

## **Trends 2018 für Best Ager**

### **Die angesagtesten Beschäftigungen für den Ruhestand**

**Bekanntlich neigen gerade die älteren Herrschaften dazu ständig unter Zeitdruck zu stehen und beweisen oftmals fehlende Gelassenheit in der Supermarktschlange. Vollkommen verständlich, sagen wir. Es gibt schließlich sehr viel zu tun:**

**Hamburg, Januar 2018:** Die Lebenserwartung der Menschen steigt immer weiter. Erst kürzlich stellten israelische Forscher Studien vor, die eine Lebenszeit von 140 Jahren beim Menschen für immer realistischer halten. Auch in Deutschland steigt die Lebenserwartung seit Jahrzehnten an – 1980 lag das Durchschnittsalter der Deutschen bei 72 Jahren, 2015 bei 81 Jahren. Und nicht nur die Lebenserwartung verändert sich, auch das Älterwerden an sich definiert sich neu. Das neudeutsche Wort „Downaging“ beschreibt beispielsweise den Prozess, in dem angehende RentnerInnen aus den verstaubten, traditionellen Altersrollen ausbrechen und neue Wege gehen, die nach bestehendem Klischee nicht zu einem Menschen im Ruhestand passen. „Immer mehr von ihnen suchen sich mit Eintritt der Rente sinnstiftende Tätigkeiten oder Beschäftigungen, die fit und aktiv halten“, so Maik Greb, Geschäftsführer der Hamburger Hartwig-Hesse-Stiftung und Experte im Seniorenssektor. Hier folgen die Trends für 2018 aus den Bereichen Ehrenamt, Sport und Weiterbildung im Alter, mit denen Best Agern garantiert nicht langweilig wird:

#### **All-Time-Favorite: Das Ehrenamt**

Wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt, fällt meistens auch etwas weg. Mit Eintritt ins Rentenalter ist dies der Arbeitsalltag und die damit oft verbundene Tagesstruktur. Wer sich nicht schon neben dem Beruf beispielsweise im Sportverein ehrenamtlich engagiert hat und wissen möchte, wie und wo er sich einbringen kann, der kann sich zum Beispiel beim AKTIVOLI-Landesnetzwerk Hamburg einen Überblick über das regionale Ehrenamtsangebot verschaffen und beraten lassen. Ehrenämter übernehmen in den sozialen Bereichen unserer Gesellschaft eine immer wichtigere Rolle, daher ist jede Form von Hilfe stets erwünscht. Generell gibt es in Institutionen wie auch der Hartwig-Hesse-Stiftung und vielen weiteren gemeinnützigen Einrichtungen selten ein Mindestmaß an Zeit, das man investieren muss - aber auch kein Limit. So kann man zum Beispiel Demenzkranken mit Vorlesen eine Freude machen, Einkäufe tätigen oder Gartenarbeiten übernehmen. Auch Hobbyköche oder Chauffeure sind immer willkommen.

#### **Silver Potentials: Alternative zum Ehrenamt**

Doch es muss nicht immer ein Ehrenamt sein: Demnächst findet im Dialoghaus Hamburg die Ausstellung „Dialog mit der Zeit“ statt, eine Ausstellung über die Potenziale des Alters und den Prozess des Altwerdens. Sie ermöglicht den Besuchern einen Blick in die Welt älterer Menschen zu werfen und vermittelt ein differenziertes Bild vom Alter und vom Altern. Unter anderem durchlaufen die Besucher verschiedene Stationen, die in farbenfroh gestalteten Räumen Fragen aufwerfen wie: Was bedeutet Altern im 21. Jahrhundert? Was bedeutet Altern für mich und die Gesellschaft? Um das Konzept abzurunden, führen ältere Ausstellungsbegleiter um die 70 Jahre die Besucher durch die Ausstellung, um die Inhalte zu vermitteln und den Dialog zwischen den Besuchern zu steuern. Tatsächlich werden auch noch Ausstellungsguides über 70 Jahre gesucht, die dem Alter positiv gegenüberstehen und kontaktfreudig sind.

## **New Generation: Silver Society**

Es ist doch so: 60 ist das neue 50 und wer Senior ist, fühlt sich noch lange nicht wie einer. Das einzige, woran man das Alter oftmals noch feststellen kann, ist beim Umgang mit Technik. Um also auch in diesem Bereich up to date zu sein, besuchen immer mehr Menschen ab 60 Jahren Computerkurse und werden zu „Silversurfern“. Der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ aber auch viele andere Institutionen wie die Volkshochschule Hamburg bieten Computer- und Smartphone-Kurse an, um die Silversurfer auf den heißen Draht zu bringen.

