



*Wertvolles Wissen
Als einer von 13 000
Helfern beim Senior
Experten Service unter-
stützt der ehemalige
Berufsschulleh-
rer Bernd
Vermehr
heute
Schüler in
Namibia*

FOTO: SES

Da geht noch was

DRANBLEIBEN Mancher sieht dem Ruhestand mit gemischten Gefühlen entgegen: Was sind die nächsten Ziele, wo wird man gebraucht? Inspiration für ein aktives Rentenleben

Ruhestand nimmt man sich von der Arbeit – nicht vom Leben.« Was vor 40 Jahren noch anders aussah, ist heute Motto vieler frischgebackener Rentner: Sie bleiben neugierig, bereisen die Welt, knüpfen neue Kontakte, engagieren sich ehrenamtlich, lernen täglich dazu. In der Werbe-

sprache ist man jenseits der 65 nicht mehr »Senior«, sondern »Best Ager«, also in den besten Jahren. Und immer mehr Ruheständler sehen das genauso.

Keine Sorge Wer sich – insgeheim – trotzdem noch vor dem Älterwerden fürchtet, dem liefern wir Ideen, um lange jung, aktiv und mittendrin zu bleiben.

Hierfür haben wir mit beeindruckenden »Best Agern« gesprochen und spannende Projekte in ganz Deutschland recherchiert, die immer noch Mitstreiter suchen. Dazu liefern wir die Adressen der wichtigsten Ansprechpartner und helfen Ihnen, den besten Einstieg in Ihr neues, arbeitsfreies Leben zu finden. ▶

SELBSTTEST Was will ich, was kann ich?

- ▶ **FREI** Für welche Interessen und Hobbys hatte ich vor der Rente nie genug Zeit? Was wollte ich immer ausprobieren, habe es aber stets wieder aufgeschoben?
- ▶ **PLANUNG** Welche Aktivitäten lassen sich gut in meinen Alltag einbauen? Wie viel Zeit habe ich wirklich?
- ▶ **ZUSAMMEN** Welche Interessen teile ich mit meinem Partner? Oder will ich gerade mehr Zeit für mich?
- ▶ **PERSPEKTIVE** Was sind meine nächsten Ziele? Was will ich noch erreichen?
- ▶ **GESELLSCHAFT** Wie kann ich mich nützlich machen, wo werden mein Wissen und Können gebraucht?
- ▶ **ENGAGEMENT** Was erhoffe ich mir von einem Ehrenamt? Möchte ich selbst etwas dazulernen oder mein Wissen weitergeben?
- ▶ **EHRlich** Was bin ich körperlich und mental zu leisten imstande? Wie viel Verantwortung kann und will ich übernehmen?
- ▶ **FINANZEN** Bin ich auf einen Zuverdienst angewiesen? Gibt es leichtere Tätigkeiten, die mir wirklich Spaß machen würden?
- ▶ **KONTAKT** Möchte ich Mitstreiter finden, neue Bekanntschaften schließen, mit jungen Leuten zusammenkommen? Oder bin ich mit der Pflege vorhandener Kontakte ausgelastet?

POLITIK & SOZIALES

Ohne uns läuft gar nichts

GEBEN & NEHMEN Ehrenamtliche wissen: Sich für soziale Zwecke einzusetzen nützt sowohl dem einzelnen Helfer als auch der Allgemeinheit

Es ist ein erhebendes Gefühl, gebraucht zu werden, in der Gesellschaft etwas zu bewegen, für andere da zu sein. Und zugleich Menschen zu treffen, reden und zuhören zu können: sechs wunderbare Möglichkeiten, sich deutschlandweit sozial zu engagieren.

Seniorenbeirat

In manchen Städten sorgen sie dafür, dass ein behindertengerechter Weg zum Bahnsteig entsteht. Oder eine hüftfreundliche Bank in der Fußgängerzone aufgestellt wird. Oder mehr Englischkurse angeboten werden: Seniorenbeiräte setzen sich überall in Deutschland dafür ein, dass ihre Kommune Jahr für Jahr ein bisschen lebenswerter wird. Der Seniorenbeirat Gladbeck (NRW) ist hierfür ein Paradebeispiel: Seit 40 Jahren arbeiten die ehrenamt-



Zweite Familie Wunschoma Karla Töpfer mit Enkel Pascal

lichen Vorstandsmitglieder und Helfer hier eng und höchst erfolgreich mit der Stadt zusammen.

