

Aktiv im Ruhestand

Anregungen zum bürgerschaftlichen Engagement

Eine Publikation des Seniorenbeirates und
der Sozialen Fachberatung für Senioren

Aktiv im Ruhestand

Anregungen zum bürgerschaftlichen Engagement

Ein Ratgeber für Senioren | Stand: 2017 | Herausgeber: Stadt Augsburg
Verantwortlich für den Inhalt: Seniorenbeirat & Soziale Fachberatung für Senioren

Diese Broschüre ist Teil einer Ratgeberserie für Augsburger Senioren. Die Inhalte wurden gemeinsam von Seniorenbeirat und Sozialer Fachberatung für Senioren erarbeitet. Die Ratgeber verschaffen Überblick und beinhalten praktische Hinweise zu häufigen Situationen und Herausforderungen im Alter.

Weitere, bereits erschienene Ratgeber für Senioren:

Vorsorge und Absicherung

- Der Krankenhausaufenthalt
- Vorsorge treffen
- Der Todesfall

Wohnen

- Zu Hause alt werden
- Wohnformen im Alter

Finanzen

- Soziale Leistungen und Vergünstigungen

Pflege und Betreuung

- Pflegebedürftig – was nun?
- Entlastung im Pflegefall

Freizeit und Engagement

- Aktiv im Ruhestand

Ruhestand – was nun?

Der Eintritt vom Erwerbsleben in den Ruhestand ist für viele Menschen ein einschneidendes Erlebnis. Die Aussicht, endlich mehr Zeit für Familie, Freunde und Freizeit zu haben, erfüllt viele dabei mit Vorfreude. Doch es können auch Unsicherheiten entstehen, wie die neu gewonnene Zeit sinnvoll ausgefüllt werden kann, zumal immer mehr Menschen in einem guten gesundheitlichen Zustand in den Ruhestand gehen.

Eine bereichernde und sinnstiftende Aufgabe kann hierbei ein bürgerschaftliches Engagement sein. Sowohl für die Stadtgesellschaft als auch für den älteren Menschen selbst.

In diesem Ratgeber wollen wir Ihnen einige Impulse geben, wo und wie Sie sich in Augsburg bürgerschaftlich engagieren können.

Bürgerschaftliches Engagement

Eine Möglichkeit, auch im Ruhestand aktiv zu bleiben und etwas für andere zu tun, ist das bürgerschaftliche Engagement. Die Einsatzbereiche sind heute so vielfältig wie nie zuvor und schon längst nicht mehr nur auf Sportvereine und kirchliche Organisationen beschränkt. Auch für soziale und kulturelle Projekte sowie den Natur- und Tierschutz werden Ehrenamtliche gesucht.

So engagieren sich Senioren als Lese- oder Familienpaten, besuchen Alleinstehende in Heimen und zu Hause, organisieren Suppenküchen und Tafeln, nehmen Funktionen in Vereinen ein oder setzen neue Initiativen in Gang.

Bürgerschaftliches Engagement kann eine Bereicherung darstellen und Ihre Chance erhöhen, im Alter länger aktiv, gesund und geistig fit zu bleiben.

Frühzeitige Vorbereitung auf den Ruhestand

Zur Vorbereitung auf den Ruhestand empfiehlt sich eine frühzeitige Auseinandersetzung mit der neuen Lebensphase. Wer sich bürgerschaftlich engagieren möchte, sollte sich im Vorfeld bewusst machen über die eigenen Vorstellungen, Fähigkeiten, Wünsche und Möglichkeiten der aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Die Antworten hierauf können die zukünftige Lebensqualität bestimmen:

- Wie viel Zeit kann und möchte ich für ein bürgerschaftliches Engagement investieren?
- Was bereitet mir Freude und welche Themen interessieren mich?
- Was möchte ich noch kennenlernen und erleben?
Welches Ehrenamt kann mir das bieten?
- Welche Fachkenntnisse und Fähigkeiten besitze ich, die ich gerne weitergeben möchte?

Für Ihr bürgerschaftliches Engagement, machen Sie sich vorerst Gedanken über Ihre Interessen und Ressourcen.

Wo kann ich mich engagieren?

Es gibt viele Bereiche, in denen freiwilliges Engagement gewünscht ist und gebraucht wird.

Dies können beispielhaft folgende Organisationen, Initiativen und Themen sein.

Vereine und Verbände

- Sport
- Musik
- Kunst
- Theater
- Handwerk
- Garten
- Handarbeit
- Kochen
- Haushalt
- Soziales
- Politik und Gesellschaft

Einrichtungen der Verbände der freien Wohlfahrts- pflege, z. B.

- Arbeiter-Samariter-Bund
- Arbeiterwohlfahrt
- Bayerisches Rotes Kreuz
- Caritas
- Diakonie
- Der Paritätische
- Israelitische Kultusgemeinde
- Lebenshilfe

Kirchen- und Religionsgemeinschaften

- Besuchsdienste
- Gesprächskreise
- Seniorenclubs

Einrichtungen privater Träger

- Altenheime
- Pflegedienste
- Einrichtungen für Menschen mit Behinderung

Selbsthilfegruppen

- Gesprächskreise für pflegende Angehörige oder zu verschiedenen Krankheitsbildern, wie z. B. Diabetes, Rheuma, Osteoporose

Stadt Augsburg

- Kreativ-Zentrum
- Sozialpaten
- Beratung zur Wohnungsanpassung

Schulen

- Lesepaten
- Hausaufgabenhilfe

Nachbarschaftshilfe

- Tauschringe
- offene Treffpunkte im Quartier
- ehrenamtlich organisierte Nachbarschaften
- Fahrdienste

Wer profitiert vom bürgerschaftlichen Engagement?

