

### Antragsstopp in Zuschussvariante Barrierereduzierung (455-B)

In den letzten Jahren ist die Nachfrage nach Förderzuschüssen aus dem KfW-Programm „Altersgerecht Umbauen“ erheblich gestiegen – allein im ersten Vierteljahr 2021 um 25 %. Diese Entwicklung spiegelt den höheren Bedarf aufgrund des demografischen Wandels wider und zeigt zudem ein stärkeres Bewusstsein und ein zunehmendes Interesse in der Bevölkerung für die Reduzierung von Barrieren in der eigenen Wohnung, um auch im Alter möglichst lang und komfortabel in der vertrauten Umgebung leben zu können.

Deshalb sind die Bundesmittel für barrierereduzierende Maßnahmen für 2021 leider bereits aufgebraucht und ab sofort können **keine** Anträge mehr für Investitionszuschüsse zur Barrierereduzierung gestellt werden.

Eine Förderung in 2022 ist gegebenenfalls möglich, wenn im Bundeshaushalt 2022 wieder Mittel vorgesehen werden. Eine Antragstellung ist auch dann nur möglich, wenn Sie noch nicht mit Ihrem Vorhaben begonnen haben. Wir werden Sie auf unserer Internetseite [www.kfw.de/455-B](http://www.kfw.de/455-B) oder in unserem Newsletter zeitnah unterrichten, sobald uns Informationen zur erneuten Bereitstellung von Fördermitteln vorliegen.

**Bereits durch die KfW erteilte Zusagen sind von einem Antragsstopp nicht berührt.**

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre KfW Bankengruppe

### Wer hat Angst vor'm Ruhestand? – Niemand! Wenn er aber kommt? – Dann ...

Ja, was machen Sie dann?

Haben Sie sich darauf vorbereitet?

Pension, Rente – klingt das nicht nach Freiheit, nach einem Leben ganz ohne Zeitdruck und Wecker und ohne jegliche Fremdbestimmung am Arbeitsplatz, nach Ruhe – ganz einfach nach **Ausruhen?**

Allerdings sind die Bilder in unserem Kopf zum Thema Ruhestand oft längst überholt, denn sie stammen manchmal noch aus einer Zeit, in der die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt in Deutschland viel geringer war als das heute der Fall ist. Sie hat sich seit dem 19. Jahrhundert rasant entwickelt und sich gegenüber den 1870er Jahren mehr als verdoppelt. Sie belief sich 2020 für Männer auf 78,9 und für Frauen auf 83,6 Jahre.

„Zwischen 1871/1881 und 1949/1951 hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt für

Männer um 29 Jahre und für Frauen um 30 Jahre erhöht. In der zweiten Hälfte des zwanzigsten bis hinein ins 21. Jahrhundert, von 1949/1951 bis 2014/2016, ist die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt für Männer um 13,8 Jahre und für Frauen um 14,7 Jahre gestiegen. Laut Prognose des Statistischen Bundesamtes könnte die durchschnittliche Lebenserwartung im Jahr 2060 für Frauen auf 88,8 und für Männer auf 84,8 Jahre ansteigen.“

(Zahlen und Zitat aus: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/273406/umfrage/entwicklung-der-lebenserwartung-bei-geburt--in-deutschland-nach-geschlecht/>)

Wer heute mit 65 Jahren in Pension/Rente geht, hat also – zumindest statistisch betrachtet – noch eine viel längere Lebensphase vor sich als alle anderen Generationen vorher. Teilte man früher das Leben ganz klassisch in Ausbildung, Beruf und Ruhestand ein, so spricht man deshalb heute sogar häufig da-

# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

von, dass zwischen dem Ausstieg aus der Arbeit und der Phase des Nur-noch-Ausruhens eine eigene Lebensphase liegt. Für manche dieser „jungen Alten“ entwickelt sich der Ruhestand sprichwörtlich zu einem „Unruhestand“. Hatte man früher das Altern eher passiv hingenommen, so wird es heute eher als ein Prozess verstanden, der individuell und aktiv zu gestalten ist. Mit dem Ende der Erwerbstätigkeit beginnt eine Lebensphase, die riesige Chancen, aber auch große Umorientierung und Veränderungen mit sich bringt.

Viele Menschen sehen deshalb ihrem letzten Arbeitstag und dem neuen Lebensabschnitt mit durchaus gemischten Gefühlen entgegen.

### Einerseits locken neue Freiheiten ...

- endlich mehr Zeit für Sachen zu haben, für die es vorher schlicht und einfach keine Zeit und Muße gab
- schlafen zu dürfen, solange man will, ohne Wecker
- Zeit für Familie, Freunde, Haus und Garten, Zeit zum Lesen und Reisen, für Kunst, Kultur, Sport und Hobbys
- Freiräume für ehrenamtliche Tätigkeiten, einen VHS-Kurs oder einen Sprachkurs im Ausland
- die Chance, bei diesen Tätigkeiten neue soziale Kontakte außerhalb der Arbeitswelt zu knüpfen u.v.a.m.

