

# SeniorenBeirat der Stadt Weißenburg i. Bay.

Mitglieder

Aufgaben und Ziele

Termine und Protokolle

Satzung



## Herzlichen Glückwunsch.

Nun ist er da, der wohlverdiente **Ruhestand**.

Damit Sie den wohlverdienten Ruhestand richtig genießen können, sollten Sie sich vorher ein paar Gedanken machen.

**Ruhestand** - Ab sofort bestimmen Sie und nicht Ihr Arbeitgeber den Tagesablauf. Sie sind nun in der glücklichen Lage sich morgens nochmal genüsslich im Bett umzudrehen wenn bei den anderen der Alltagstrott beginnt.

Sie verschwenden keine Zeit mehr mit endlosen Besprechungen, Sie müssen sich nicht mehr mit dem Chef oder nervigen Kollegen herumärgern, und doch kann es Ihnen passieren, dass Sie sich im Ruhestand nach Ihrer geregelten Arbeit sehnen.

Denn niemand bereitet Sie auf das Leben im Ruhestand vor.

Eltern, Kindergarten, Schule, Ausbildung oder Studium bereiten uns alle auf das (Berufs-)Leben vor. Endet dieses, ist ein jeder auf sich selbst gestellt, jeder trifft nun die Entscheidung selbst wie sein weiteres Leben aussehen soll. Jeder einzelne von uns muss sich ein neues Selbstverständnis erarbeiten – wer bin ich, wenn ich nicht mehr Arbeitnehmer bin.

Wir hoffen doch, Sie sind nicht eine/r von der Sorte, die der Vergangenheit nachtrauert und solche einfallslosen Sprüche los wird wie: früher war alles besser! Ich weiß es noch wie heute! So was gab es früher nicht! Ich hab mein Leben lang nur gearbeitet! Das erleben wir nicht mehr! Die Jungen wissen alles besser! Und und und... . Von diesen Rentnersprüchen gibt es viele, aber Sie sind anders, Sie schauen nicht zurück, sondern nach vorn, nach dem Motto was bietet mir das Leben in der Zukunft?

Keine Angst - Wenn man sich im Vorfeld über einige grundlegende Dinge Gedanken macht kann der Ruhestand richtig gut werden.

Einen Plan für Ihr zukünftiges Leben als Ruheständler können wir Ihnen nicht geben, aber ein paar Tipps haben wir schon für Sie.

- Welche Vor- aber auch Nachteile begegnen uns jenseits des beruflichen Alltags
- Fitness im Ruhestand
- Rente aufbessern
- Wir werden älter – wie begegnet uns da das Leben
- Stolpersteine im Alltag
- Tipps für den Notfall

## Welche Vor- aber auch Nachteile begegnen uns jenseits des beruflichen Alltags



### **Vorteile gibt es viele.....**

- Verreisen wann und wie lange man will - Dauerurlaub
- Morgens so lange schlafen wie man Lust hat – Wecker wird nicht mehr benötigt
- Mehr Freizeit – Kein Arbeitgeber fordert Zeit ein
- Eigene Freizeitgestaltung – Neues ausprobieren, Altes wieder hervorkramen
- u.v.m.



### **Nachteile können zum Denken anregen**

Verringerte Einnahmen - Versicherungen, Fahrtkosten fallen weg, man benötigt nicht mehr so viel Extras, wie Kleidung usw.

Erwartungen anderer dass man Zeit für sie hat – Höchste Zeit um Nein sagen zu lernen

Leistungsfähigkeit lässt nach - Alternativen suchen

Wohnraumanpassung kann nötig werden – Rat suchen

## Fitness – im Ruhestand



### Körperliche Fitness

„Sich regen bringt Segen“ – diese Redewendung bringt es auf den Punkt: Mit regelmäßigem Training bleibt der Körper nicht nur aktiv und fit, sondern es wird auch Herz-Kreislauf- und Rückenproblemen vorgebeugt und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt.

Sportangebote für Senioren gibt es zuhauf. Angeboten werden sie bspw. von Sportvereinen, VDK, Kneippverein, Fitnessstudios, ReHa-Sport. Sie können sich aber genauso gut mit Freunden treffen und bspw. gemeinsam wandern, radeln oder schwimmen.

Das Wie ist egal, Hauptsache Sie bewegen sich, am besten an der frischen Luft und das bei Wind und Wetter.

Jeder bestimmt für sich wie, wann und wo er seinen Körper trainiert.



### Geistige Fitness

Das Gehirn muss gefordert werden damit es nicht einrostet. Dazu gibt es viele Möglichkeiten die noch dazu Spaß machen. Hier ein paar Tipps von uns.

#### Senioren im Ehrenamt

Ehrenamtliche Helfer sind gefragt wie nie.

Lieben Sie Kinder, betätigen Sie sich doch als Schulweghelfer, Lesepate, Hausaufgabenhelfer, Schülercoach, in der Mittagsbetreuung.

Wenden Sie sich an Schulen wenn Sie gerne mit Kindern Basteln, Handarbeiten oder Handwerken möchten, Sie werden sehen, Sie werden mit offenen Armen aufgenommen.