Vor Ort Wer sich lokal engagieren will, findet wertvolle Infos in den Seniorenwegweisern, die alle Städte als Broschüre anbieten. Ansonsten direkt im Rathaus, bei örtlichen Wohlfahrtsverbänden, Vereinen oder bei den Landes-

seniorenvertretungen nach bestehenden Seniorenvertretungen fragen – oder selbst eine gründen.

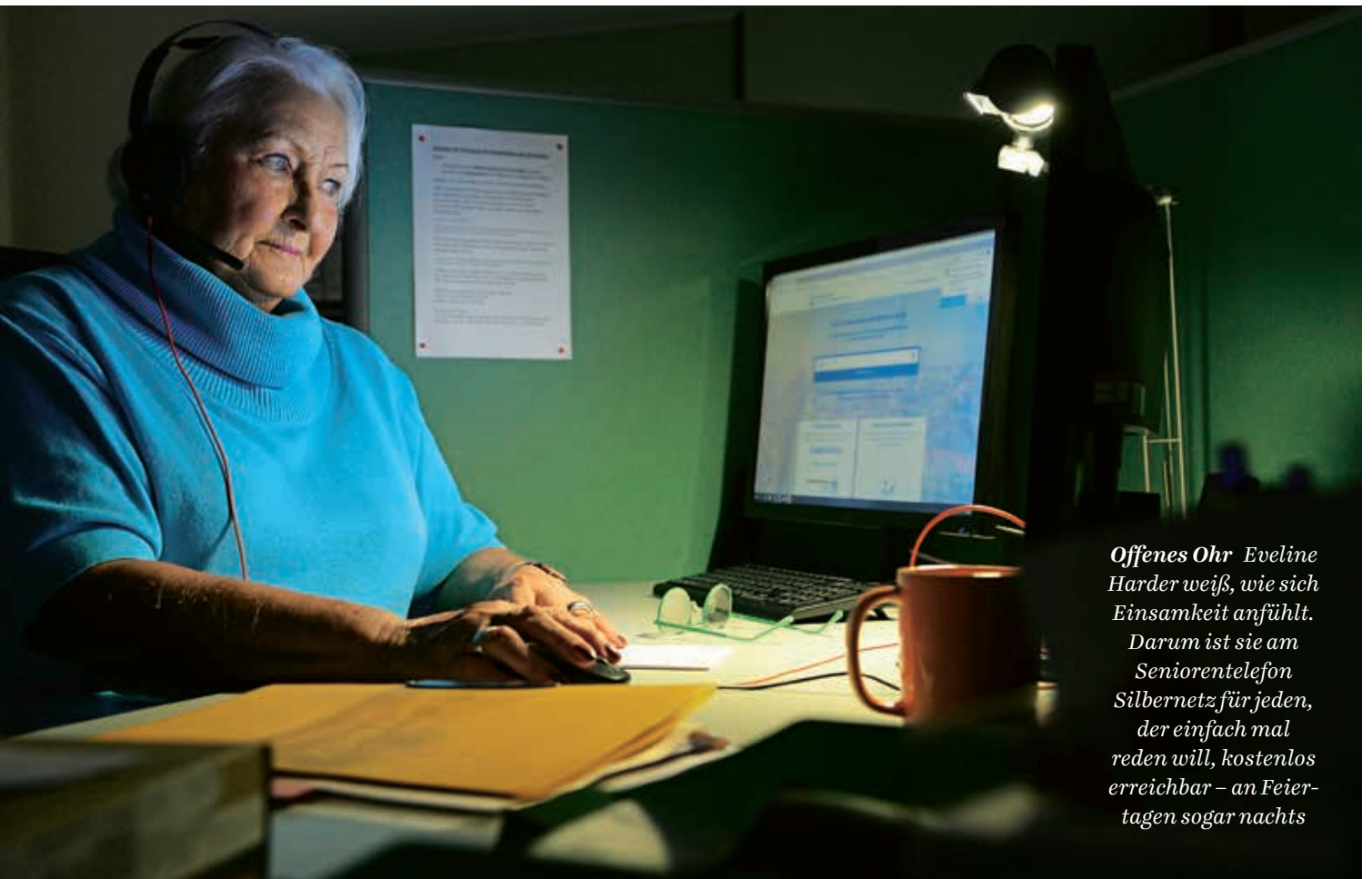
Wunschgroßeltern

Heute kann sich glücklich schätzen, wer in der gleichen Stadt wie seine Kinder und Enkel lebt – viele Senioren sehen ihre Familie viel seltener, als sie es sich wünschen würden. Für sie wie natürlich auch für Menschen ohne eigene Nachkommen gibt es in vielen Städten aber eine Lösung: die etwa 100 Vermittlungsstellen für Wunschgroßeltern in Deutschland. Hier kommen Eltern, die sich sehnlich Oma und Opa in der Nähe wünschen würden, und kinderliebe Rentner zusammen.

Gegenseitig Die Senioren- und Familienselbsthilfe Leipzig (SEFA) etwa sucht dringend weitere Wunschgroßeltern – 200 Familien mit Kindern stehen derzeit auf ihrer Warteliste. Die Wunschomas und -opas bekommen eine Aufwandsentschädigung von vier Euro pro Stunde, die sie mit den Kindern verbringen, und werden nicht als günstige Babysitter betrachtet! Vielmehr geht es darum, eine langjährige gegenseitige Freundschaft aufzubauen – oft zahlt sich das später, wenn die Großeltern im höheren Alter hilfsbedürftig werden, doppelt aus. Ansprechpartner sind Wohlfahrtsverbände wie AWO, Caritas und Diakonie.



Laut werden Hans Nimphius vom Seniorenbeirat Gladbeck



Offenes Ohr Eveline Harder weiß, wie sich Einsamkeit anfühlt. Darum ist sie am Seniorentelefon Silbernetz für jeden, der einfach mal reden will, kostenlos erreichbar – an Feiertagen sogar nachts