### ... aber andererseits bleibt ein mulmiges Gefühl oder gar Ängste wie z.B.

- der Verlust des vertrauten sozialen Umfelds des Arbeitsplatzes und der Selbstdefinition und Anerkennung durch die Arbeit, die für viele mehr als ihr halbes Leben lang der Hauptlebensinhalt war
- das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, zum alten Eisen zu gehören
- das Wegfallen der vorgegebenen Zeitstruktur im Rahmen der Erwerbstätigkeit
- die oftmals unterschätzte Bedeutung des Ruhestandes für die Partnerschaft: Daheim. Unendlich viel Zeit. Tag für Tag 24 Stunden. Jahr um Jahr um Jahr
- die verstärkte Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit in diesem letzten Lebensabschnitt.

Insgesamt ist das große Plus dieser Lebensphase die Zunahme an Freiräumen und an unverplanter Zeit. Das ist ein riesiges Potenzial, das individuell sehr unterschiedlich genutzt werden kann.

Um sie für sich möglichst optimal zu gestalten, tut man gut daran, sich schon in den letzten Jahren des Erwerbslebens darauf vorzubereiten, denn mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben erhält man in der Regel zwar eine Rente/Pension, aber keine automatische verlässliche Garantie für ein langes glückliches und erfülltes Leben nach dem Beruf. Um sich darauf vorzubereiten, braucht es einen ehrlichen Blick auf das eigene Leben, auf das Zusammenleben mit der Partnerin oder dem Partner, auf die Potenziale und Kompetenzen, die Sehnsüchte und Erwartungen, aber gleichzeitig auch auf die Stolpersteine und Ängste. Eine derartige ehrliche Standortbestimmung kann als Vorbereitung auf den Ruhestand ein wesentlicher Baustein sein, um sich gute Startbedingungen für den letzten großen Lebensabschnitt zu schaffen. Je besser Sie sich auf den neuen Lebensabschnitt einstellen und ihn vorbereiten, umso eher wird es Ihnen gelingen, den Übergang zu meistern

### Was tun?

Zu dieser Thematik finden Sie eine große Vielfalt an Ratgebern, sei es in Buchhandlungen, in Bibliotheken oder im Internet.

Auch die **Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen** (BAGSO) hat einen Ratgeber herausgegeben:

### Berufsende in Sicht?! Annäherung an eine neue Lebensphase.

Sie schreibt dazu:

*„An die Zeit nach der Berufstätigkeit werden sehr unterschiedliche Erwartungen geknüpft. Dabei umfasst der sogenannte Ruhestand heute eine wesentlich längere Lebensspanne als früher. Was fangen wir mit den „geschenkten Jahren“, die häufig bei guter Gesundheit erlebt werden, an? Der Ratgeber beleuchtet die Veränderungen, die mit*

# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

dem neuen Lebensabschnitt verbunden sind. Er lädt dazu ein, sich rechtzeitig und bewusst mit den Chancen dieser Lebensphase auseinanderzusetzen und gibt zahlreiche Anregungen, wie diese ganz individuell nicht nur möglichst gesund, sondern auch sinnvoll und befriedigend gestaltet werden kann.“

### Inhalt dieser Broschüre

- Der Ruhestand – gestern und heute
- **In Ruhe aktiv werden können – Impulse für eine neue Lebensphase**
- Lebensphase Ruhestand = Lebensphase Alter
- Vorbereitung auf den Ruhestand – warum?
- **Abschied vom Beruf – den Neubeginn gestalten**
- Strukturierung des Lebens
- Anregungen und Anforderungen
- Anerkennung und Bestätigung
- Soziale Kontakte
- Partnerschaft und Familienleben
- **Aktivitäten im Ruhestand – Sinn erleben und sich einbringen**
- Unterschiedliche Typen von „Ruheständlern“
- Freiwilliges Engagement – für mich, mit anderen und für andere
- Wie finde ich ein Engagement, das zu mir passt?
- **Gesund älter werden**
- Gesundheitsbewusste Ernährung
- Bewegung
- Geistig fit und neugierig bleiben
- Lernen – ein Leben lang
- Geschenkte Jahre – nutzen wir sie!

**Wir haben für Sie kostenlose Exemplare des Ratgebers im Foyer des Rathauses bereitgelegt – solange der Vorrat reicht.**

**Wenn Sie an einer Broschüre interessiert sind, dann sagen Sie im Rathaus Bescheid (Tel.: 09131 / 88 39-0).**

**Der Ratgeber ist aber auch unter folgendem Link zu finden:**

**<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/berufsende-in-sicht/>**

Als Seniorenbeauftragte wünschen wir Ihnen ein erfülltes und gesundes Leben. Gerne stehen wir Ihnen, soweit uns das möglich ist, mit Rat und Tat zur Seite, z.B. auch wenn es darum geht, Ihnen die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man sich im Ruhestand in Bubenreuth ehrenamtlich betätigen kann. Auf diese Weise lassen sich nicht nur neue Kontakte knüpfen, sondern man kann andere im Dorf mit den vielfältigen eigenen Kompetenzen unterstützen und so ein nachbarschaftliches Miteinander leben und ausbauen.

