DAS BESTE KOMMT NOCH?

WAS ERWARTET UNS IN DER DRITTEN LEBENSPHASE?

ZAHLEN, ZITATE, ARGUMENTE, VERHALTENSWEISEN

ZUSAMMENSTELLUNG VON GERD BAUMER,

VORSITZENDER DES KREISSENIORENRATES ORTENAU

DIE THEMEN DES VORTRAGES

- Überlegungen zum Ende der Berufsphase
- Zahlen zu den Generationen
- Die Bedeutung von Hobbys
- Lebenselixier- Bewegung
- Ohne Digitalisierung geht’s nicht (mehr)
- In eigener Sache

MITTE FÜNFZIG SOLLTE MAN ERSTE ÜBERLEGUNGEN ANSTELLEN FÜR DIE DRITTE LEBENSPHASE



PLANUNGEN SCHON ZU DIENST- U. ARBEITSZEIT

- Welche finanziellen Mittel stehen mir in der Rente oder der Pension zur Verfügung? Steueraufkommen und Krankenkassenbeiträge sind zu berücksichtigen
- Änderung der Lebensphase, bedeutet große Umbrüche in Partnerschaft und sozialem Umfeld
- Engagement mit Menschen in gleicher Situation
- Der Lebensinhalt ist neu zu arrangieren

ÜBERLEGUNGEN ZUR „RESTARBEITSZEIT“



WIE WILL ICH MEINE VERBLEIBENDE ARBEITSZEIT GESTALTEN?

- Arbeiten im eigenen Rhythmus erhält die Leistungsfähigkeit
- Veränderung der Tätigkeitsabläufe zugunsten veränderter Fähigkeiten
- Neue Arbeitsmethoden versuchen
- Öfters Pausen einlegen
- Tagesablauf überdenken und evt. neu strukturieren
- Entspannungsphasen bewusst einbauen
- Sport und Muse regelmäßig betreiben

ZAHLEN ZU 50+ GENERATIONEN

- BRD hatte 83,24 Millionen Einwohner in 2020, davon ca. 33 Millionen 50+
- ca. 33 Millionen zwischen 20-50
- Erhebung 2016/18 ergab ein Durchschnittsalter von 78,5 bei Männern und 83,3 Jahre. Derzeit kommen pro Jahr 3 Monate dazu
- In Baden-Württemberg haben die Menschen die höchste L-Erwartung der BRD
- Vor einhundert Jahren waren 5% über 60, 2050 werden es über 38% sein
- Auch der Anteil der 80-100 jährigen verdreifacht sich
- Quelle: Wikipedia 50+

GLÜCKLICHE ALTE ?

- Ein generelles Defizit-Modell des Alterns ist empirisch zurückzuweisen (Baltes1999/Lehr 2003)
- Ein internationaler vergleich zeigt: Je mehr eine Gesellschaft das Alter respektiert, umso besser geht es den Senioren Zitat aus „Die Zeit Wissen“ vom 14. Juni 2018
- Zitat 8jähriger Enkel: „Oma, was machst du heute noch?... Ich möchte auch Rentner sein“

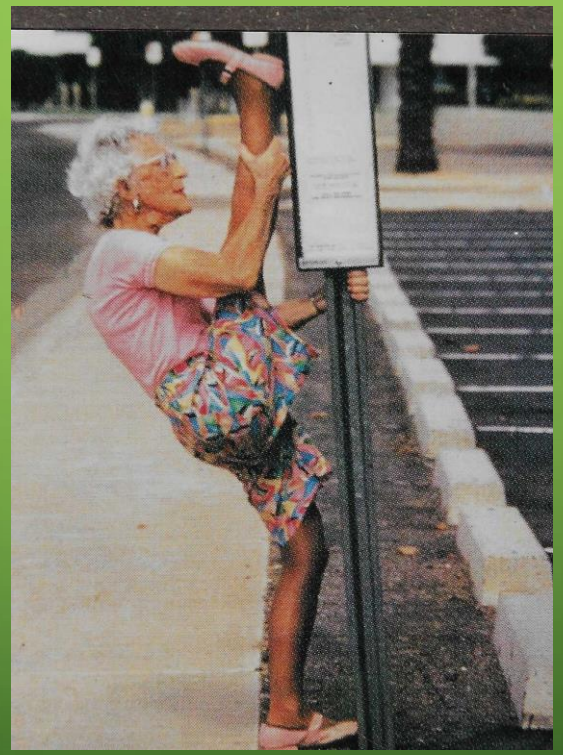
MIT DER REIFE WIRD MAN JÜNGER HERMANN HESSE

- Auszüge aus dem Gedicht Stufen:
- Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne……Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne…….
- Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen……
- Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entraffen……
- Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden…….

