETREUUNG KUNTERBUNT STUDIEN PARTNER

SIE BEFINDEN SICH HIER: Startseite » Körper & Geist » Kategorie: "SENaktiv – Sicher im Alter bewegen"

SENATIV – SICHER IM ALTER BEWEGEN
Längere Sportpause eingelegt? Keine Sorge, so werden sie wieder fit!
23. APRIL 2018

Umgeknickt und Fuß verstaucht? Sofort die PECH-Regel anwenden!
17. APRIL 2018

Sturzprophylaxe: Stolperfallen weg, Fitness und Balancegefühl her
2. APRIL 2018

SENaktiv – Bewegungsprogramm für Kraft und Balance im Alter
16. FEBRUAR 2018

Die Tücken mit dem Rücken: Was ist los, wenn „das Kreuz“ schmerzt?
15. FEBRUAR 2018

RUBRIK: ERWACHSENENBILDUNG

Hier finden Sie nützliche Informationen rund um das Thema Erwachsenenbildung.

ERWACHSENENBILDUNG
12. SEPTEMBER 2018
Alles wird digital und mobil – auch in der Erwachsenen-/ Bildung

ERWACHSENENBILDUNG
19. JULI 2018
Lebenslanges Lernen – so halten wir es mit der Weiterbildung

ALLE RUBRIKEN IM ÜBERBLICK

- Freizeit & Reise
- Internet & Technik
- Reisemagazin
- Körper & Geist
- Demenz
- Erwachsenenbildung
- Hörgesundheit
- SENaktiv – Sicher im Alter bewegen
- Kunterbunt

RUBRIK: INTERNET & TECHNIK

Hier finden Sie Informationen zu Themen wie Internet, Social Media Seiten, Apps, Computer, u.v.m.