Vom bürgerschaftlichen Engagement profitieren alle: Sowohl das Gemeinwesen und Menschen, die Unterstützung benötigen als auch die ehrenamtlich Aktiven selbst, die ihre Kompetenzen und Erfahrungen in eine sinnstiftende Aufgabe einbringen können. Das zwischenmenschliche Erleben zwischen Engagierten und Nutzern ist entsprechend einzigartig.

Die folgende Aufzählung gibt einen Eindruck der Vielfalt wieder:

- Senioren
- Menschen mit Behinderung
- Sterbende und trauernde Menschen
- Familien, Kinder und Jugendliche mit Hilfebedarf
- Geflüchtete und Menschen mit Migrationshintergrund
- Menschen in Armut
- Natur und Umwelt, Tiere

Informationen zum bürger-schaftlichen Engagement

Büro für bürgerschaftliches Engagement

Stadtbücherei

Ernst-Reuter-Platz 1

86150 Augsburg

Tel.: 0821 324-3043

buero.de@augsburg.de

www.buendnis.augsburg.de

Freiwilligen-Zentrum Augsburg

Verwaltungsgebäude I

Philippine-Welser-Straße 5a

86150 Augsburg

Tel.: 0821 450422-0

info@freiwilligen-zentrum-augsburg.de

www.freiwilligen-zentrum-augsburg.de

Kontaktstelle Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt der Stadt Augsburg

Karmelitengasse 11

86152 Augsburg

Tel.: 0821 324-2013

shg.gesundheitsamt@augsburg.de

www.augsburg.de/selbsthilfe-schwaben

Soziale Fachberatungen für Senioren

Auch die Soziale Fachberatung für Senioren berät diesbezüglich und kann innerhalb des Stadtteils vermitteln. Die entsprechenden Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Ratgebers.

Wegweiser und Senioren-Jahresprogramm

Die Stadt Augsburg veröffentlicht regelmäßig einen „Wegweiser für Senioren und Menschen mit Behinderung“ und das „Senioren-Jahresprogramm der Stadt Augsburg“. Diese bieten weitere Angebote und Informationen für Ihr bürgerschaftliches Engagement. Erhältlich sind der Wegweiser und das Jahresprogramm beim Seniorenbeirat der Stadt Augsburg, den Dienststellen der Sozialen Fachberatung für Senioren und der Fachstelle für Seniorenarbeit, bei der Bürgerinformation sowie online unter: www.augsburg.de/umwelt-soziales/soziales/senioren

Weitere Informationen bei der Sozialen Fachberatung für Senioren:

Stadtmitte

Altenhilfezentrum der
Diakonie
Alte Gasse 12
86152 Augsburg
Tel.: 0821 50943-50

Hochzoll

Sozialstation Hochzoll
Watzmannstraße 1
86163 Augsburg
Tel.: 0821 2637526

Hochfeld/

Universitätsviertel
Sozialzentrum Hochfeld
Hochfeldstraße 52
86159 Augsburg
Tel.: 0821 2594511

Herrenbach/Spickel

Sozialzentrum Herrenbach
Wilhelm-Hauff-Str. 28
86161 Augsburg
Tel.: 0821 56881-21

Oberhausen

Sozialstation St. Peter
und Paul
Hirblinger Straße 3
86154 Augsburg
Tel.: 0821 418543

Haunstetten

Sozialzentrum Haunstetten
Johann-Strauß-Straße 11
86179 Augsburg
Tel.: 0821 8087733

Hammerschmiede/ Firnhaberau

Sozialzentrum Hammer-
schmiede
Marienbader Straße 29a
86169 Augsburg
Tel.: 0821 70021-742

Bärenkeller

Sozialzentrum Bärenkeller
Amselweg 32
86156 Augsburg
Tel.: 0821 4604030

Göggingen/Inningen/ Bergheim

Sozialstation Göggingen
Römerweg 18
86199 Augsburg
Tel.: 0821 93415

Lechhausen

Sozialstation Lechhausen
Kantstraße 4
86167 Augsburg
Tel.: 0821 7205520

Kriegshaber

Ulmer Straße 199
86156 Augsburg
Tel.: 0821 439833-12

Soziale Fachberatung für Senioren mit Migrations- hintergrund

SchwabenCenter
Wilhelm-Hauff-Straße 28
86161 Augsburg
Tel.: 0821 5688182

Pfersee

Seniorenzentrum
Christian-Dierig-Haus
Kirchbergstraße 15
86157 Augsburg
Tel.: 0821 22792-510

Geschäftsstelle des Seniorenbeirates

Schießgrabenstraße 4
2. Stock, Zimmer 204
86150 Augsburg
Tel.: 0821 324-4325
Fax: 0821 324-4346
E-Mail: seniorenbeirat@augzburg.de

Fachstelle für Seniorenarbeit

Schießgrabenstr. 4
2. Stock, Zimmer 205 und 206
86150 Augsburg
Tel.: 0821 324-4318
Fax: 0821 324-4323
E-Mail:
fachstelle-seniorenarbeit@augzburg.de