Doch nicht nur die Digitalisierung treibt die Silver Society um. Generell ist lebenslanges Lernen ein großes Thema, da es den Kopf fit hält und einem während des Berufslebens oft die Zeit fehlt, neue Wissensgebiete zu erschließen. Im Rahmen des „Kontaktstudiums für ältere Erwachsene“ bietet die Universität Hamburg ein umfangreiches Angebot an Vorlesungen und Seminaren. Fast jede Fakultät ist in das Kontaktstudium integriert, was eine tolle Themenvielfalt schafft. Denn: Man wird alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu!

Und was fehlt noch, wenn man die modernste Technik beherrscht und stets sein Gedächtnis schult? Genau: Sport. Neuster Trend unter den SeniorInnen ist Drums Alive bzw. Golden Beats. Diese Mischung aus Trommeln und Bewegung belebt den Körper, löst Spannungen und Stress, setzt Endorphine frei und ist auf Dauer richtig anstrengend. Kurse bietet unter anderem die Volkshochschule Hamburg an. Mehr als einen großen Gummiball und zwei Drumsticks sind also nicht nötig, um sich fit zu halten.

Ob man sich nun wie 45 oder 80 fühlt. Diese Trends 2018 bieten ausgezeichnete Möglichkeiten, sich im Alter zu beschäftigen und dem Alter entsprechend aktiv zu sein: Zu tun gibt es immer etwas.

### **Adressen:**

AKTIVOLI-Landesnetzwerk Hamburg e.V.: [www.aktivoli.de](http://www.aktivoli.de), 040 76 50 01 44

Hartwig-Hesse-Stiftung: [www.hartwig-hesse-stiftung.de](http://www.hartwig-hesse-stiftung.de), 040 25 32 84 0

Wege aus der Einsamkeit e.V.: [www.wegeausdereinsamkeit.de](http://www.wegeausdereinsamkeit.de), 040 422 362 232 00

Volkshochschule Hamburg: [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de), 040 4284 1 4284

Universität Hamburg: [www.zfw.uni-hamburg.de/kontaktstudium.html](http://www.zfw.uni-hamburg.de/kontaktstudium.html), 040 40 42838-9777

Dialoghaus HH: [www.dialog-in-hamburg.de/ausstellungen/dialog-mit-der-zeit/](http://www.dialog-in-hamburg.de/ausstellungen/dialog-mit-der-zeit/), 040 3009 23 211

### **Über die Hartwig-Hesse-Stiftung**

Die Hartwig-Hesse-Stiftung wurde im Jahr 1826 von dem Hamburger Kaufmann Hartwig Hesse gegründet. Die gemeinnützige Stiftung bietet in zentralen Hamburger Lagen Wohnen, Betreuung und Pflege im Alter. Dabei steht neben einem attraktiven sozialen Umfeld stets bestmögliche, sehr persönliche Betreuung im Mittelpunkt. Das Portfolio der Stiftung umfasst Tagespflege, Betreutes Wohnen in Apartmentanlagen, stationäre Pflegeeinrichtungen, Wohnanlagen sowie eine Wohn-Pflege-Gemeinschaft für Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Neben dem Betreiben eigener Einrichtungen, übernimmt die Hartwig-Hesse-Stiftung auch die Verwaltung von Häusern anderer Stiftungen, wie der Heerlein- und Zindler-Stiftung, der Keitel-Stiftung und des St. Gertrud-Stifts. Die insgesamt sieben Einrichtungen liegen in den Stadtteilen Rissen, Neustadt, Hohenfelde, St. Georg, Altona, Steilshoop und Barmbek. Ferner betreibt die Hartwig-Hesse-Stiftung einen Ambulanten Pflegedienst mit zwei Standorten. [www.hartwig-hesse-stiftung.de](http://www.hartwig-hesse-stiftung.de)

### **Pressekontakt:**

Ziegfeld Enterprise GmbH // Carolin Selle // Friedenallee 38 // 22765 Hamburg  
[carolin.selle@ziegfeld-enterprise.de](mailto:carolin.selle@ziegfeld-enterprise.de) // 040/ 38 68 74 64