VIEL ZEIT FÜR HOBBYS

- Anfang der 2020er Jahre fühlten sich 76% der Generation 65+ gesundheitlich nicht beeinträchtigt
- Damals wurden bereits über 50 Wochenstunden für Hobbys verwendet
- Ehrenamtliches Engagement, Sport und Reisen sind am beliebtesten
- Zum Übergang in die Rente oder den Ruhestand gibt es Kurse bei Institutionen wie Gewerkschaften, VHS, Kirchen, soziale Einrichtungen u.a

LÄNGER FIT UND AKTIV



SCHLÜSSELQUALIFIKATION: SPORT & BEWEGUNG

- Bewegung und Sport verlangsamen die Altersvorgänge und zögern sie hinaus
- Gerontologen haben viele Jahrzehnte die entscheidende Rolle der Mobilität übersehen
- Selbst bei Neunzigjährigen wirken sich adäquate Bewegungsprogramme positiv aus
- Vorrangiges Ziel ist im höheren Alter das Hinausschieben der Immobilität
- Siehe: www.richtigfitab50.de

GESUNDHEITSPRÄVENTION UND TRAINING BIS INS HOHE ALTER

- Altersforscher kamen zu der Erkenntnis, dass Menschen die im mittleren Alter durchschnittliche Muskelkraft und Muskelleistung hatten seltener und später immobil werden
- Sport treibende Personen sind resistenter, haben besseres Konzentrationsvermögen und ein gestärktes Selbstbewusstsein
- Leider bringen nur 15% der ü.60 ihren Körper regelmäßig in Schwung
- Sport wirkt sowohl Vereinsamung als auch Vergreisung entgegen

GEBOREN UM SICH ZU BEWEGEN!



ALLHEILMITTEL BEWEGUNG

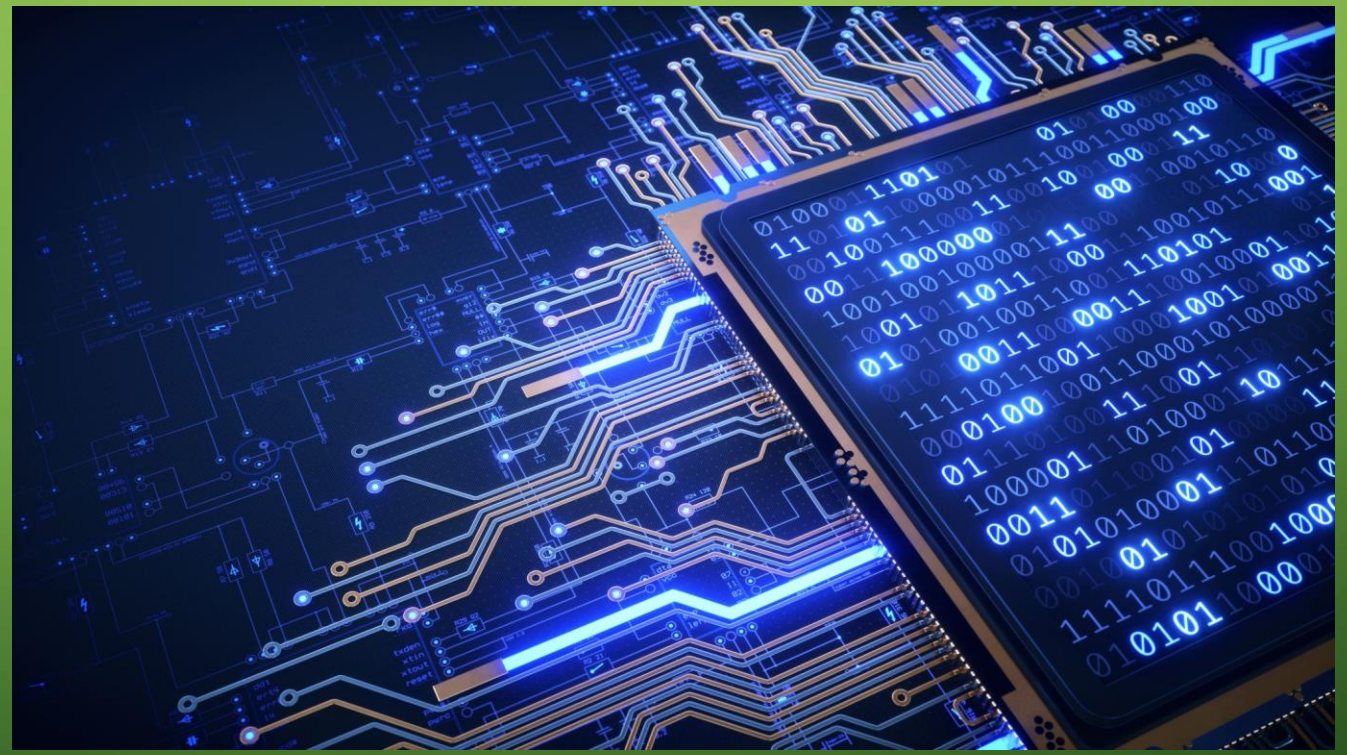
- Unsere Vorfahren legten bis zu 20 km am Tag zurück
- Das Bewegungsmittel liegt in der BRD derzeit bei 1000 Schritten am Tag, das entspricht 800 m
- 5000 Schritte = mehr als 3 km wären aus gesundheitlichen Gründen nötig
- Besser sind 7000 bis 10 000 Schritte am Tag
- WHO- Empfehlung pro Woche min. 150 Minuten moderat bewegen, das entspricht einer halben Stunde am Tag