Die Tafel

Den Armen in unserer Gesellschaft helfen und gleichzeitig wertvolle Lebensmittel retten: Etwa 60 000 Ehrenamtliche sorgen bei der Tafel in ganz Deutschland dafür, dass gute unverkaufte Waren den Weg von den Supermärkten und Bäckern in die Taschen der Bedürftigen finden.

Gesucht Helfer über 60 Jahre können sich optimal bei der Sortierung der Lebensmittel, in der Verwaltung und der Betreuung von Infoständen einbringen. Mehr Infos zum nächsten Stützpunkt auf tafel.de sowie unter der Telefonnummer **030/20 05 97 60**.

Silbernetz

Krank, niedergeschlagen und immer allein zu Haus – mit diesem traurigen Gefühl müs-

sen Berliner Senioren nicht leben. Seit 2017 bietet das Hilfetelefon Silbernetz einsamen Menschen die Möglichkeit, über die kostenlose Rufnummer **0800/4 70 80 90** mit geschulten Mitarbeitern zu sprechen, so lange sie wollen. »Keine Frage zu groß, kein Problem zu klein« lautet das Motto der Hotline, die täglich zwischen 8 und 20 Uhr besetzt ist – an Feiertagen sogar spätabends oder nachts.

Erfahren Eveline Harder ist eine der ehrenamtlichen Helferinnen. Nachdem sie selbst sich am Weihnachtsfest 2017 sehr einsam fühlte, wollte die 78-Jährige sich im Folgejahr an den Feiertagen beschäftigen und gleichzeitig für andere da sein. »Es hilft oft, wenn ich den Anrufern von meiner eigenen Erfah-

rung mit der Einsamkeit berichte – das ist wie ein Türöffner ins Gespräch«, sagt sie. Das Silbernetz sucht weitere Mitstreiter, Informationen stehen auf silbernetz.org/silbernetz-freund_in.html. Bald soll die Hotline bundesweit erreichbar sein, dann werden hilfsbereite Senioren in ganz Deutschland gesucht.

