

NEWSLETTER 60+

Informationen für Seniorinnen
und Senioren in Stadtbergen

Seniorinnen- & Seniorenbeirat
der Stadt Stadtbergen

„Altwerden und Altsein“

Liebe Leserinnen und Leser des Newsletter 60+, wie sich das „Alterwerden in Deutschland“ gestaltet, wird im jüngsten Altersbericht der Bundesregierung beschrieben.

Dies hat den SSB angeregt, sich mit diesem Thema zu befassen. Erfreulich ist, dass festgestellt wird: Leben im Alter ist so vielfältig wie nie. Aber es gibt große Ungleichheiten:

Während die einen bis ins hohe Alter aktiv sein können, sind andere, besonders Frauen, wegen mangelnder finanziellen Absicherung benachteiligt und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist nicht ausreichend möglich. Das Alter bringt viele Chancen und Freiheiten, wie Weltreisen zu unternehmen oder keine terminlichen Einschränkungen zu haben.



Wenn aber dann die Kräfte etwas nachlassen, kann es zu Diskriminierungen kommen. Da heißt es dann: "Typisch Alter...". Die Karikatur nebenan zeigt humorvoll Grenzen und Möglichkeiten im Alter auf. Im Vorfeld als „Alte Gesellschaft“ abgestempelt und nicht ernst genommen zu werden, geschieht z.B. wenn im Alter das Gehör nachlässt. Schwerhörige isolieren sich oft und werden so vom Leben ausgeschlossen.

In 31 Empfehlungen richtet sich die Sachverständigenkommission an die Politik und Zivilgesellschaft, wie die materielle Lage im Alter gesichert werden kann, eine entsprechende Gesundheitsversorgung vorgehalten und einer Diskriminierung im Alter entgegengewirkt werden kann. So wird z.B. angeregt, den Übergang zur Rente flexibel zu gestalten, Wohnraum, Gesundheitsversorgung und Pflege altersgerecht zu gewährleisten.

Der SSB will beim Thema „Altwerden und Altsein“ aufzeigen, wie der Einstieg ins Alter zu „geschenkten Jahren“ werden kann.

Die Kolumne „Alt sind die anderen“ will sich der Leugnung des Alters entgegenstellen.

Abschließend möchte ich die Seniorinnen und Senioren in Stadtbergen ermutigen, sich aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Nach dem Motto „Alter ist nichts für Feiglinge“.

In diesem Sinne grüßt Sie im Namen des SSB

Norbert Greim

Norbert Greim

Vorsitzender des SSB Stadtbergen

Sie möchten den Newsletter 60+ regelmäßig per EMail erhalten?

Schicken Sie uns eine kurze Email an kultur@stadtbergen.de oder melden Sie sich unter www.stadtbergen.de/stadtleben/senioren/newsletter-60 zum Newsletter an.

Der Newsletter ist kostenfrei und jederzeit kündbar.

DIE GESCHENKTEN JAHRE

Die geschenkten Jahre - Deine Zeit für einen neuen Anfang

von Burkhard Kuhls

Wusstest du, dass viele Menschen mit dem Eintritt in die Rente deutlich weniger Auto fahren? Studien aus der Automobilindustrie zeigen, dass Seniorinnen und Senioren nach dem Rentenbeginn zunächst noch rund 12.000 Kilometer pro Jahr unterwegs sind. Doch im höheren Alter sinkt diese Zahl plötzlich – oft auf unter 2.000 Kilometer im Jahr.

Dieser starke Rückgang steht wahrscheinlich im Zusammenhang mit natürlichen Alterungsprozessen – weniger Beweglichkeit, weniger Agilität. Doch genau hier liegt ein wichtiger Punkt: Wer mit 66 in Rente geht, hat statistisch gesehen noch viele aktive Lebensjahre vor sich, in denen er oder sie vieles tun kann. Diese Jahre sind ein Geschenk – und es liegt an jedem Einzelnen, wie er oder sie dieses Geschenk nutzt.

Jetzt ist die Zeit, Dinge anzugehen, die im Berufsleben zu kurz kamen. Ob Malen, Musizieren, Reisen, ein Ehrenamt übernehmen, ein eigenes Projekt starten oder sogar noch einmal beruflich durchstarten – es ist deine Zeit.

Nutze diese Jahre für etwas, das dir Freude macht. Etwas, das Sinn stiftet – für dich selbst und für andere. Du hast Energie, Erfahrung und die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie du leben möchtest.