Aktuell werden im Bereich der Flüchtlinge dringend Helfer gesucht.

Sie möchten sich lieber in einer sozialen Organisation einbringen?

Kein Problem. Rotes Kreuz, Diakonie, Caritas, Vdk, Kirchengemeinden sie alle sind dankbar für jede Art von Hilfe.

Sehen Sie die Vorteile eines Ehrenamtes? Ehrenamtlich Tätige sind ins

Tagesgeschehen eingebunden, begegnen täglich Neuem, es ist keine Zeit sich einen Kopf über das Alter zu machen.

Treffen Sie sich mit Freunden um Spiele zu machen, besuchen Sie gemeinsam Ausstellungen und Konzerte so bleiben Sie immer am Ball.

Sie wollten schon immer die Sprache ihres Lieblings-Urlaubslandes lernen? Nur zu, die Volkshochschulen bieten laufend Kurse an, jetzt haben Sie Zeit und die Muße um einen Sprachkurs in Angriff zu nehmen.

Wie gesagt, dies sind nur Anregungen, was Sie machen wollen bestimmen nur Sie.



## **Rente aufbessern**

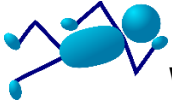
Ist die Rente klein denkt der ein oder andere sicherlich darüber nach, wie er sie aufbessern kann.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für einen kleinen Nebenverdienst.

Nutzen Sie

- ihre Berufskennntnisse, geben Sie Ihr Wissen weiter
- erledigen Sie Aushilfsarbeiten
- Tragen Sie Prospekte aus
- füllen Regale im Supermarkt auf
- oder Sie geben Nachhilfeunterricht.

Allerdings müssen einige gesetzliche Regelungen beachtet werden, v.a. wenn man das reguläre Rentenalter noch nicht erreicht hat. Hier hilft das Finanzamt oder der Steuerberater weiter.



## **Wir werden älter – wie begegnet uns da das Leben**

- Allgemeine Gesundheitsprobleme  
Sehfähigkeit lässt nach, die Reaktion wird langsamer, Autofahren geht nicht mehr, Laufen macht Probleme, Glieder schmerzen.
- Bei der ein- oder anderen Tätigkeit benötigt man jetzt Hilfe.
- Suchtprobleme - entstehen oft aus Einsamkeit (Alkohol, Tabak) aber auch durch Tablettenmissbrauch.

Machen Sie sich rechtzeitig Gedanken über Alternativen

Besprechen Sie Tagesroutinen mit dem Partner – packen Sie nicht zu viele Tätigkeiten in den einzelnen Tag hinein. Schon vergessen? Sie sind im Ruhestand. Finden Sie für sich ein angenehmes Maß an Arbeit und Routine.

Haushalt und Gartenarbeit – teilen Sie sich diese Aufgaben mit dem Partner, lassen Sie sich auch hin und wieder helfen, der Enkel oder die Enkelin bessern sich sicher gerne das Taschengeld auf.

Geht das Autofahren nicht mehr – es gibt Bus, Bahn, Nachbarn und im Notfall das Taxi

Überdenken Sie Ihre Ansprüche an sich und andere. Berücksichtigen Sie, dass die Familie nicht unbegrenzt zur Verfügung stehen kann, junge Leute haben eigene Familien, ihre Arbeit, Freunde und Hobbies. Das sollten Sie Ihnen auch gönnen.



## **Stolpersteine im Alltag**

### **Überprüfen Sie rechtzeitig die eigene Wohnsituation**

Die meisten von uns möchten auch im Alter im eigenen Haushalt leben. Und die meisten von uns tun das auch.

**ABER**

Die Sehkraft, die Beweglichkeit und das Orientierungsvermögen lassen nach, wie sieht dann das Wohnen zu Hause aus?

Die Badewanne kann nicht mehr genutzt werden, weil Ein- und Ausstieg gefährliche Hürden darstellen, der Rollstuhl passt nicht durch die schmale Türe, Teppiche, Türschwellen oder lockere Parkettfliesen werden zu Stolperfallen.

Stürze können im Alter weitreichende Folgen haben bis hin zur Pflegebedürftigkeit.

Hier kann eine Wohnberatung helfen und Freiraum schaffen

Wohnberatungskräfte informieren u.a. über Finanzierungsmöglichkeiten beim Abbau von Barrieren in der Wohnung. Oft sind die ganz großen Umbauten gar nicht nötig, häufig genügen kleine Veränderungen, um das Wohnen sicher und angenehm zu gestalten.

Wohnberatungskräfte kann man über die Freiwilligenagentur des Landratsamtes Weißenburg-Gunzenhausen erfragen. Tel 09141/ 902-235 Frau Bucka.



Wir wünschen Ihnen, dass Sie den Lebensabschnitt „Ruhestand“ noch viele Jahre aktiv genießen können. Bleiben Sie neugierig, pflegen Sie Ihre Freundschaften und nehmen Sie aktiv am Leben teil, dann kann nichts schief gehen

**Machen Sie das Beste daraus.**

Ihr Seniorenbeirat der Stadt Weißenburg.