Lesepatenschaft

Flüssig lesen und sprechen zu lernen ist gerade für Kinder mit Migrationshintergrund keine Selbstverständlichkeit. Hier helfen geduldige Lesepaten in Schulen, Kitas und Bibliotheken, das Lesevermögen zu fördern und so entscheidend zur Schulbildung der Kleinen beizutragen.

Eingabe Über die Google-Suche »[Ihre Stadt] ehren-

amtlich Lesepate« (das dritte Wort kann auch durch »Leselernhilfe« oder »Lesementoren« ersetzt werden) finden Sie die nächste Vermittlungsstelle für eine Patenschaft.

Grüne Damen & Herren

Sie sind in Altenheimen, Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern unterwegs: Die bundesweit mehr als 7 600 Grünen Damen und Herren, erkennbar am hellgrünen Kittel, besuchen ehrenamtlich alte und hilfsbedürftige Menschen am Krankenbett, übernehmen kleine Besorgungen und leisten Gesellschaft.

Mitmachen Wer sich bei dem Besuchsdienst engagieren möchte, kann sich über die Seite ekh-deutschland.de sowie die Telefonnummer **030/25 76 17 94** informieren. ▶

WILLKOMMEN Anlaufstellen für Engagierte

► KIRCHEN & KOMMUNEN

Gehen Sie ins Rathaus, schauen Sie sich auf den Homepages Ihrer Kommune um, fragen Sie in der Gemeinde: Hier erfahren Sie schnell, wo Helfer gebraucht werden und wen Sie ansprechen können.

► MEHRGENERATIONENHÄUSER

Als Begegnungsorte für Jung und Alt stärken die rund 540 Mehrgenerationenhäuser in ganz Deutschland das nachbarschaftliche Miteinander in Kommunen. Jeder findet hier Hilfe, jeder kann mitmachen. **mehrgenerationenhaeuser.de**, Telefon: 0221/36 73 40 45.

► NACHBARSCHAFTSNETZWERKE

Nordic-Walking-Gruppe, Skatabend oder Hilfesuche: Auf den Internetseiten bzw. in den Apps von **nebenan.de** und **nextdoor.de** treffen Sie auf Mitstreiter in nächster Nähe.

► SENIORENBÜROS

Bundesweit zu finden, immer offen für Engagierte: Seniorenbüros sind Informations-, Begegnungs-, Beratungs- und Vermittlungsstellen auf lokaler Ebene. Das nächstgelegene finden Sie auf **seniorenbueros.org/index.php?id=106**

► WOHLFAHRTSVERBÄNDE

Ob Deutsches Rotes Kreuz, Diakonie, Caritas, Arbeiterwohlfahrt, Malteser, Paritätischer oder Volkssolidarität: Wohlfahrts- und Sozialverbände sind überall zu finden und freuen sich über jede helfende Hand.



Man lernt nie aus Viele Unis sind offen für Gasthörer oder bieten gar Senioren-Studiengänge an

BILDEN & AUSBILDEN

Wissen kann man nie genug

EXPERTISE Im Laufe eines Lebens sammeln sich viele Kenntnisse an, die man sinnvoll weitergeben kann. Oder im Alter noch erweitern

Bildung ist keine Frage des Alters. Gemeinsam Neues zu erfahren, aber auch anderen etwas beizubringen, macht Spaß und hilft dabei, mit Menschen in Kontakt zu kommen. Einmal mehr eine echte Win-win-Situation.

☐ Seniorenstudium

Studieren ist nur etwas für Schulabgänger? Falsch: Derzeit sind hierzulande nach Angaben des Akademischen Vereins der Senioren in Deutschland (AVDS) etwa

55 000 Studis im Rentenalter eingeschrieben – Tendenz steigend. »Die Welt der Senioren hat sich geändert. Sie möchten heute aktiv sein, mitreden und noch etwas lernen«, sagt Bernd Werner Schmitt. Er ist Mitherausgeber des AVDS-Studienführers für Senioren, der umfassend zu jeder Uni informiert und den Einstieg erleichtert (16,90 Euro, bestellbar auf **avds.de** oder über die Nummer **0931/460 53 54**).