Warte nicht darauf, dass das Leben langsamer wird. Mach den nächsten Schritt – neugierig, aktiv und mit offenem Herzen. Die „geschenkten 10 Jahre“ sind kein Nachklang, sondern eine ganz neue Melodie.

Bleib in Bewegung. Bleib offen.
Die besten Jahre können genau jetzt beginnen.

Geschenkte Jahre - was tun?

Neuanfang

Ideen für einen Neuanfang

Lang gehegter Traum

Verwirkliche einen lang gehegten Traum und erlebe das Gefühl, ein persönliches Ziel zu erreichen.

Ehrenamtliches Engagement

Setz dich auch für andere ein, in dem du dich ehrenamtlich engagierst und einen positiven Einfluss auf deine Gemeinschaft ausübst.

Reise planen

Ein Neuanfang kann mit einer inspirierenden Reise beginnen, die neue Perspektiven und Erfahrungen bietet.

Eigenes Projekt starten

Starte dein eigenes kleines Projekt oder Unternehmen, um deine Kreativität und Innovationskraft zu entfalten.

Aktivität

Vielleicht nochmal beruflich aktiv werden.

Lebenssinn

Vielleicht nochmal dem Leben einen neuen Sinn geben.

Hobby

Ein neues Hobby beginnen, zum Beispiel malen oder musizieren.



„Alt sind die Anderen“

so fühlen und denken viele, wenn sie ab 65 in die Rente gehen, aber bereits mit 60 offiziell zu den Alten gehören. Deshalb ist es nicht nur sprachkosmetisch, wenn man heute lieber von Senioren und Seniorinnen spricht.

Berufstätigkeit liegt hinter einem, die Kinder sind aus dem Haus. Es beginnt die große Freiheit. Das ist auch Thema in diesem Newsletter.

Reisen, Garten, alles was auf der Ruhestand-Wunschliste steht - unbedingt machen - aber reicht das?

Der Blick in die Zukunft ist skeptisch geworden. Können alle unsere sozialen Errungenschaften erhalten bleiben, für die Zeit, wenn wir selbst Hilfe und Unterstützung brauchen? Wird der Staat, werden die anderen Institutionen den Standard, der schon heute Lücken hat, erhalten können?

Denn alt werden wir alle. Hinterrücks, unaufhörlich und so schnell, dass unsere Gefühle gar nicht hinterher kommen.

Wer keine großen gesundheitlichen Probleme hat und nicht durch familiäre Verpflichtungen stark gebunden ist, kann die Zeit nutzen und seine Lebenserfahrung und Kreativität einbringen.

Wir werden gebraucht, in den vielfältigen Initiativen mitzumachen, Ideen einzubringen, eingebunden, mit anderen Sinnvolles zu tun und unsere Kraft und unsere Fähigkeiten in das Gemeinwesen zu investieren.

Uns kann das vor Isolation und Einsamkeit bewahren. Es kann sogar zufrieden und glücklich machen.

Worauf warten?

Gertrud Gildemeier



Neben den vielen unterschiedlichen Angeboten des SSB Stadtbergen dürfen wir Sie auf einige Termine im zweiten Halbjahr aufmerksam machen und freuen uns über ihre Teilnahme.

Montag, 29.09.2025 | 18 Uhr

**Informationsabend des
Freiwilligenzentrum Stadtbergen**
Generationentreff, Beim Schlaugraben 6

Mittwoch, 29.10.2025 | 15 - 19 Uhr

Digitaltag - Informationen, Vorträge und mehr
Rathaus Stadtbergen, Oberer Stadtweg 2

Freitag, 28.11.2025 | 14.30 Uhr

Seniorenadvent
Oswald-Merk-Halle, Stadtberger Str. 8

Jeden 1. Dienstag im Monat | 18.30 Uhr

Digital-Café in Stadtbergen
Generationentreff, Beim Schlaugraben 6
Offener Austausch und Hilfestellung beim Umgang mit Smartphones, Tablets und anderen digitalen Medien.

Eigene Geräte bitte mitbringen – die Teilnahme ist kostenlos!