Sobald die Bestimmungen der Corona-Regelungen es erlauben, wird sich auch wieder der **Seniorenclub** einmal im Monat treffen. Sie sind schon heute sehr herzlich dazu eingeladen. Wir bitten Sie, auf die Veranstaltungshinweise hier im Blatt zu achten. Schauen Sie doch ganz einfach einmal völlig unverbindlich zum Schnuppern vorbei.

Hans-Jürgen Leyh  
Manfred Winkelmann

**Abgesagt**

## Veranstaltung des Seniorenclubs

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation müssen derzeit noch alle Veranstaltungen entfallen. Bitte habt Verständnis dafür! Es ist jedoch angedacht, **ab Oktober** wieder monatliche Treffen – mit vorheriger Anmeldung – zu veranstalten. Dazu laden wir Euch schon heute sehr herzlich ein.

Auf den Seniorensseiten des Mitteilungsblattes informieren wir Euch rechtzeitig über unser nächstes Treffen.

Euer Seniorenclub – Ernst-Heinrich Roth und sein Team

E. H. Roth, Tel. 22510, Frau Heidi Wörl, Tel. 23712, Frau Ingrid Spinnler, Tel. 24910, und Helferinnen



# ÄLTER WERDEN IN BUBENREUTH

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

### Pflegebedürftige vor Hitze schützen

**Andauernde hohe Temperaturen, so wie in den Sommermonaten der vergangenen Jahre, sind ein Gesundheitsrisiko. Extrem belastend wird die Situation, wenn es auch nachts nicht mehr abkühlt. Pflegebedürftige und alte Menschen leiden darunter besonders.**

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau gibt Tipps, wie Sie Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen solche Hitzeperioden erträglicher machen können. Jeder Mensch hat allerdings ein anderes Empfinden, so dass alle Maßnahmen am Wohlbefinden und am Gesundheitszustand der pflegebedürftigen Person angepasst werden müssen

#### Für erträgliche Temperaturen sorgen

Auch wenn Sie keine Klimaanlage haben, können Sie die Raumtemperatur beeinflussen, indem Sie ausschließlich sehr früh morgens und nachts lüften, ansonsten aber die Hitze aussperren. Wenn die pflegebedürftige Person es möchte, dann lassen Sie tagsüber die Jalousien herunter, ziehen Sie die Vorhänge zu und halten Sie Fenster und Türen geschlossen. Ein Ventilator sorgt für Luftbewegung. Für Verdunstungskälte sorgen feuchte, im Raum aufgehängte Tücher. Möchte die pflegebedürftige Person nach draußen an die frische Luft, dann planen Sie diese Aufenthalte sehr früh morgens ein und meiden Sie die Mittagshitze.

Leichte und luftige Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen macht heiße Tage erträglicher. Je nach persönlichem Empfinden reicht zum Zudecken in der Regel eine dünne Baumwolldecke oder ein Laken. Ein Handtuch über dem Kopfkissen des Pflegebedürftigen kann schnell gewechselt werden, wenn es verschwitzt ist. Manche Pflegebedürftige schätzen die Erfrischung durch kühle Hand- oder Fußbäder sehr.

#### Essen und Trinken

Mindestens 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit sollten Pflegebedürftige täglich zu sich nehmen. Bei älteren Men-

schen lässt das Durstgefühl aber nach, so dass sie mitunter zu wenig trinken. Gerade bei großer Hitze ist die Gefahr einer Dehydrierung dann groß. Warnzeichen sind Fieber, Verwirrtheitszustände und übermäßige Erschöpfung. Bemerkten Sie solche Anzeichen, rufen Sie den Notarzt. Damit es nicht soweit kommt, sollten Sie Ihren pflegebedürftigen Angehörigen häufig zuckerarme Getränke und erfrischende Kaltschalen anbieten. Alkohol und Koffein belasten den Kreislauf zusätzlich. Sie sollten deshalb gemieden werden. Apfelsaft-Schorle, gemischt aus zwei Teilen Mineralwasser und einem Teil Saft wirken ähnlich wie isotonische Getränke. Sie versorgen den Körper mit Mineralstoffen wie zum Beispiel Magnesium, Natrium und Kalium. Einen Überblick darüber, wieviel Flüssigkeit über den Tag verteilt aufgenommen wird, gibt ein Trinkprotokoll. Suppen zählen natürlich mit. Saftiges Obst und Gemüse, wie zum Beispiel Melonen und Gurken, helfen ebenfalls, die erforderliche Flüssigkeitsmenge zu erreichen. Auch ein Wassereis ist eine schöne Abwechslung.

Keine Frage, das Essen muss vor allem schmecken. Üppige, schwere Speisen belasten jedoch den Kreislauf zusätzlich. Leichte Alternativen zum beliebten Braten mit der dicken Soße sind zum Beispiel Kartoffeln mit Kräuterquark, gedünsteter Fisch mit Gemüse, ein bunter Sommersalat oder eine Mehlspeise mit Kompott.

Text und Foto: Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau ■



Wassermelone: Melonen oder Gurken helfen, die erforderliche Flüssigkeitsmenge aufzunehmen.