

Der Podcast auf einen Blick: www.bagso.de/podcast

- **BAGSO – Podcast 1: Was tun gegen Ängste und Sorgen?**
Dass in der jetzigen Situation Sorgen und Ängste aufkommen, ist ganz normal und berechtigt. Doch Sorgen helfen nicht weiter. Wie kann man richtig mit ihnen umgehen?
- **BAGSO – Podcast 2: Helfen und sich helfen lassen**
Hilfe anbieten ist oft leichter als Hilfe annehmen. Warum eigentlich?
- **BAGSO – Podcast 3: Was bedeutet Risiko?**
Manche haben ein höheres Risiko, an dem neuen Coronavirus schwer zu erkranken. Doch was bedeutet eigentlich Risiko? Und wie kann man gut damit umgehen?
- **BAGSO – Podcast 4: Fit bleiben zu Hause**
Wie hält man sich zu Hause mit einfachen Übungen fit? Roswitha Verhülsdonk, Ehrenvorsitzende der BAGSO, ist 93 Jahre alt und macht täglich ihren Sport – gerade in diesen Zeiten.
- **BAGSO – Podcast 5: Engagiert durch die Krise**
Ja, es gibt sie: die Corona-Heldinnen und Helden. Wie sich Ältere in ungewöhnlicher Weise engagieren – vom Briefe schreiben, Schutzmasken nähen und Krankenhäuser bauen.
- **BAGSO – Podcast 6: Digital verbunden**
Computer, Smartphone und Internet: In der Corona-Krise helfen sie, den Kontakt zu anderen Menschen nicht zu verlieren und das Leben aktiv zu gestalten. Über digitale Chancen und wie man sie nutzt.
- **BAGSO – Podcast 7: Richtig feiern!**
Ein Jahr ohne Geburtstage, Hochzeiten, Jubiläen? Mit der richtigen Planung muss das nicht sein. Tipps zum Feiern in Corona-Zeiten – und eine berührende Geschichte über ein kleines Familienfest.
- **BAGSO – Podcast 8: Knapp bei Kasse: Corona und Finanzen**
Die Corona-Zeit stellt Menschen mit wenig Geld vor besondere Herausforderungen. Was kann man tun, wenn soziale Einrichtungen schließen und Nebenjobs wegfallen? Über Probleme – und Lösungen.
- **BAGSO – Podcast 9: Einkaufen und Vorrat halten**
Von Lebensmitteln bis zum Toilettenpapier: Haushaltsprofis geben Tipps, mit welchen Vorräten man gut durch eine Krise kommt und dabei Lebensmittelverschwendung vermeidet.
- **BAGSO – Podcast 10: Was wird aus meinem Ehrenamt?**
Mehr als 30 Millionen Deutsche haben ein Ehrenamt. Wie wirkt sich Corona auf dieses Engagement aus? Drei Erfahrungsberichte – und Tipps, worauf Freiwillige und Organisationen derzeit achten sollten.
- **BAGSO – Podcast 11: Den Ernstfall regeln - Patientenverfügung**
In der Coronakrise denken viele erstmals über eine Patientenverfügung nach. Was wird dadurch geregelt? Worauf sollte man achten? Und müssen bestehende Verfügungen geändert werden? Ein Überblick.
- **Neu ab 17. September: BAGSO – Podcast 12: Gut und gesund essen**