

# 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 .....   | 21 |
|   |    |
| <b>Neue Aufgaben schützen vor dem Rentenloch</b> .....  | 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 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Rechtliche Fragen und mögliche Formen<br/>einer Tätigkeit .....</b>  | 37 |
| <b>Zur Rente hinzuerdien .....</b>  | 38 |
| Keine Abzüge riskieren .....  | 38 |
| Vorteile der Minijobs nutzen .....  | 40 |
| Auf Jobsuche gehen .....  | 41 |
| <b>Sich ehrenamtlich engagieren .....</b>   | 43 |
| Die Zahl der Freiwilligen wächst .....  | 43 |
| „Etwas Sinnvolles für sich und andere tun“ –<br>Interview mit Gabriella Hinn .....  | 45 |
| Die Aufgabenbereiche sind vielfältig .....  | 49 |
| Finanzielle Anreize wachsen .....   | 50 |
| Zeit und Dienstleistungen austauschen .....   | 53 |
| <br>  |    |
| <b>Die Suche nach neuen Aufgaben .....</b>  | 57 |
| <b>Was will ich machen? .....</b>   | 58 |
| An den Beruf anknüpfen .....  | 58 |
| Neues ausprobieren .....  | 60 |
| Sich Klarheit verschaffen .....   | 60 |
| <br>  |    |
| <b>Wo finde ich eine passende Aufgabe? .....</b>  | 64 |
| Die Augen offen halten .....  | 64 |
| Initiativen, Vereine und Wohlfahrtsverbände ansprechen .....  | 64 |
| Sich vermitteln lassen .....  | 68 |
| „Freiwilligenagenturen unterstützen und entwickeln freiwilliges<br>Engagement vor Ort“ – Interview mit Tobias Kemnitzer ..... | 69 |
| <br>  |    |
| <b>101 Ideen – zum Nachahmen und Weiterdenken .....</b>   | 75 |
| <b>Ideentableau I .....</b>   | 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 Vorlesepaten Bücherfreunde gewinnen . . .                                 | 101        |
| Für Streitschlichter – Als Mediator vermitteln . . . . .                                     | 104        |
| <b>Ideentableau II . . . . .</b>   | <b>110</b> |
| 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 Gastfreudlich-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        |
| <b>Ideentableau III . . . . .</b>  | <b>144</b> |
| 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        |
| <b>Kompetente Ansprechpartner und gute Informationsquellen . . . . .</b>                     | <b>177</b> |
| <b>Verbände und Organisationen . . . . .</b>   | <b>178</b> |
| <b>Weiterführende Internetseiten . . . . .</b>   | <b>182</b> |
| <b>Literatur . . . . .</b>   | <b>184</b> |