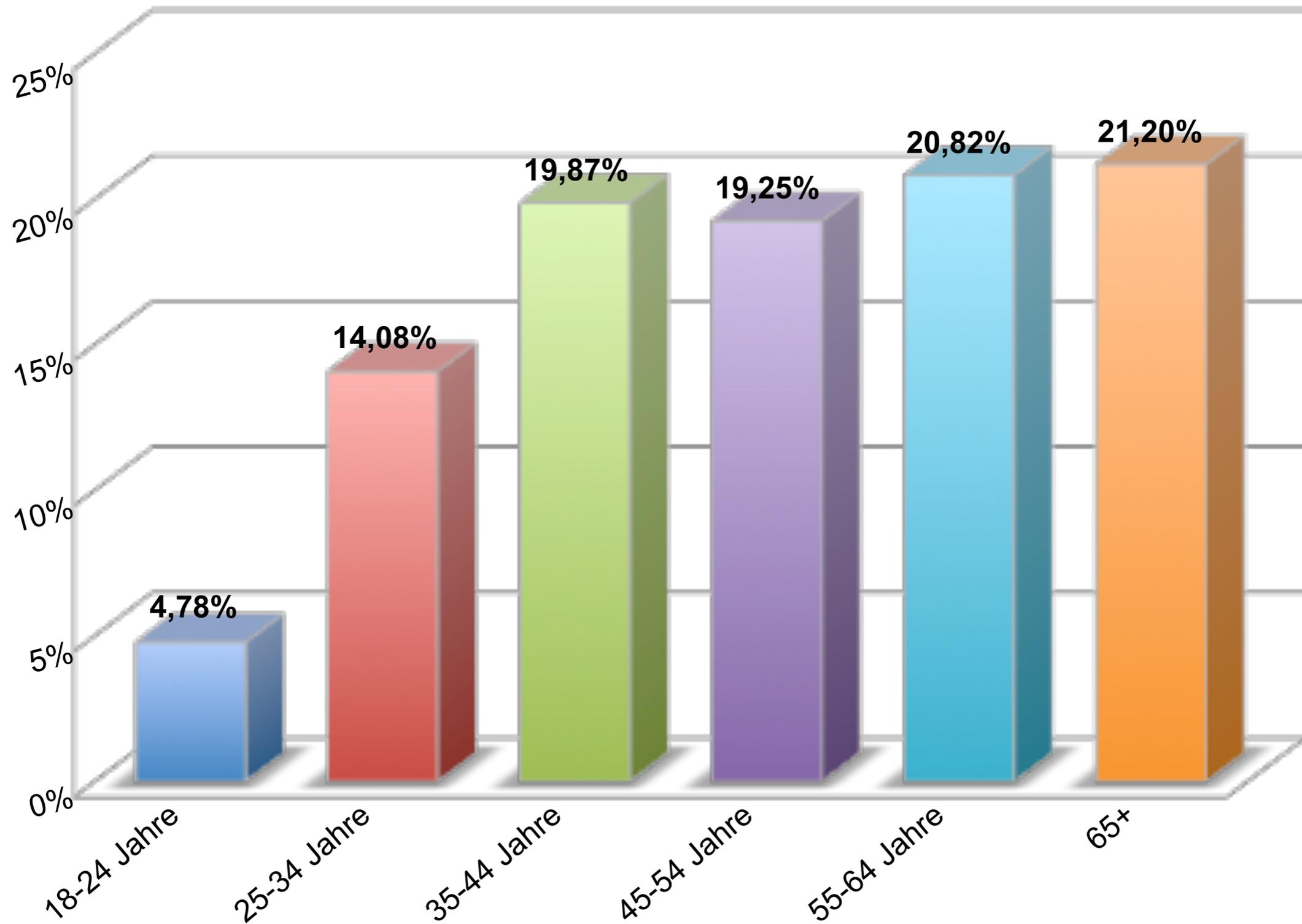
INTERNET & TECHNIK
3. SEPTEMBER 2018

INTERNET & TECHNIK
16. AUGUST 2018

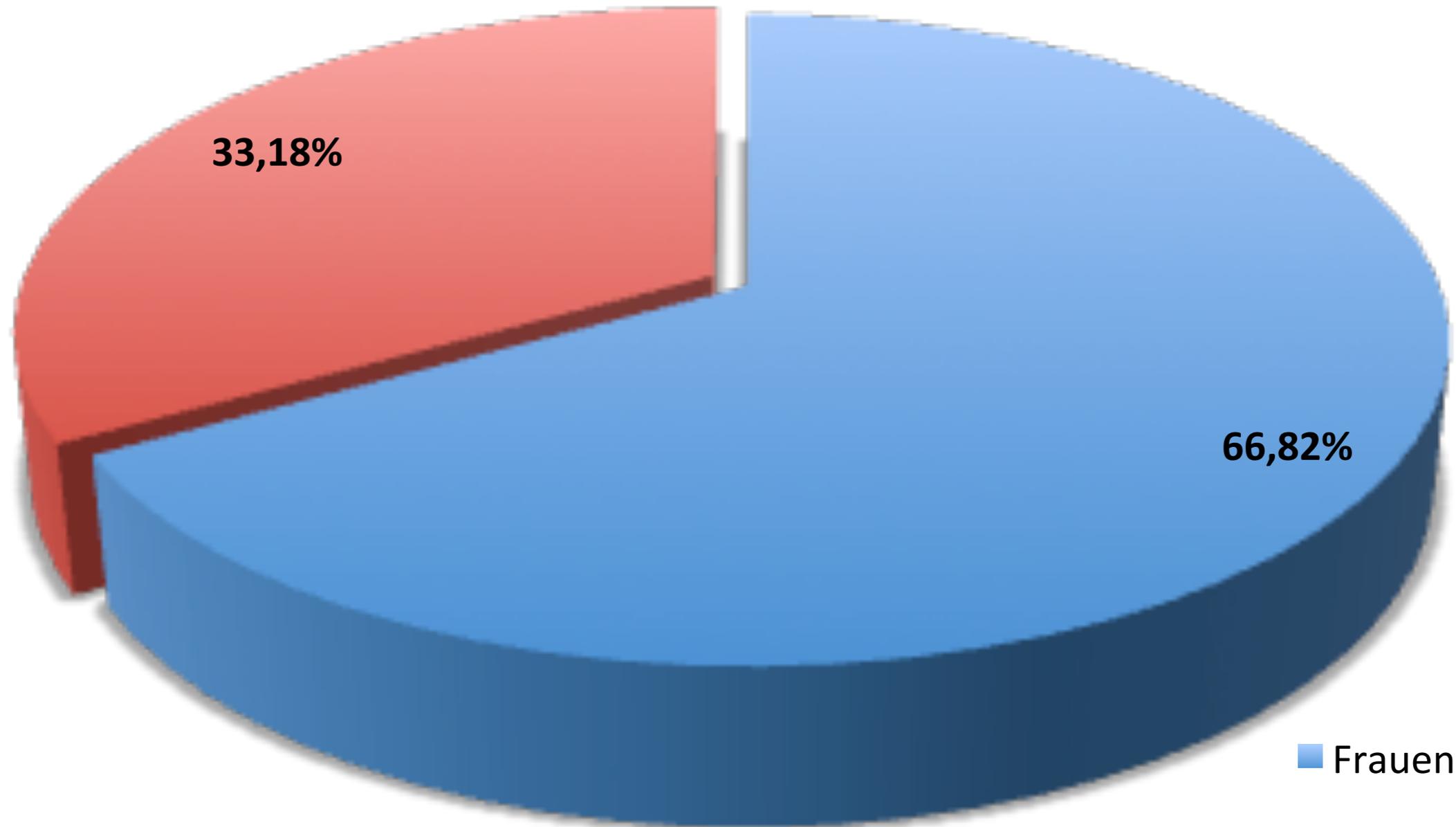
ALLE RUBRIKEN IM ÜBERBLICK

- Freizeit & Reise
- Internet & Technik
- Reisemagazin
- Körper & Geist
- Demenz
- Erwachsenenbildung
- Hörgesundheit