Quelle: Sport im Alter von Andreas Strepenick

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Treppe statt Aufzug
- Rad statt Auto
- So oft als möglich zu Fuß gehen
- Schwimmen ist eine der gesündesten & entspannensten Sportarten – Muskeln und Beweglichkeit werden trainiert und die Gelenke geschont
- Sicherheit und Freude im Wasser kann bis weit ins fortgeschrittene Alter erworben werden

DIGITALISIERUNG – VERNETZT ODER ABGEHÄNGT!



DIE DIGITALE WELT ERREICHT ALLE UNSERE LEBENSBEREICHE











































Bilder: Pixabay, Pexels

DIGITALISIERUNG GESTALTEN – AUCH MIT DEN ÄLTEREN BÜRGER*INNEN?





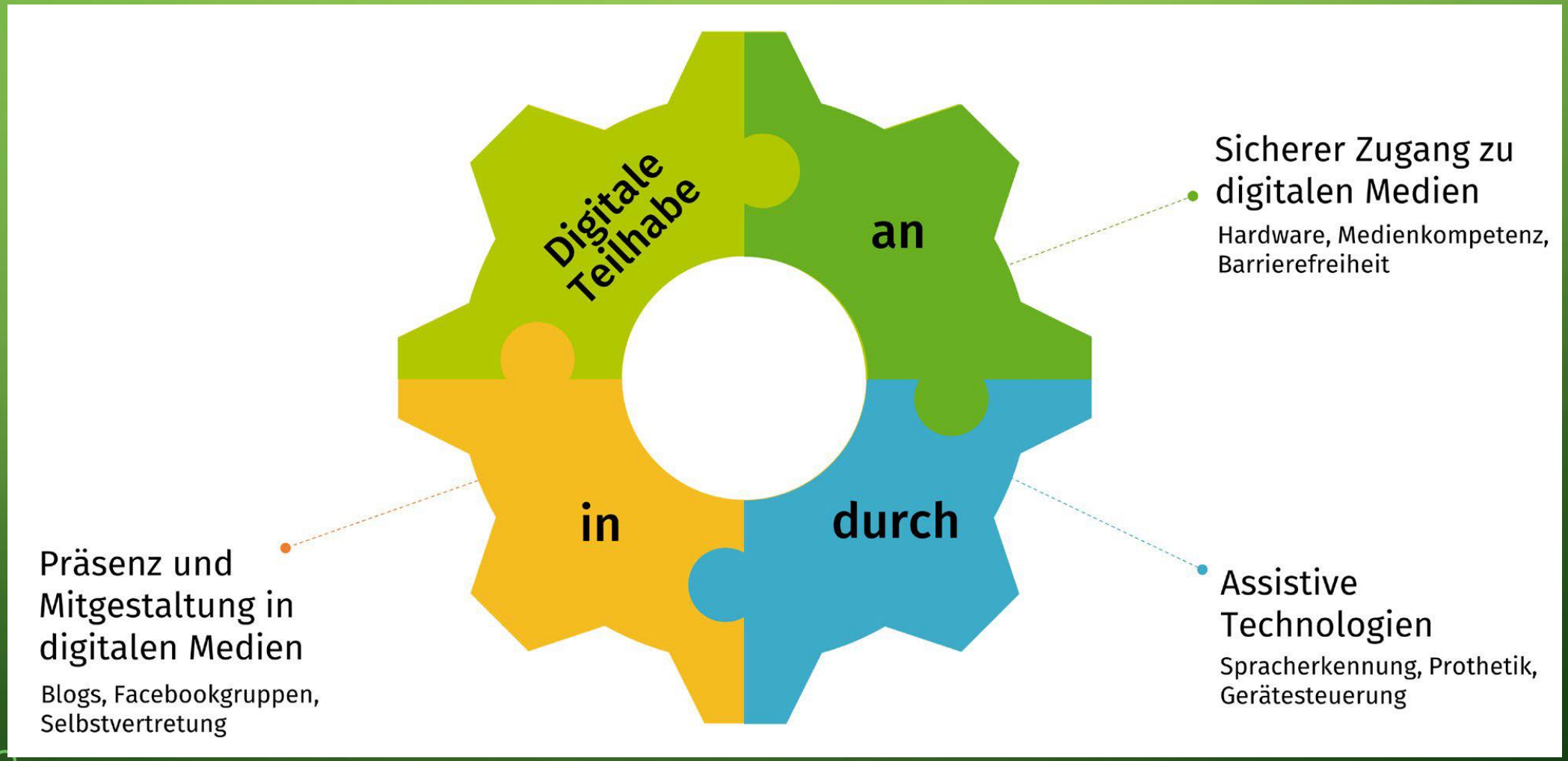
Bilder: digital@bw

DIGITALISIERUNG ALS CHANCE FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN

- Positive Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten
- Chancen auch für zukünftige Telemedizin.
- Neuronale Netzwerke müssen gebildet werden um die Plastizität zu fördern - die Desoxyribonukleinsäure wird nicht nur aufgefrischt sondern sogar neu gebildet
- Die Partizipation bleibt erhalten u. würde sogar ausgebaut

Zitat: Prof. Kruse bei der LFK 2016

Dimensionen der digitalen Teilhabe



