

Gsund und zwäg im Alter Allein unterwegs – raus aus dem Alltag

27. Juli 2026

Allein einen Ausflug machen oder in die Ferien fahren? Für viele ist dieser Gedanke ungewohnt. Aber soll man zu Hause bleiben, nur weil eine passende Begleitung fehlt? Auch wenn gesundheitliche oder organisatorische Fragen zusätzlich verunsichern können: Oft lohnt es sich, den Schritt raus aus dem Alltag zu wagen.

Ausflüge und Ferien tun gut. Sie bringen Abwechslung, neue Eindrücke und Begegnungen. Wichtig ist, eine Reiseform zu wählen, die zu den eigenen Interessen und Möglichkeiten passt. Für die einen ist ein Tagesausflug ideal. Andere planen lieber eine Wanderwoche, eine Carreise mit Reiseleitung oder eine Kulturreise auf eigene Faust.

Hilfreich ist es, sich vorab einige Fragen zu stellen: Wie möchte ich unterwegs sein? Was brauche ich, damit ich den Ausflug oder die Reise geniessen kann? Je nach Situation lohnt es sich, Informationen zu Zug, Unterkunft, medizinischer Versorgung oder zentralen Telefonnummern bereitzuhalten. Es ist wichtig zu wissen, wo man bei Bedarf weitere Informationen oder in einem Notfall Hilfe holen kann.

Auch mit kleinerem Budget lässt sich – gerade in unserer Gemeinde und Region – einiges erleben. Mit der KulturLegi erhalten Personen mit knappem Budget zudem Vergünstigungen bei Museen und weiteren Aktivitäten. Die KulturLegi kann bei Caritas Aargau beantragt werden.

Allein reisen heisst nicht einsam sein

Allein unterwegs zu sein kann auch Freiheit bedeuten. Sie gestalten den Tag selbst – nach Lust und Laune. Oft entstehen gerade unterwegs interessante Begegnungen und erfrischende Gespräche – im Zug, beim Kaffee oder auf einer Sitzbank.

Wer nicht allein verreisen möchte, kann sich einer Gruppenreise, einer Wandergruppe oder einem Seniorenausflug anschliessen. Pro Senectute Aargau bietet zum Beispiel Ferienwochen, Besichtigungen sowie verschiedene Freizeit- und Begegnungsangebote an. Im Programm finden Sie ebenfalls betreute Wochen für Menschen mit einer leichten Pflegebedürftigkeit.

Angebote in unserer Gemeinde

Auch in unserer Gemeinde gibt es Möglichkeiten, gemeinsam unterwegs zu sein. Informationen zum Angebot erhalten Sie auf unserer [Website](#).

Wir wünschen Ihnen eine schöne Reise und dass Sie mit vielen schönen Eindrücken nach Hause zurückkehren.