ALTERS STRUKTUR



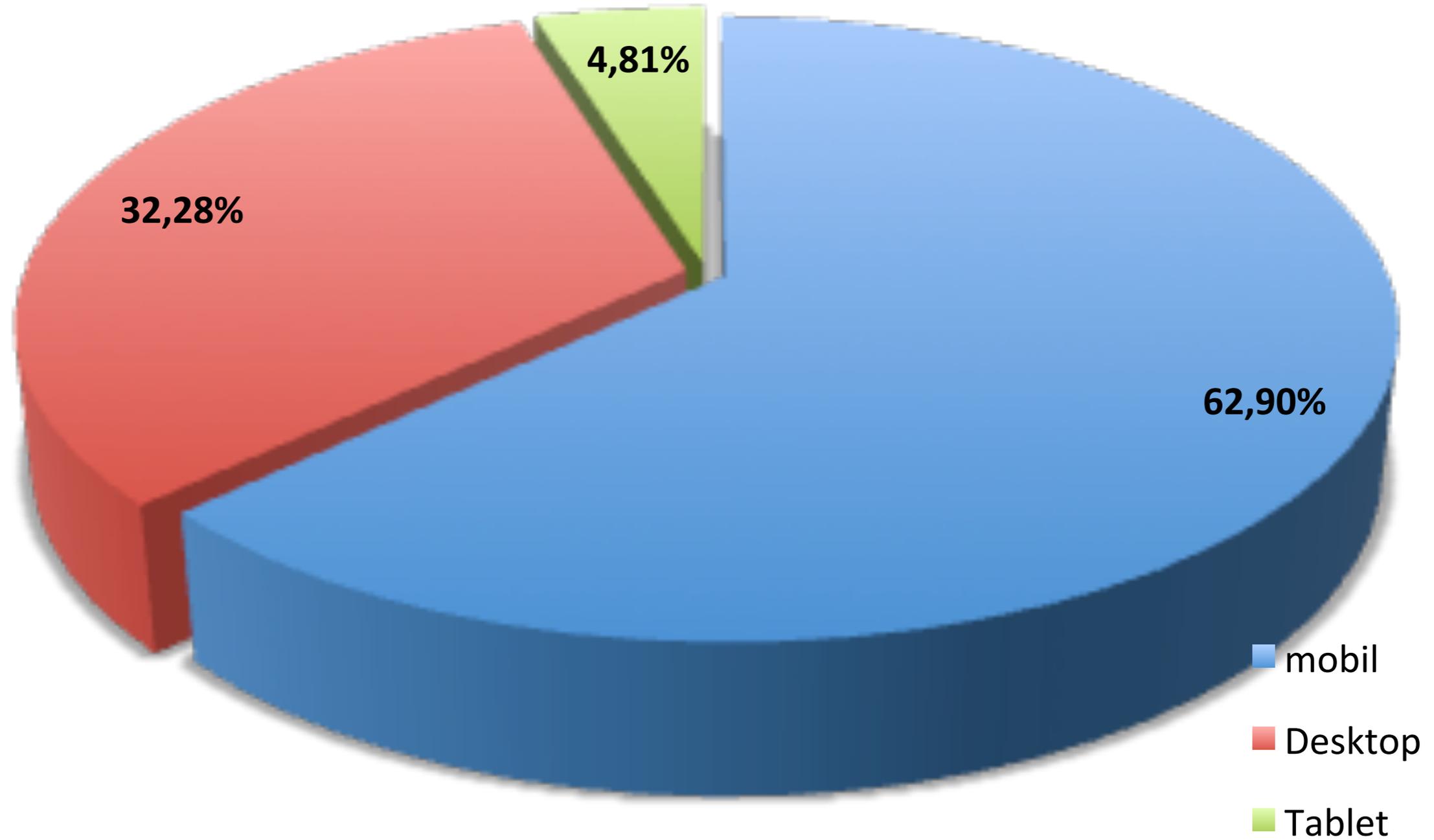
GESCHLECHT



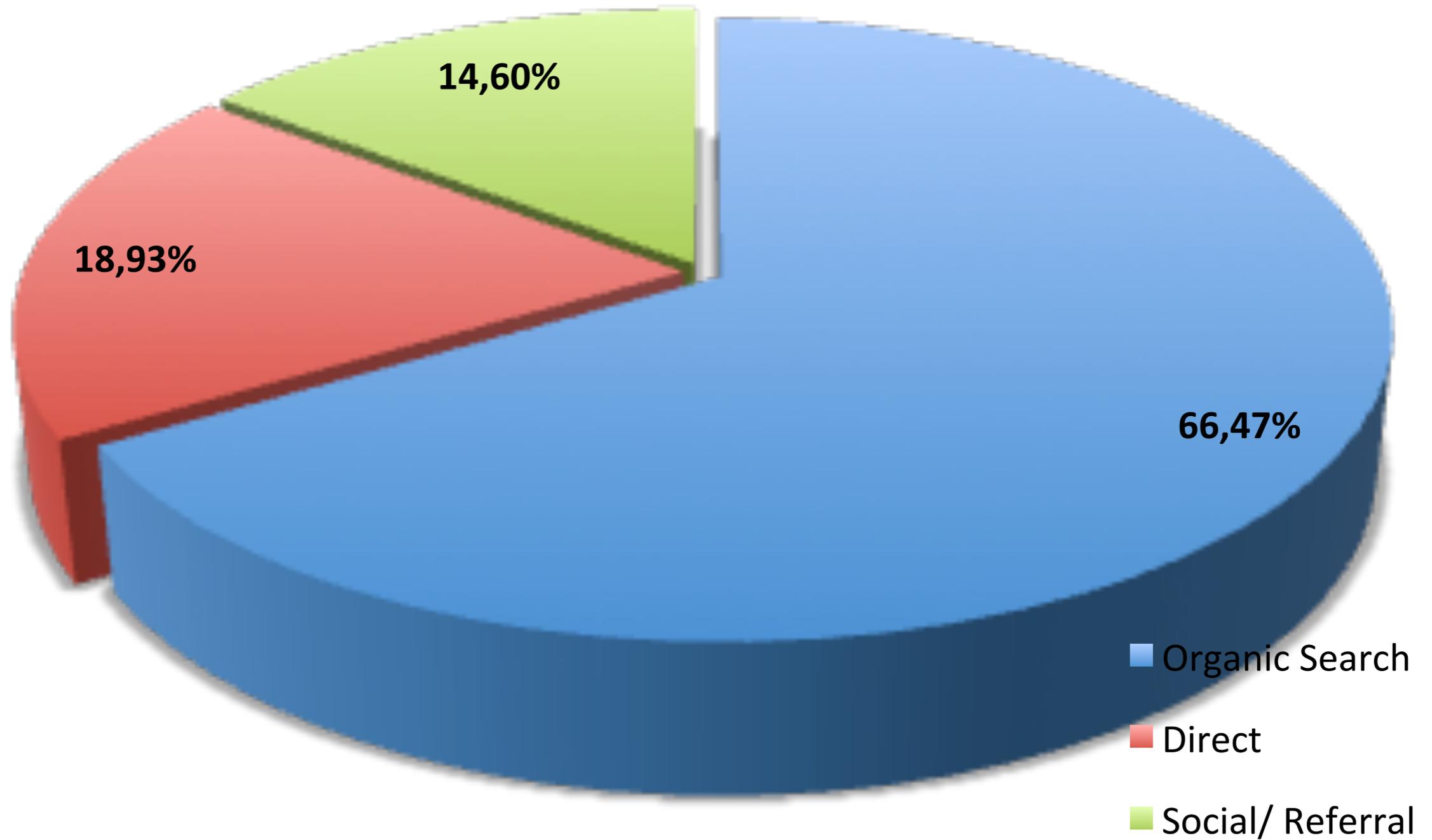
■ Frauen

■ Männer

ZUGANG



TRAFFIC SOURCES



Visits

54.000

PI/ Monat

270.000

ZAHLEN

**Impr. in
Suchergeb.**

378.000

**Verweil-
dauer**

2:30min

**returning
visitors**

29%

Beiträge

1.350+

Rubriken

16

Twitter

490+

AlterNEUdenken.com

bietet vielseitige

Informationen und

Services FÜR ältere

Menschen in allen

Lebensbereichen.

**WERB
UNG**

Die Zielgruppe von
'AND' *ist gesünder,
fitter, agiler, gebildeter,
mobiler, genuss- und
konsumorientierter
und kaufkräftiger als
jede Generation vor
ihnen.*

**WERB
UNG**



Einsteigen und los gehts: [Sommer-]Urlaub mit dem Wohnmobil

Einsteigen, Türe zu, Motor starten und einfach mal der Nase nach – und dort, wo es einem gefällt, stehen...

29. MAI 2020

Jede/ r Zweite nutzt verstärkt digitale Services seit Corona-Pandemie

28. MAI 2020

Start in den Hüttensommer: Was Bergsportler beachten müssen

22. MAI 2020

Internet-Banking: „Sein und Schein“ – Billiger, aber nicht ganz gratis!



Zwei [gesunde] Ohren – warum beidseitiges Hören [so] wichtig ist!

Zwei Ohren sind wesentlich, um sich im Leben verlässlich zu orientieren. Wenn nur eines ausfällt, ist das Verstehen...

18. JUNI 2020

FSME-Hotspots verändern sich – Impfschutz in ganz Ö erforderlich

17. JUNI 2020

Krampfadem: Nur unschön, oder auch gefährlich? – ein Überblick

15. JUNI 2020

Ein kleines Corona-Glossar von «A wie Alltag» bis «Z wie Zukunft»