Studienarten An etwa einem Drittel der deutschen

Universitäten werden spezielle Seniorenstudiengänge angeboten, deren Programme auf ältere Erwachsene ausgerichtet sind. Daneben besteht an fast jeder deutschen Uni die Möglichkeit, fächerübergreifend als Gasthörer an Vorlesungen teilzunehmen. Die Gebühren belaufen sich je nach Uni und Anzahl der Wochenstunden auf circa 40 bis 300 Euro pro Semester. Senioren mit Abitur können auch ein reguläres Bachelor- bzw. Masterstudium aufnehmen. Am meisten interessieren sich

die »Spätzünder« für Geisteswissenschaften, etwa Philosophie, Geschichte und Germanistik, aber auch für Archäologie oder Alte Sprachen.

☐ Digital-Kompass

Kontakte pflegen, online eine Reise planen oder die Bankgeschäfte von zu Hause aus erledigen: Das Internet bietet älteren Menschen viele Annehmlichkeiten. Trotzdem sind nach Informationen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) rund die Hälfte der Menschen über 65 Jahre »Offliner«, haben also bisher keinen Zugang zur Netzwelt.

Schulung Das Projekt Digital-Kompass soll das ändern: Dabei werden Senioren, die bereits gute Erfahrungen mit Geräten und Internet gemacht haben, darin geschult, ihr Wissen an andere Menschen weiterzugeben. Bundesweit sollen in den nächsten Jahren 75 Digital-Kompass-Standorte aufgebaut werden, über die jeder mitmachen kann: die, die Lust haben, anderen das Internet nahezubringen, und die, die es für sich erobern möchten. Informationen auf digital-kompass.de und unter der Nummer **0228/55 52 55 50**.

☐ Senioren-Experten

Ihr wertvolles Wissen aus vielen Berufsjahren an andere weiterzugeben ist für die meisten Älteren ein wunderbar befriedigendes Gefühl. Der Senior Experten Service (SES) vermittelt dieses Know-how an die, die davon am meisten profitieren: Alle Fachkräfte, die mindestens acht Jahre in einem Beruf gearbeitet haben, können sich auf ses-bonn.de registrieren. Sie werden dann im Schnitt vier bis sechs Wochen pro Jahr auf Kosten des SES in Entwicklungsländer entsandt, wo sie in hiesigen Werkstätten und Fabriken etwa Mitarbeiter schulen und Arbeitsabläufe verbessern.

Vor Ort Seit einiger Zeit können die SES-Mentoren ihr Wissen auch in Deutschland einbringen, wo sie lernschwache Schüler oder Auszubildende betreuen. Beraten lassen kann man sich unter der Nummer **0228/26 09 00**.

☐ Alt-&Jung-Patenschaft

Ursprüngliche Idee der Alt-&Jung-Chancenpatenschaften war, dass lebenserfahrene Mentoren junge Migranten begleiten und ihnen das Ankommen in Deutschland

erleichtern. So entstanden mit der Zeit viele Freundschaften und ein Austausch zwischen verschiedenen Kulturen, Generationen und Lebenswelten, der beiden Seiten nützte.

Erweitert Inzwischen wird das Projekt ausgeweitet: Nun werden an den 17 Standorten in Deutschland auch Paten für junge Menschen gesucht, die von sozialer Benachteiligung betroffen sind. Infos auf chancenpatenschaften.de

☐ Bildungsreisen

Den Horizont erweitern, fit bleiben, andere Länder nicht nur sehen, sondern wirklich verstehen: Bildungsreisen sind die beste Art, Erholung und Lernen zu kombinieren. Zusammen mit erfahrenen Reiseleitern beschreiten die Teilnehmer Geschichts- und Kulturstätten, bauen Kontakt zu Einheimischen auf, testen die regionale Küche oder lernen neue Sprachen. Gleichzeitig sind die Trips auf die Bedürfnisse älterer Reisender ausgerichtet, was etwa den Komfort anbelangt.

