

# Wer rastet der rostet

## Treff für Neu-Ruheständler im Bürgerhaus

Auf einmal ist er da – der lang ersehnte und wohlverdiente Ruhestand. Doch das bedeutet für viele nicht wirklich Ruhe; den beruflichen folgen nun private Verpflichtungen oder Arbeiten und Ideen, deren Realisierung man auf diese Zeit verschoben hat. Von Langeweile ist oft nicht die Rede.

Aber diese neue Lebensphase birgt für viele auch Schwierigkeiten. So muss man erst seinen neuen Platz finden, sei es in der Familie, aber auch im Freundeskreis. Der Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten kann helfen sich schneller zurecht zu finden.

Im Rahmen des Modellprojekts „Innovative Altenhilfe in Bayern“ hat sich die Gruppe „Gesundheit im dritten Lebensalter“ genau mit dieser Thematik beschäftigt. Dabei entstand die Idee, ein Angebot zu schaffen, das die Personen anspricht, für die Begriffe wie Seniorenenteller, Seniorennachmittag und Seniorentage noch nicht passen. Aufgrund der demographischen Entwicklung und somit der Verlängerung des Ruhestandes – inzwischen häufig rund ein Viertel der Lebenszeit – kann nicht mehr von „den Senioren“ gesprochen werden. Das Angebot muss vielfältiger gestaltet werden.

2011 erweitert das Bürgerhaus deshalb sein Angebot für Senioren mit einem Treff für Neu-Ruheständler. Der Treff richtet sich an alle, die Anregungen für

gemeinsame Aktivitäten suchen, neue Menschen kennenlernen oder die sich geistig und körperlich fit halten möchten. Auch die Information und das persönliche Gespräch sollen nicht zu kurz kommen. Nicht zuletzt werden Möglichkeiten aufgezeigt und Ideen erarbeitet, das langjährig gewonnene Erfahrungswissen aus Beruf und Familie sinnvoll für die Gemeinschaft einzusetzen.

Es gibt bereits eine Vielzahl an Vorschlägen für Aktivitäten, z.B. gemeinsame Wanderungen, Radtouren, Museums- oder Theaterbesuche sowie ehrenamtliche Tätigkeiten. Die Gruppe möchte sich in verschiedenen Bereichen gegenseitig unterstützen. Dies betrifft sowohl nachbarschaftliche Hilfsangebote, aber auch die Unterstützung beim Umgang mit dem Computer.

Der Treff befindet sich noch im Aufbau und wird vom Modellprojekt „Innovative Altenhilfe in Bayern“ unterstützt. Die Planung und Durchführung der einzelnen Aktivitäten werden jedoch bereits jetzt von den Neu-Ruheständlern übernommen. Im November und Dezember 2010 fanden erste Vorbereitungstreffen statt. Seit Februar treffen sich die Neu-Ruheständler regelmäßig jeden ersten Montag im Monat von 15 bis 17 Uhr in der Bürgerhausgaststätte Diagonal. Interessierte sind herzlich eingeladen!

*Wiltrud Nosse,  
Bürgerhaus*