HIER KÖNNTE IHR BANNER PLATZIERT SEIN.

Banner 160 x 600 Banner 300 x 600

ALLE RUBRIKEN IM ÜBERBLICK

BANNER

ER

Platzierung in der
Sidebar all over site

160 x 600
Preis: € 180,-/ Monat

300 x 600
Preis: € 225,-/ Monat

Senioren auf Reisen – per Interrail Europa entdecken immer beliebter



Hand auf's Herz: wie viele Länder auf unserem Kontinent haben Sie schon mal bereist – jetzt mal abgesehen von den klassischen Urlaubsländern wie Italien, Spanien oder Griechenland? Obwohl wir zwar mitten in Europa leben, wissen wir doch relativ wenig über die unterschiedlichen Länder, Menschen und Kulturen. Ein Trend, der dieser „Tatsache“ entgegen wirken kann, heißt Interrail. Neugierig geworden? Dann lesen Sie weiter...

Ein Trend, der eigentlich gar nicht so neu ist

Früher, also so vor gut 30, 40 Jahren, war es der Inbegriff von Freiheit und Ungeborgenheit. Es war sowas ähnliches wie „das letzte große Abenteuer“ vor dem Erwachsenwerden und dem gemäß nur Jugendlichen unter 27 Jahren vorbehalten: die Rede ist vom guten alten Interrail-Ticket.

Wer selbst damit mal quer durch Europa unterwegs war, wird sich noch gut daran erinnern können. Zuerst mal mit der, dem oder den Mitreisenden Pläne schmieden; die Eltern davon Überzeugen, dass eh alles halb so wild werde und man eh gut aufpasse; dann konkret(er) die Route planen; diese x-mal umplanen; Reiseführer – damals noch in Buchform – durchforsten; nochmal alles umplanen; und über all dem stand die Vorfreude auf das oftmals erste große (Reise-)Abenteuer in den Sommermonaten.

