Foto: Granny Aupair

Inge Schneider ging mit 69 nach Tasmanien, betreute dort ihren „Leih-Enkel“ Elliott (2).

Man ist nie zu alt für etwas Neues

Foto:Fee Roth/Robert Bosch Stiftung:

„Fit bis 100“: Sport verhilft Senioren auch im Alltag wieder zu mehr Sicherheit.

Im vergangenen Jahr wurde erstmals der Deutsche Alterspreis verliehen. Nominiert waren zahlreiche Projekte, die zeigen wollten, dass gesellschaftliche Teilhabe im Alter möglich ist und darüber hinaus auch Spaß macht. Wir stellen Ihnen einige dieser Ideen vor, deren Botschaft Mut macht: Alter hat Zukunft.

Inge Schneider ist 69 Jahre alt, ihr Mann lebt nicht mehr und die Kinder sind längst erwachsen. Dennoch plant die agile Rentnerin noch längst keinen beschaulichen Lebensabend vor dem Kamin. Sie packt ihre Koffer und geht als Au-pair nach Tasmanien, einer Insel über 200 Kilometer südlich von Australien.

Ermöglicht hat diesen Austausch die Hamburger Agentur „Granny Aupair“. Gemeinsam mit ihrem Team vermittelt Michaela Hansen (51) Frauen über 50 an Gastfamilien auf der ganzen Welt. Anders als die üblicherweise deutlich jüngeren Aupairs, bringen die „Austausch-Omas“ Lebenserfahrung und Verantwortungsbewusstsein mit. Dieses Konzept kommt an – bei den Kunden im Ausland ebenso wie bei den einheimischen Bewerberinnen um eine solche Stelle. Über 100 Frauen konnte Michaela Hansens Agentur bereits vermitteln. Sie alle haben ihren Alltag für ein paar Monate eingetauscht gegen das Abenteuer und den Einblick in eine fremde Kultur.

Leihoma mit 69: Au-pair in der Wildnis von Tasmanien

Auf andere Art etwas ins Rollen gebracht, hat man am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg. In Kooperation der Hamburger Inline-Skating Schule (HIS) e.V. ist das Projekt „Fit ab 50? Fit bis 100!“ entstanden. Angeboten werden Sportkurse für Senioren, bei denen neben Inlineskating und Nordic Walking auch schon einmal ein Skiausflug nach Norwegen auf dem Kursprogramm steht.

Vermittelt werden in erster Linie Lebensfreude und Spaß an der Bewegung. Dabei haben die Aktivitäten durchaus auch einen ernsten Hintergrund. Die Ängste vor allem älterer Menschen vor Stürzen und dadurch entstehenden Verletzungen werden in den Kursen spielerisch thematisiert und sichtbar reduziert. Sport im Alter, so die Überzeugung der Verantwortlichen, kann auf diese Weise die Mobilität erhalten und die Lebensqualität deutlich verbessern.

„Fit bis 100“ – wenn „fit ab 50“ nicht mehr reicht

Ausgezeichnet mit dem Deutschen Alterspreis 2012 wurde das Projekt „JUSTAment“, das vor allem auf die Erfahrung von ehrenamtlich Engagierten setzt. Im Hochtaunus begleiten insgesamt 48 sogenannte SeniorPartner Schüler an Gesamt-, Haupt- und Realschulen. Sie sind Ansprechpartner, helfen ihnen bei der Suche nach einem Praktikumsplatz und bereiten sie auf den Einstieg in die Arbeitswelt vor.

Einer dieser SeniorPartner ist Renate Feldmeyer (57). Sie betreut insgesamt vier Gesamtschüler, die derzeit noch die neunte Klasse besuchen. Wie es danach weitergeht, darüber können sie mit ihrer Mentorin ganz offen sprechen. Renate Feldmeyer hört ihnen zu, überlegt gemeinsam mit ihnen und gibt so eigenes Wissen weiter. Als Mentorin bezieht sie sehr viel Motivation aus der positiven Rückmeldung durch die Schüler. „JUSTAment“ fördert auf diese Weise die Zukunftschancen junger Menschen und leistet einen wichtigen Beitrag zum Austausch der Generationen.

Joachim Baars

„JUSTAment“ – SeniorPartner im Einsatz an Schulen

Foto: Fee Roth/Robert Bosch Stiftung

Wie realistisch ist der Traumberuf Forstwirt für den 14-jährigen Pascal? Als SeniorPartner für das Projekt „JUSTAment“ überlegt Renate Feldmeyer gemeinsam mit dem Schüler.

Info

Der Deutsche Alterspreis 2012 wurde Ende November letzten Jahres erstmals von der Robert Bosch Stiftung verliehen. Ausgezeichnet wurden Ideen und Projekte, welche die Potenziale und Erfahrungen älterer Menschen anerkennen und den „Alten“ dadurch ein Engagement in der Gesellschaft ermöglichen.

Weitere Informationen zu den einzelnen Preisträgern sowie zu den nominierten Projekten finden Sie im Internet unter www.alterspreis.de.

Projekte und Ideen fürs Alter

Die Agentur „Granny Aupair“ ermöglicht Frauen 50 plus ein Abenteuer auf Zeit: Sie gehen als Aupair ins Ausland. Dabei lernen sie fremde Kulturen kennen und bringen eigene Erfahrungen in die dortige Gastfamilie ein. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.granny-aupair.com, per E-Mail unter info@granny-aupair.com sowie per Telefon: 040/23517754 (montags und donnerstags 10–18 Uhr sowie dienstags, mittwochs und freitags 10–14 Uhr).

Unter dem Motto „Fit ab 50? Fit bis 100!“ werden in Hamburg wissenschaftlich begleitete Sportkurse für Senioren angeboten. Nähere Informationen zu den Kursen finden Sie online unter www.inline-skating-schule.de, per E-Mail: info@inline-skating-schule.de und per Telefon: 040/42838 3605.

Über Generationengrenzen hinweg wirkt das Projekt „JUSTAment“ des Vereins für Internationale Jugendarbeit (vij) in Frankfurt. Hierbei betreuen SeniorPartner Schüler bei ihrem Übergang ins Berufsleben und stehen ihnen auch sonst mit ihrer Erfahrung zur Seite. Mehr Informationen erhalten Sie im Internet unter www.vij-frankfurt.de oder per Telefon: 06171/5082012.