Quelle: Deutschland sicher im Netz e. V. 2021: Digitale Teilhabe: Barrierearm informieren, austauschen und gestalten.

FRAU GIRERD FINANZAMT OFFENBURG:

Auszug OT vom 23.08.2022: „Vor allem ältere Menschen kommen mit Ängsten zu uns, sie wissen nicht, wie sie mit der Grundsteuerreform umgehen sollen“, sagt Girerd. Seit Beginn der Grundsteuerreform am 1. Juli seien 10.000 Grundsteuererklärungen beim Finanzamt Offenburg via Elster eingegangen. Ende Oktober endet die Frist, bis dahin müssen alle Erklärungen für die insgesamt 160.000 Grundstücke im Einzugsbereich des Finanzamts Offenburg abgegeben sein. In den nächsten Tagen sollen laut Girerd auch PDF-Formulare zur Verfügung gestellt werden. Diese richten sich an Menschen, die nicht so internetaffin sind.

GRUNDSTEUERERHEBUNG DES FA OFFENBURG

- Die Leiterin des Finanzamtes Offenburg will Menschen zum digitalen Umgang zwingen am Beispiel Elster:

Zitat OT vom 23.08.2022 „Es gibt eine gewisse Hemmschwelle“ Sie habe den Unmut der Betroffenen über die Grundsteuerreform unterschätzt, sagt Annegret Girerd. Im Interview spricht die Leiterin des Finanzamts Offenburg über die Gründe für Aggressionen gegenüber ihren Mitarbeitern.