Nostalgiker könnten jetzt ein obligates „früher war halt alles besser“ einwerfen – aber speziell auch diesen sei gesagt: Interrail liegt (wieder) voll im Trend. Und zwar nicht (nur) bei den Jungen, sondern vor allem auch bei Seniorinnen und Senioren. Eigentlich naheliegend, haben diese ja zumeist sowohl die nötige Zeit als auch die nötigen (finanziellen) Mittel für ausgedehnte Bahnfahrten quer durch den Kontinent – wobei anzumerken ist, dass Interrail durchaus eine kostengünstige Alternative zu teuren Flugreisen ist.



Per Interrail durch Europa – früher de facto nur Jugendlichen vorbehalten, entdecken immer mehr Senioren das Reisen per Bahn für sich.

Per Interrail in der 1. oder 2. Klasse Europa entdecken

Aber für alle, die sich in Sachen Interrail (noch) nicht so gut auskennen: Interrail bezeichnet im Grunde eine Zugfahrkarte wahlweise für die erste oder zweite Klasse zu einem Pauschalpreis, mit dem innerhalb eines bestimmten Zeitraums unbegrenzt viele Zugfahrten bei bestimmten europäischen Eisenbahngesellschaften gemacht werden können.

Als Fahrkartenvarianten gibt es zum einen den „Interrail Global Pass“, der in 31 europäischen Ländern gültig ist. Und zum anderen den „Interrail One Country Pass“, der für einzelne Länder gekauft werden kann. Je nach Variante und Dauer kostet der Interrail-Pass zwischen Euro 51 und Euro 637. Die beste Anlaufstelle für einen Ticketkauf finden sie online unter interrail.eu.



ALLE RUBRIKEN IM ÜBERBLICK

- Freizeit & Reise
- Internet & Technik
- Reisemagazin
- Wahrheit
- Körper & Geist
- Corona | Covid 19
- Diabetes
- Erwachsenenbildung
- gesunde Ernährung
- Hörgesundheit
- SENaktiv – Sicher im Alter bewegen
- Kunterbunt
- Pflege & Betreuung
- Demenz
- Inklusion
- Studien

LETZTE BEITRÄGE

- 04. JUNI 2020 Corona Regeln: Was darf man und was darf man nicht?
- 2. JUNI 2020 Mikrobien – wie kleinsten Organismen auf Körper wirken?
- 26. MAI 2020 Silver Society – Menschen, einmal + Senioren lieben
- 23. MAI 2020 Haut & Seele – wie die Psyche Neurotransmitter, Atonie, etc. beeinflusst?
- 20. MAI 2020 Billigessen kommt uns teuer stehen. Daher achtsam einkaufen!
- 16. MAI 2020 In Zeiten der Maskenpflicht: Wie doch mit unseren Augen kommunizieren?
- 14. MAI 2020 FSME-Impfung trotz Corona: Wir halten Abstand, Zecke nicht!
- 13. MAI 2020 Regelmäßige Bewegung: Körperliche und geistige Fitness
- 11. MAI 2020 Das Immunsystem mit Bewegung und gesunder Ernährung stärken
- 8. MAI 2020 Trotz Corona drücker: Wie die nächste Grippezeit überbrücken?

SCHLAGWÖRTER

Alter App Ausflug Betreuung Bewegung BewegungSTgas

Egal, ob von Wien zuerst nach Prag und dann Richtung Palermo. Oder von Berlin über Oslo in die Stadt der Liebe nach Paris – die Route bestimmen Sie selbst – je nachdem, welches Ticket Sie sich gekauft haben. Damit sind Sie nämlich innerhalb des gebuchten Zeitraums völlig flexibel und können auch jederzeit Ihre Route spontan ändern – sozusagen immer der Nase nach.



Interrail – oder „der Weg ist das Ziel“. Mit einem Ticket quer durch den Kontinent reisen: Reise-Herz, was willst du mehr?

Die Qual der Routen-Wahl

Am Beginn einer Interrail-Reise steht sicher die berühmte Qual der [Routen-] Wahl. Sollte man mal den Osten bereisen? Oder rauf in den Norden? Oder doch lieber den Süden Europas erkunden? Auf Seiten wie Idealo finden sie Tipps und Inspiration zu möglichen Reiseplänen. Hier sind auch wichtige Informationen zu Tickets, Zwischenstopps, Packliste, Insiderinformationen und Spartipps gut und übersichtlich zusammengefasst.