Anbieter Veranstaltet werden Bildungs- und Sprachreisen je nach Ort von Seniorenclubs, Volkshochschulen oder Wohlfahrtsverbänden.

☐ Rent a Rentner

Warum wertvolles Berufswissen brachliegen lassen, wenn man sich etwas hinzuverdienen kann? Die Plattform renta-rentner.de vermittelt Jobs für Rentner in ganz Deutschland.

Beispiel Hier kann etwa der ehemalige Steuerberater anbieten, anderen gegen einen selbst gewählten Betrag bei der Steuererklärung zu helfen. Vielen Nutzern geht es dabei nicht in erster Linie ums Geld, sondern um den Spaß am früheren Beruf und das Gefühl, gebraucht zu werden. ▶



Wiebke Hugen
Redakteurin

Die beste Vorsorge fürs Alter

Kennen Sie das Kinderbuch von der Maus »Frederick«, die im Sommer lieber Farben und Sonnenstrahlen sammelt als – wie alle anderen Mäuse – Korn und Nüsse? Als dann im tiefen Winter sämtliche Vorräte verspeist sind, die Mäuse hungern und frieren, wärmt Frederick alle mit seinen schönen Erinnerungen an den Sommer. Auf unser Heft übertragen zeigt die Geschichte: Dass im Rentenalter keine Geldnot herrscht, ist wichtig – doch herzerwärmende Erlebnisse und ein gutes soziales Netzwerk sind ein mindestens ebenso wichtiges Polster »für später«. Und wie bei der Rente kann es auch hier nicht schaden, sich rechtzeitig Vorräte anzulegen.



Kenia SES-Expertin Christa Naujack schult in Produktdesign



Neuer Schwung Macht Spaß, hält fit, bringt zusammen: Tanzen in der Gruppe tut Herz, Kopf und Körper gut

SPORT & HOBBY

Aus Spaß an der Freude

DAS LEBEN GENIESSEN Neue Passionen entdecken oder alte wieder aufnehmen: Im Rentenalter ist endlich Zeit für gleich mehrere Hobbys. Manchmal dient der Spaß sogar einem guten Zweck

Stricken, tanzen, tüfteln und Bekannte treffen – was früher nur abends und am Wochenende einzurichten war, ist nun den ganzen Tag drin. Vier Ideen, um sich und anderen etwas Gutes zu tun.

Seniorentanzleiter
»Frei von Perfektion und Stress«, so beschreibt der Bundesverband Seniorentanz die Gruppen, die alle Menschen mit Spaß an Bewegung

zusammenbringen. Immer gesucht werden bundesweit nicht nur weitere Teilnehmer, sondern auch Ruheständler mit Rhythmusgefühl, die sich zum Tanzleiter für die Seniorengruppen ausbilden lassen möchten. Nach etwa drei Wochen halten die Leiter ihr Zertifikat in den Händen und können dann eine eigene Gruppe gründen oder eine bestehende übernehmen.

Lokal Unter der Telefonnummer **0421/44 11 80** oder

der Website erlebnis-tanz.de (hier unter »Landesverbände«, dann »Arbeitskreis«) finden potenzielle Tanzleiter bestehende Tanzgruppen in ihrer Region.

Seniorentheater
Einmal auf der Bühne stehen, in spektakulären Kostümen zu schauspielern, singen und tanzen gehört für viele Menschen zu den Träumen, die sie ein ganzes Leben vor sich herschieben. Eine rege Senioren-

Bühne frei Ob Laie oder alter Hase – im Seniorentheater kann sich jeder neu erfinden



theaterlandschaft in ganz Deutschland lädt jeden ein, in neue Rollen zu schlüpfen – oder als helfende Hand hinter den Kulissen mitzumachen. Tipp: Beim Seniorentheaterfestival stAGE! (16.–19.5., Esslingen) können sich Interessierte Appetit holen.

Kontakt Der Bund Deutscher Amateurtheater vermittelt unter der Telefonnummer **030/26 39 85 90** oder über die Homepage bdat.info/der-verband/mitglieder/mitgliedsverbaende Kontakte zu Theatergruppen in Ihrer Nähe und informiert zum Festival.

