

# Inhalt

<b>Ein Buch für Ideen-Entdecker .....</b>	8
<b>Im Rentenalter und voller Perspektiven.....</b>	10
<b>Das Alter ändert sich .....</b>	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
<b>Kreativität und Innovationsfreude sind keine Privilegien der Jugend .....</b>	18
„Menschen sind mein Lebensglück“ – Interview mit Henning Scherf .....	22
<b>Neue Aufgaben schützen vor dem Rentenloch.....</b>	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

<b>Rechtliche Fragen und mögliche Formen einer Tätigkeit .....</b>	38
<b>Zur Rente hinzuerdien .....</b>	40
Keine Abzüge riskieren .....	40
Vorteile der Minijobs nutzen .....	42
Auf Jobsuche gehen .....	43
<b>Sich ehrenamtlich engagieren .....</b>	45
Die Zahl der Freiwilligen wächst .....	45
„Etwas Sinnvolles für sich und andere tun“ –	
Interview mit Gabriella Hinn .....	47
Die Aufgabenbereiche sind vielfältig .....	51
Finanzielle Anreize wachsen .....	52
Zeit und Dienstleistungen austauschen .....	55
<b>Die Suche nach neuen Aufgaben .....</b>	59
<b>Was will ich machen? .....</b>	60
An den Beruf anknüpfen .....	60
Neues ausprobieren .....	62
Sich Klarheit verschaffen .....	62
<b>Wo finde ich eine passende Aufgabe? .....</b>	66
Die Augen offen halten .....	66
Initiativen, Vereine und Wohlfahrtsverbände ansprechen ..	66
Sich vermitteln lassen .....	70
„Freiwilligenagenturen unterstützen und entwickeln freiwilliges Engagement vor Ort“ – Interview mit Tobias Kemnitzer ..	71
<b>101 Ideen – zum Nachahmen und Weiterdenken .....</b>	77
<b>Ideentableau I .....</b>	78
Für grüne Daumen – Grünanlagen betreuen .....	82
Für offene Ohren – Kranke besuchen .....	84
Für Bastler und Heimwerker – Reparaturen ausführen ..	88
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 Vorlesepaten Bücherfreunde gewinnen ..	105
Für Streitschlichter – Als Mediator vermitteln .....	108
<b>Ideentableau II .....</b>	<b>114</b>
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
<b>Ideentableau III .....</b>	<b>148</b>
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 <i>seniorTrainer</i> Engagement fördern .....	178
<b>Kompetente Ansprechpartner und gute Informationsquellen .....</b>	<b>182</b>
<b>Verbände und Organisationen .....</b>	<b>184</b>
<b>Weiterführende Internetseiten .....</b>	<b>188</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>190</b>