Denn wer weiß schon, dass zB auch Großbritannien ein interessantes Ziel für Interrail-Reisende ist? Oder dass die Anreise in südeuropäische Länder wie Spanien und Portugal oft per Flugzeug geschieht, und innerhalb des Landes dann auf den Interrail OneCountry Pass zurückgegriffen wird?

Fazit jedenfalls: es gibt viel zu sehen in Europa und so ein Interrail-Trip beschert einem Erinnerungen, die man sein ganzes Leben lang nicht vergisst. Oder anders formuliert: Mit der Schiene sich einem zeitlosen Vergnügen hinzugeben – das ist wahre Lebensqualität!

In diesem Sinn: viel Spaß auf Ihrer Interrail-Reise 😊

(Bilder: Pixabay.com; Hinweis gemäß § 26 MedG.)

Beitrag teilen



Alternative Bahn Bahnfahrt entdecken Europa Freizeit Griechenland Interrail Interrail Global Pass Interrail One Country Pass Italien Kontinent Lebensqualität Packliste Pauschalpreis Reise Reiseführer Route Senioren Spanien Spartipps Ticket Trend Urlaub Zugfahrkarte

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN:

Corona Corona-Krise Coronavirus Covid 19 Demenz Depression Diabetes Digitalisierung Download Erholung Ernährung Fitness Freizeit Gehirn gesunde Ernährung Gesundheit Internet Kunterbunt Lebensqualität Natur Pflege pflegende Angehörige Prävention Ratgeber Reise Reisen Service Sicherheit Smartphone Sport Stress Studie Symptome Therapie Tipps Unfälle Urlaub Vorsorge Wändern

@GeriStatus folgen

Tweets von @GeriStatus

GenSS+ @GeriStatus+ Uhl Linz entdeckt viel-sprechenden Wirkstoff gegen #Corona #FTightTheVirusango-news.at/covid-19-ge...

GenSS+ @GeriStatus+ Covid-19 in Alten- und Pflegeheimen – die Lehren aus der Krise? Covid-19, Corona, Reisen, Pflegeheim, #Wissen-waerdt-alle-witthas generation@plus.net/fwd:16 In:al



Covid-19 in Alten- und Pflegeheimen – Die Leh... Der 1. überwindl Heim - B. netz-wahand gibt Einblicke in den Verlauf der Covid-19-Krise in den generation@plus.net/fwd:16 In:al

der Kille? Covid-19, Corona, Reisen, Pflegeheim, #Wissen-waerdt-alle-witthas generation@plus.net/fwd:16 In:al



Covid-19 in Alten- und Pflegeheimen – Die Leh... Der 1. überwindl Heim - B. netz-wahand gibt Einblicke in den Verlauf der Covid-19-Krise in den

ADVERTORIAL

mind. 600 Worte

mind. 3 Bilder

Verlinkung

SEO-optimiert

Preis: € 240,-



19. JUNI 2020 App zur Hilfe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz



„Take Care“ – Pflegewissen zusätzlich mittels Spiele-App vermitteln



Nüsse essen kann altersbedingtem kognitivem Abbau vorbeugen



2019 PflegerIn mit Herz Im Zeichen der Pflege – das sind Österreichs „PflegerInnen mit Herz“

KATEGORIE: PFLEGE & BETREUUNG

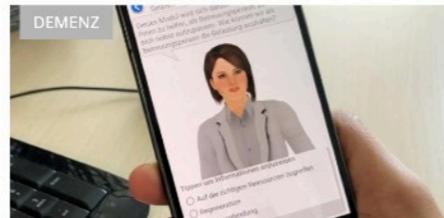
Hier finden Sie Informationen zu den Themen Pflege und Betreuung – sowohl als zu pflegende Person als auch als Angehörige.



2. JULI 2020

Covid-19 in Alten- und Pflegeheimen – die Lehren aus der Krise

Der Lebenswelt Heim – Bundesverband gibt Einblicke in den Verlauf der Covid-19-Krise...



19. JUNI 2020

App zur Hilfe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Forscherinnen und Forscher des AIT – Austrian Institute of Technology haben...