Beratungsangebote

Deutsche Rentenversicherung Schwaben

Dieselstraße 9, 86154 Augsburg
Auskunft und Beratung - Terminvereinbarung
Tel. 500-2121 oder über die Website

www.deutsche-rentenversicherung.de

Informationsbroschüren finden Sie hier:

www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Ueber-uns-und-Presse/Mediathek/Broschueren/broschueren_node.html

Seniorenberatung - Fachstelle für pflegende Angehörige

Bismarckstraße 62, 86391 Stadtbergen

Guido Hauptmann

Tel. 3102-2766

E-Mail: Guido.Hauptmann@LRA-a.bayern.de

Die Seniorenberatung - Fachstelle für pflegende Angehörige berät Menschen ab 60 Jahren, deren Angehörige und weitere Interessierte in allen Altersfragen. Die Beratung ist kostenlos und findet auf Wunsch in der häuslichen Umgebung statt.

Die Beratung kann auf Wunsch über das virtuelle offene Bürgerbüro stattfinden oder vereinbaren Sie im System einen Termin für eine virtuelle Beratung zu einem anderen Zeitpunkt.

www.landkreis-augsburg.de/soziales-gesundheit/seniorenberatung/

Sozialverband VdK Bayern e.V. Kreisverband

Beratungsstelle für Rente, Gesundheit und

Fragen zu den Sozialgesetzbüchern (SGB)

Ulrichsplatz 2, 86150 Augsburg

Tel. 34385-0

E-Mail: kv-augsburg@vdk.de

Sozialamt Stadtbergen

Oberer Stadtweg 2, 86391 Stadtbergen

Tel. 2438-138

E-Mail: hunger@stadtbergen.de

Bei Fragen zur Rente und zum Lebensunterhalt, Grundsicherungsleistungen im Alter, Schwerbehindertenausweis, Anträge zur Befreiung von Rundfunk- und Fernsehgebühren.

FRAGEN | WÜNSCHE | ANREGUNGEN

Seniorinnen- und Seniorenbeirat

1. Vorsitzender Norbert Greim

E-Mail: norbert.greim@elkb.de

Programm
September bis
Dezember 2025
vhs: vor Ort und
online



KURSE in STADTBERGEN

Tu was für Körper, Geist u. Seele mit Kneipp (1x)
16.09.2025, Di, 16:30 – 18:30 Uhr

Blockflötenquartett (5x)
22.09.25 - 8.12.25, Mo, 19:30 - 22:00 Uhr

Wirbelsäulentraining ganzheitlich (11x)
23.09.2025 – 9.12.2025, Di, 9:55-10:55 Uhr

Wirbelsäulentraining ganzheitlich (11x)
23.09.2025 – 9.12.2025, Di, 11:00-12:00 Uhr

Aquarellmalerei (10x)
24.09.2025-10.12.2025, Mi, 18:00-20:00 Uhr

Französisch B1 – Folgekurs (10x)
24.09.2025-10.12.2025, Mi, 9:45 – 11:15 Uhr

NEU Nähen für Anfänger (1x)
25.09.2025, Do, 13:00 – 17:00 Uhr

NEU Schulter u. Nacken - schwungvoll und beweglich – (1x)
25.09.2025, Do, 18:30-20:30 Uhr

NEU Kreativ Schreiben: Schreiben mit Herzblut (1x)
27.09.2025, Sa, 9:00-13:00 Uhr

NEU Nähmaschine Unbekanntes Ding 1 (1x)
6.10.2025, Mo, 15:00-18:00 Uhr

Auszeit mit Qigong (9x)
8.10.2025-10.12.2025, Mi, 20:00-21:00 Uhr

NEU Mit der Schneeflockenmethode zum eigenen Roman (1x)
11.10.2025, Sa, 9-11 Uhr

NEU faktenstark – Desinformationen wirkungsvoll begegnen (1x)
18.10.2025, Sa, 14-17 Uhr

Disco-Fox-Fortgeschrittene (1x)
14.11.2025, Fr, 19:00-21:00 Uhr

NEU Kalligraphie – Die Karolinger Minuskel (1x)
15.11.2025, Sa, 10:00-15:00 Uhr

Salsa - Rhythmus, Gefühl, Leidenschaft (1x)
21.11.2025, Fr, 19:00-21:00 Uhr

Alle Angebote finden Sie online unter
www.vhs-augsburger-land.de



Informationen zu den Kursen:
vhs Stadtbergen - Claudia Leicht
Rathaus Stadtbergen, Oberer Stadtweg 2
86391 Stadtbergen
Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr
Telefon: (0821) 2438-182 | E-Mail: leicht@stadtbergen.de

IMPRESSUM

Stadt Stadtbergen – Kulturbüro

Oberer Stadtweg 2 | 86391 Stadtbergen

Tel. 0821/2438-137

E-Mail: kultur@stadtbergen.de