

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	21
Neue Aufgaben schützen vor dem Rentenloch	26
Wenn die große Freiheit zum Albtraum wird.	26
Vieles ändert sich im Ruhestand	27
Sich auf die neue Situation vorbereiten	29
„Viele planen den nächsten Jahresurlaub besser als ihre nachberufliche Zukunft“ – Interview mit Ursula Lenz.	31
Rechtzeitig Pläne schmieden	35
19 gute Gründe für Sie, sich im Ruhestand eine neue Aufgabe zu suchen.	36

Rechtliche Fragen und mögliche Formen einer Tätigkeit	37
Zur Rente hinzuverdienen	38
Keine Abzüge riskieren	38
Vorteile der Minijobs nutzen	40
Auf Jobsuche gehen	41
Sich ehrenamtlich engagieren	43
Die Zahl der Freiwilligen wächst	43
„Etwas Sinnvolles für sich und andere tun“ –	
Interview mit Gabriella Hinn	45
Die Aufgabenbereiche sind vielfältig	49
Finanzielle Anreize wachsen	50
Zeit und Dienstleistungen austauschen	53
 Die Suche nach neuen Aufgaben	 57
Was will ich machen?	58
An den Beruf anknüpfen	58
Neues ausprobieren	60
Sich Klarheit verschaffen	60
Wo finde ich eine passende Aufgabe?	64
Die Augen offen halten	64
Initiativen, Vereine und Wohlfahrtsverbände ansprechen	64
Sich vermitteln lassen	68
„Freiwilligenagenturen unterstützen und entwickeln freiwilliges Engagement vor Ort“ – Interview mit Tobias Kemnitzer	69
 101 Ideen – zum Nachahmen und Weiterdenken	 75
Ideentableau I	78
Für grüne Daumen – Grünanlagen betreuen	80
Für offene Ohren – Kranke besuchen	81
Für Bastler und Heimwerker – Reparaturen ausführen	85
Für Tierliebhaber – Tiere hüten und versorgen	86
Für Sprachgewandte – Deutsch unterrichten	89
Für Schöne und Ausdrucksstarke – Modeln	91

Für Kinderfreunde – Als Leihoma oder -opa Familien helfen . . .	93
Für Lesefans – Als Vorlesepate Bücherfreunde gewinnen . . .	101
Für Streitschlichter – Als Mediator vermitteln	104

Ideentableau II.	110
Für Geschichtenerzähler – Als Zeitzeuge berichten	112
Für mental Starke – Sterbende begleiten	117
Für Gerechte – Lebensmittel verteilen	122
Für Notlinderer – Bahnhofsmissionen unterstützen	125
Für Wegbereiter – Berufseinsteiger beraten	128
Für Gastfreundlich-Offene – Neubürger willkommen heißen	132
Für Zukunftsgestalter – Sich parteipolitisch engagieren . . .	133
Für Bücherfreunde – Als Leselernhelfer Sprachkompetenz fördern	134
Für Experten mit Reiselust – Als Senior-Experte beraten . . .	138

Ideentableau III	144
Für Personalspezialisten – Als Jobpate Arbeitslosen helfen. .	146
Für Computerfans – Einsteigerkurse anbieten	149
Für Naturverbundene – Naturlandschaften bewahren	151
Für Verbraucherschützer – Als Senior-Scout Missstände aufdecken	153
Für Showtalente – Als Weihnachtsmann auftreten.	159
Für Weltoffene – Ausländische Studierende betreuen	160
Für Weltenbummler – Als Au-pair arbeiten	163
Für Unternehmer und Manager – Gründungsinitiativen begleiten	167
Für Verbindliche – Freiwilligendienst leisten	171
Für Experten der Freiwilligenarbeit – Als <i>senior</i> Trainer Engagement fördern	173

Kompetente Ansprechpartner und gute Informationsquellen	177
--	-----

Verbände und Organisationen.	178
Weiterführende Internetseiten.	182
Literatur	184