

Inhalt

Ein Buch für Ideen-Entdecker	8
---	----------

Im Rentenalter und voller Perspektiven.....	10
--	-----------

Das Alter ändert sich	12
Die Lebenserwartung steigt	12
Das Berufsleben endet früh	14
Die Bevölkerung altert.	15
Der Einzelne ist länger fit.....	16
Die Rente reicht nicht immer.....	17

Kreativität und Innovationsfreude sind keine Privilegien der Jugend	18
--	-----------

„Menschen sind mein Lebensglück“ – Interview mit Henning Scherf	22
--	----

Neue Aufgaben schützen vor dem Rentenloch.....	26
Wenn die große Freiheit zum Albtraum wird.....	26
Vieles ändert sich im Ruhestand	28
Sich auf die neue Situation vorbereiten	30
„Viele planen den nächsten Jahresurlaub besser als ihre nachberufliche Zukunft“ – Interview mit Ursula Lenz.....	33
Rechtzeitig Pläne schmieden	36
19 gute Gründe für Sie, sich im Ruhestand eine neue Aufgabe zu suchen.....	37

Rechtliche Fragen und mögliche Formen einer Tätigkeit38

Zur Rente hinzuverdienen 40

Keine Abzüge riskieren 40

Vorteile der Minijobs nutzen 42

Auf Jobsuche gehen 43

Sich ehrenamtlich engagieren45

Die Zahl der Freiwilligen wächst45

„Etwas Sinnvolles für sich und andere tun“ –

Interview mit Gabriella Hinn47

Die Aufgabenbereiche sind vielfältig 51

Finanzielle Anreize wachsen 52

Zeit und Dienstleistungen austauschen 55

Die Suche nach neuen Aufgaben59

Was will ich machen? 60

An den Beruf anknüpfen 60

Neues ausprobieren 62

Sich Klarheit verschaffen 62

Wo finde ich eine passende Aufgabe? 66

Die Augen offen halten 66

Initiativen, Vereine und Wohlfahrtsverbände ansprechen ... 66

Sich vermitteln lassen70

„Freiwilligenagenturen unterstützen und entwickeln freiwilliges

Engagement vor Ort“ – Interview mit Tobias Kemnitzer ... 71

101 Ideen – zum Nachahmen und Weiterdenken77

Ideentableau I78

Für grüne Daumen – Grünanlagen betreuen82

Für offene Ohren – Kranke besuchen84

Für Bastler und Heimwerker – Reparaturen ausführen88

Für Tierliebhaber – Tiere hüten und versorgen 89

Für Sprachgewandte – Deutsch unterrichten 92

Für Schöne und Ausdrucksstarke – Modeln 94

Für Kinderfreunde – Als Leihoma oder -opa Familien helfen. .	96
Für Leseratten – Als Vorlesepate Bücherfreunde gewinnen. .	105
Für Streitschlichter – Als Mediator vermitteln	108

Ideentableau II.	114
Für Geschichtenerzähler – Als Zeitzeuge berichten.	116
Für mental Starke – Sterbende begleiten.	122
Für Gerechte – Lebensmittel verteilen	126
Für Notlinderer – Bahnhofsmissionen unterstützen	128
Für Wegbereiter – Berufseinsteiger beraten	131
Für Heimatverbundene – Neubürger willkommen heißen . .	134
Für Zukunftsgestalter – Sich parteipolitisch engagieren . . .	136
Für Bücherfreunde – Als Leselernhelfer Sprachkompetenz fördern	137
Für Experten mit Reiselust – Als Senior-Experte beraten . .	140

Ideentableau III	148
Für Personalspezialisten – Als Jobpate Arbeitslosen helfen. .	150
Für Computerfans – Einsteigerkurse anbieten	153
Für Naturverbundene – Naturlandschaften bewahren	154
Für Verbraucherschützer – Als Senior-Scout Missstände aufdecken	157
Für Showtalente – Als Weihnachtsmann auftreten.	161
Für Weltoffene – Ausländische Studierende betreuen	163
Für Weltenbummler – Als Au-pair arbeiten	165
Für Unternehmer und Manager – Gründungsinitiativen begleiten	169
Für Verbindliche – Freiwilligendienst leisten	174
Für Experten der Freiwilligenarbeit – Als seniorTrainer Engagement fördern	178

Kompetente Ansprechpartner und gute Informationsquellen	182
Verbände und Organisationen.	184
Weiterführende Internetseiten.	188
Literatur	190