16. JUNI 2020

Gewalt gegenüber älteren Menschen ist definitiv kein Kavaliersdelikt!

Heute, am 15. Juni, ist der Internationale Tag gegen Gewalt an älteren...



12. MAI 2020

„Tag der Pflegenden“ – die Pflege muss an Bedeutung gewinnen

Der 12. Mai ist der „Tag der Pflegenden“ – ein Tag, der...



PFLEGE & BETREUUNG



PFLEGE & BETREUUNG

MIT UNTERSTÜTZUNG VON

HIER KÖNNTE IHR LOGO PLATZIERT SEIN.

Individuell gestaltbare Sidebar

[Banner, Infokasten, Verlinkungen, Promotions, Angebote etc.]

individuelle Sidebar [Logo, Verlinkung]

Partnerseite

Preis: € 400,-/ Monat

KATEGORIE

light



19. JUNI 2020 App zur Hilfe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz



„Take Care“ – Pflegewissen zusätzlich mittels Spiele-App vermitteln



Nüsse essen kann altersbedingtem kognitivem Abbau vorbeugen



2019 PflegerIn mit Herz Im Zeichen der Pflege – das sind Österreichs „PflegerInnen mit Herz“

KATEGORIE: PFLEGE & BETREUUNG

Hier finden Sie Informationen zu den Themen Pflege und Betreuung – sowohl als zu pflegende Person als auch als Angehörige.



2. JULI 2020 Covid-19 in Alten- und Pflegeheimen – die Lehren aus der Krise

Der Lebenswelt Heim – Bundesverband gibt Einblicke in den Verlauf der Covid-19-Krise...



19. JUNI 2020 App zur Hilfe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Forscherinnen und Forscher des AIT – Austrian Institute of Technology haben...



16. JUNI 2020 Gewalt gegenüber älteren Menschen ist definitiv kein Kavaliersdelikt!

Heute, am 15. Juni, ist der Internationale Tag gegen Gewalt an älteren...



12. MAI 2020 „Tag der Pflegenden“ – die Pflege muss an Bedeutung gewinnen

Der 12. Mai ist der „Tag der Pflegenden“ – ein Tag, der...



PFLEGE & BETREUUNG



PFLEGE & BETREUUNG

MIT UNTERSTÜTZUNG VON

HIER KÖNNTE IHR LOGO PLATZIERT SEIN.

Individuell gestaltbare Sidebar

[Banner, Infokasten, Verlinkungen, Promotions, Angebote etc.]

KATEGORIE

premium

individuelle Sidebar [Logo, Verlinkung]

Partnerseite

mind. 2 neue Beiträge/ Monat

Branchenexklusivität

Preis: € 850,-/ Monat

Jahreskooperation

- + Kategorie *premium*
 - + Banner [160 x 600]
 - + eMail Signature
 - + Partnerseite
-

statt € 12.360,-

€ 9.980,-*

**LANG
FRISTIG**

*bei Laufzeit 6 Monate: statt € 6.180,- nur € 4.990,-

Abseits klassischer
Onlinewerbung

**UND
SONST?**

Content zu relevanten
Themen für Ihr Projekt

Integration von AND
in eigene Portale

Consulting bei eigenen
[Blog-/ Web-]Projekten

Mag.
**Thomas
Kumhofer**

Gründer & Betreiber

Schulerweg 2 | 3413 Kirchbach

+43 664 42 25 179

thomas@alterneudenken.com

@AlterNEUdenken

AlterNEUdenken.com

**KON
TAKT**

Bitte beachten Sie, dass diese Unterlagen streng vertraulich sind. Das bedeutet, dass weder allgemeine noch spezifische Informationen ohne schriftliches Einverständnis von Mag. Thomas Kumhofer weitergegeben werden dürfen. Die Unterlagen dürfen nur für die zur Bewertung etwaiger Maßnahmen verwendet werden.

Copyright 2020, alle Rechte vorbehalten, Mag. Thomas Kumhofer, Generation55Plus.net. Bilder: Pixabay.com.



Fundraising
Training
NPO-Beratung

alt sein ²⁰⁵⁰
AKTIONS
NETZWERK gut leben

lebenshilfe
Österreich



LEISTUNGSSPORT
AUSTRIA

NÖGKK

NÖ Gebietskrankenkasse

PART
NER

#AlterNEUdenken

**#Alter
NEU
denken**