Wooligans

Mit Stricknadeln gegen die Not: Bei den Hamburger Wooligans treffen sich einmal im Monat Strick- und Häkelfans bei Kaffee und Tee, um ihr Hobby für einen guten Zweck zu nutzen. Die aus gespendeter Wolle entstandenen Mützen, Socken und Pullover werden an Obdachlose verteilt. Alter und Geschlecht der Helfer spielen keine Rolle – die bisher jüngste Strickerin in der Gruppe war neun, die älteste 89 Jahre alt. Auch Ungeübte sind willkommen: »Es findet sich immer jemand, der zeigt, wie's geht«, sagt Sarah McHardy, eine der Gründerinnen der Wooligans. Wer

mitmachen will, aber nicht in Hamburg wohnt, kann seine gestrickten Teile an Meike Bernhard, 903 744 563, Postfiliale 513, 22309 Hamburg (nur mit DHL) schicken.

Austausch Die Gruppe berät auch gern, wenn jemand eine neue Strickgruppe in seinem Wohnort gründen will (E-Mail: netzwerk@wooligans.net). Darüber hinaus finden sich in vielen anderen Städten, z. B. über Wohlfahrtsverbände oder Mehrgenerationenhäuser vermittelt, ähnliche Treffs – hier werden dann etwa Mützen für Krebs- oder Frühchenstationen gestrickt.

Repair-Cafés

Wer ein Herz für kaputte Elektrogeräte hat und dem Wegwerf-Wahnsinn entgegenwirken will, ist als Helfer in einem der über 700 Repair-Cafés und -Treffs genau richtig. Hier helfen passionierte Schrauber, Tüftler und Bastler den Besuchern, gegen eine kleine Spende defekte Elektroteile wieder flottzumachen. In einigen Cafés werden auch kaputte Kleidungsstücke oder Fahrräder repariert.

Adressen Treffs in ganz Deutschland sind auf reparatur-initiativen.de, Telefon **089/74 74 60 18** und auf repaircafe.org/de zu finden.



Jung & Alt Die Wooligans stricken zusammen für Obdachlose

Franz Müntefering

»Nur Schaukelstuhl ist zu wenig«



Stark Franz Müntefering leitet die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen

Warum sollte man im Rentenalter aktiv bleiben, statt sich wohlverdiente Ruhe zu gönnen? Im Alter werden Menschen auch Zeit für sich selbst haben, klar. Ich würde aber eher von Lebensqualität sprechen als von Ruhe. Und Lebensqualität ist besser, wenn man gesund und gut drauf ist, soziale Kontakte hat, Anteil hat am Leben. Nur Schaukelstuhl ist da zu wenig.

Was unterscheidet den Rentner von heute von dem, der vor 50 Jahren in den Ruhestand getreten ist? Wir leben länger, sind gesünder und sehen den Austritt aus dem Erwerbsleben immer weniger als letzte Runde, in der man den Tank leer fährt. Wir wollen noch was. Da ist noch was.

Viele Rentner kommen ohne Zuverdienst finanziell kaum über die Runden. Was ist Ihr Tipp? Da kommt es sehr auf die örtliche Situation an. Die Bundesagentur für Arbeit kennt den Markt. Der Bundesfreiwilligen-

dienst kann interessant sein. In lokalen Zeitungen und Anzeigenblättern gibt es Hinweise und Anzeigen. Aber natürlich muss der Staat im Blick haben, wie in Sachen Rente für größere Gerechtigkeit gesorgt werden kann.

Welche Hürden haben Senioren zu nehmen, bevor sie gesellschaftlich aktiv teilhaben können? Das Bild vom Alter hat sich bereits sehr gewandelt. Es ist heute selbstverständlich, dass ältere Menschen aktiv sind, Spaß haben und sich in die Gesellschaft einbringen. Aus dem Sessel aufstehen, das muss allerdings jeder für sich machen. Dabei kann helfen, sich Gleichgesinnte zu suchen.

Worin besteht der große Gewinn für die gesamte Gesellschaft, wenn Senioren sich engagieren? Die Seniorinnen und Senioren, die wissen was, die können was. Und sie haben Zeit – manchmal geben sie das auch zu.