DIGITALISIERUNG ALS CHANCE FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN

- Digitalisierung als Gestaltungsaufgabe
- Ältere Menschen müssen aber auch bei der Frage einbezogen werden, wie wir uns die digitale Welt wünschen!
- Sie sind dabei nicht nur Nutzerinnen und Nutzer, nicht nur Verbraucherinnen und Verbraucher, sondern auch Bürgerinnen und Bürgern mit viel Lebens- und Berufserfahrung, die bei der Digitalisierung mitgenommen werden müssen und die die digitale Welt mitgestalten wollen und können

DIGITALISIERUNG ALS CHANCE FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN

- Die mediengestützte Kommunikation von „Face to Face“ muss aber begleitet werden
- Bildungs- u. Milieuunterschiede müssen dabei berücksichtigt werden
- Die Datenautonomie muss gewährleistet bleiben
- Die Medienkompetenz wird dabei eine zentrale Rolle spielen
- Das Projekt KommmiT bietet Seniorinnen und Senioren Lerneinheiten sowie wertvolle Tipps für den Einstieg in die Online-Welt

ulm.
zukunft.
stadt.

Offliner

kein Zugang zum Internet

Onliner

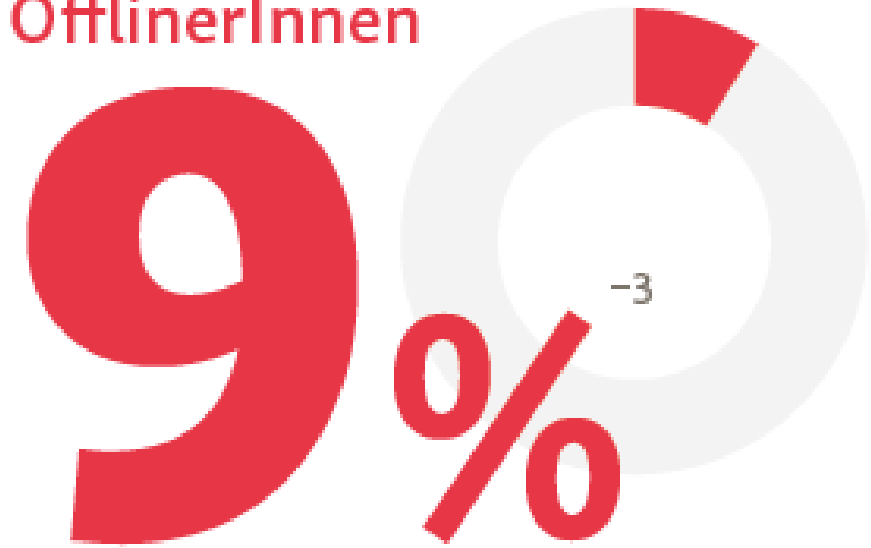
Zugang zum Internet

Digital Divide

(Digitale Kluft, Digitale Spaltung)

Quelle: Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay

OfflinerInnen



14 % +7

davon fühlten sich während Corona von digitalen Diensten abgeschnitten.

Wer sind die OfflinerInnen?

76 % +7
Niedrige Bildung

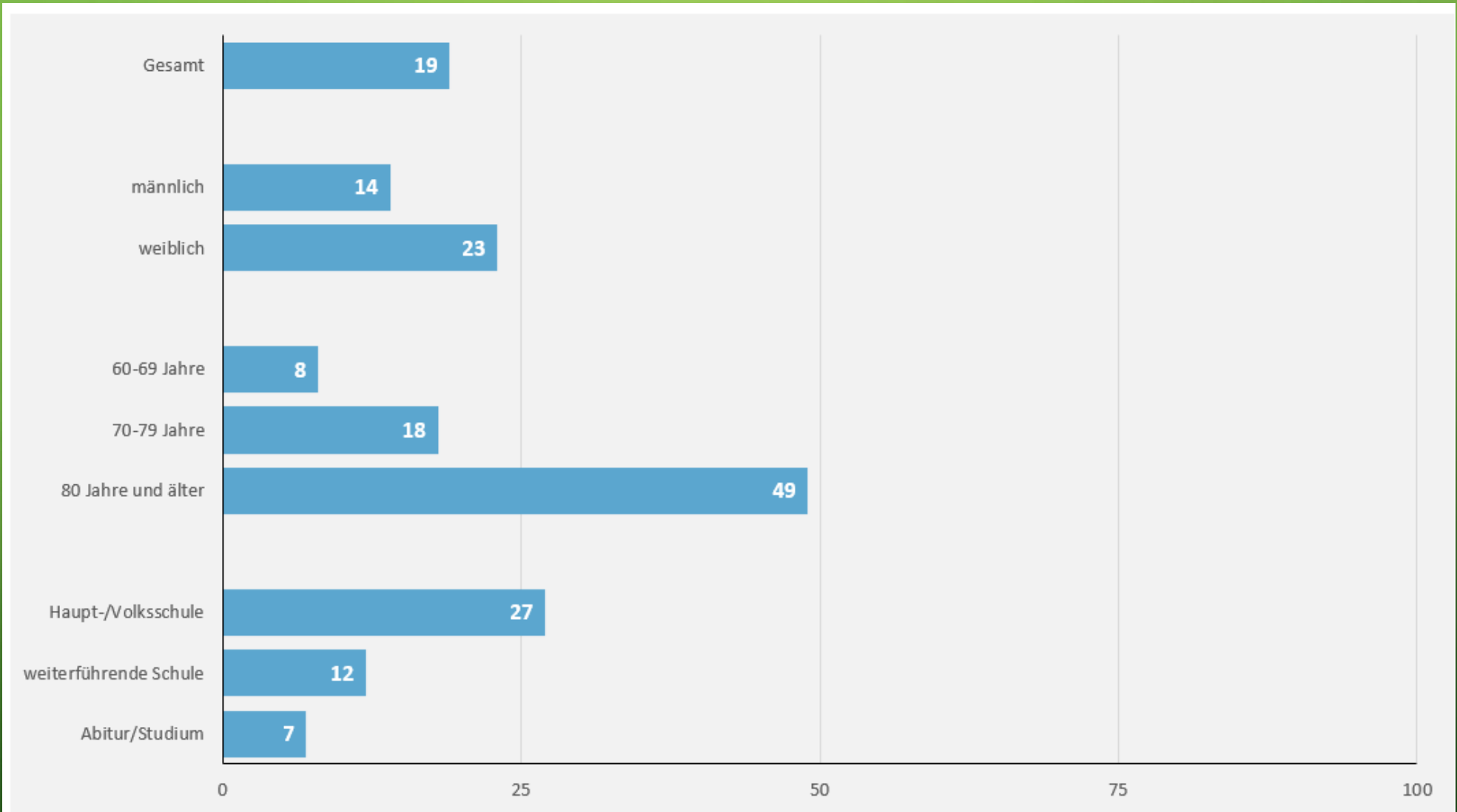
70 % +7
Frauen

52 %
Generation bis 1945

Basis: Personen ab 14 Jahren (n=16.203) bzw. OfflinerInnen (n=213)

Quelle: D21-Digital-Index 2021/2022, eine Studie der Initiative D21, durchgeführt von Kantar

ANTEIL DER OFFLINER*INNEN IN DER BEVÖLKERUNG AB 60 JAHREN



Basis: alle Befragten (n=3.005)

Quelle: SIM 2021, eine Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest

GESUNDALTERN@BW DIGITALE TEILHABE IM GESUNDHEITSWESEN



LEBEN IM ALTER

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

gesund altern@bw

BILDUNG UND ALTERN SIND IN EINER DIGITALEN WELT ZUSAMMEN ZU DENKEN!

Kompetenz und Produktivität
des Alters nutzen

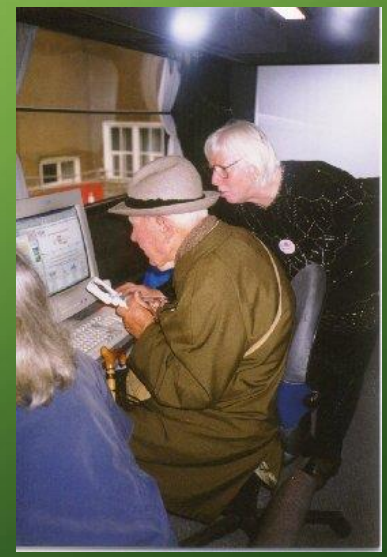
Alter(n) in einer
digitalen Welt selbst gestalten!

Ältere Menschen in die
Gestaltung der digitalen
Welt einbeziehen!

Quelle: Markus Marquard, ZAWIW Ulm







(Fotos: ZAWiW, ViLE, Internet goes Ländle)

ICH HOFFE, ES WAR ETWAS FÜR SIE DABEI ?



KREISSENIORENRAT IM ORTENAUKREIS E.V.



BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE

www.kreisseniorenrat-ortenaukreis.de

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

Kreisseniorenrat Ortenaukreis

Gerd Baumer Vorsitzender

Rüdigerstraße 12
77694 Kehl am Rhein
Tel: 07851958919
Mobil: 017624099438
Mail: gerd.baumer@gmx.de