



Leitsätze zu Alterspolitik im Kanton Aargau

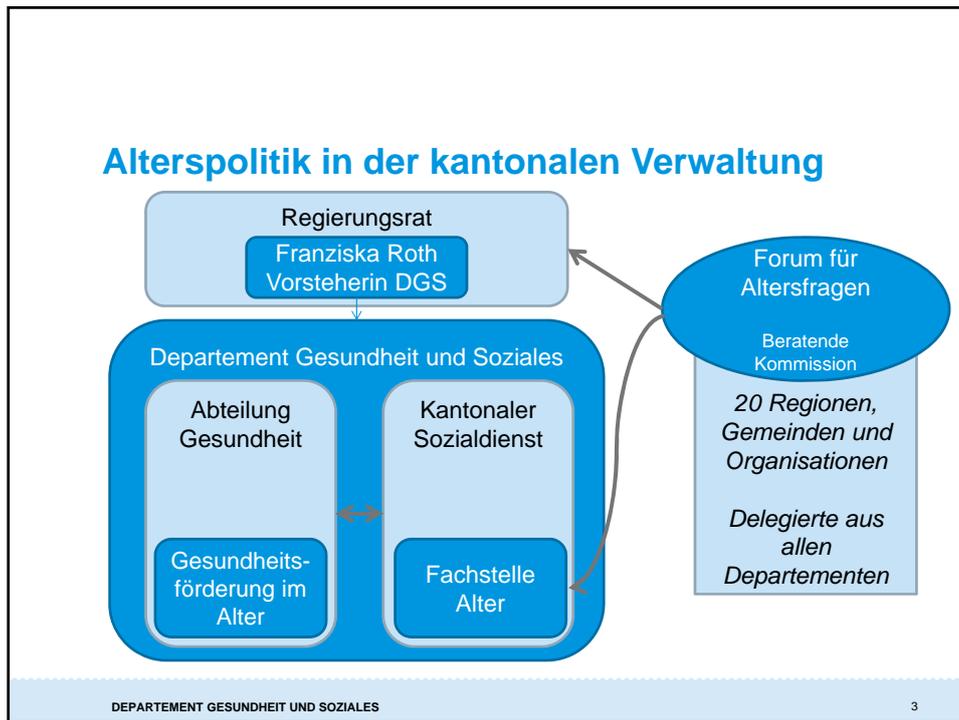
- > Ursprung: 1. Kantonaler Alterskongress 2011
- > Erarbeitet: Forum für Altersfragen
- > Verabschiedet durch Regierungsrat 2013

geschätzt – selbstbestimmt –
beteiligt – generationengerecht

Zuständigkeit bei den Gemeinden

Unterstützung durch Fachstelle Alter





Demographische Alterung im Aargau

Altersgruppen	2010		2015		2035	
	absolut	in %	absolut	in %	absolut	in %
Unter 20	129'307	21	132'836	20	155'974	20
20-64	388'031	63	410'571	63	441'340	55
65 plus	95'273	16	110'685	17	199'168	25
Total	612'611	100	654'092	100	796'482	100

DEPARTEMENT GESUNDHEIT UND SOZIALES 4

Wohnsituation der älteren Bevölkerung

Ca. 95% der Personen **über 65 wohnen zu Hause** und können **durch eine aktive Umsetzung der Alterspolitik** auch möglichst **lange zu Hause bleiben**.
Etwa **5%** leben in Alters- und Pflegeheimen.

Ungefähr **21%** der Personen **über 80 wohnen in Alters- und Pflegeheimen**.

(Statistik Aargau, Bevölkerungsstatistik und Pflegeheimstatistik 2014)

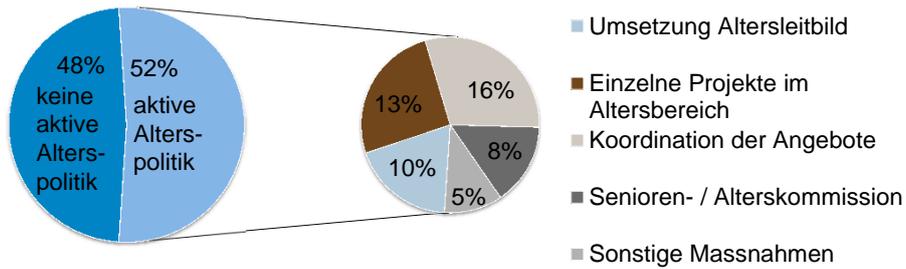
Umfrage bei den Gemeinden im Aargau

- > Kurzumfrage bei den Gemeinden
- > 78% Rücklauf

- > Pflegeversorgung ist durch Spitex und Pflegeheime sichergestellt
- > Grosse Anzahl Dienstleistungen
- > Vernetzung und Koordination als Aufgabe der Gemeinden

Alterspolitik in Aargauer Gemeinden

Umsetzung Alterspolitik



DEPARTEMENT GESUNDHEIT UND SOZIALES

7

Prioritäten der Gemeinden

- > Wohnen im Alter
- > Informationen für ältere Einwohnerinnen und Einwohner
- > Ambulant vor stationär
- > Generationenverbindende Projekte
- > Medizinische Grundversorgung

DEPARTEMENT GESUNDHEIT UND SOZIALES

8

Umsetzung der Kantonalen Alterspolitik

Altersorganisationen
Gemeinden
Kanton
Freiwillige
Institutionen
Ältere Menschen

Leitsatz 1 und 4: Silver Award



Organisiert durch Fachstelle Alter
dotiert durch den Verein Aargauer Netzwerk Alter



Leitsatz 2: Potenzial50+



Federführend: Amt für Wirtschaft und Arbeit

Leitsatz 4 und 5: EVIVO - Gesundheitskompetenz

Evivo Kurse –
aktiv gegen chronische Beschwerden



Federführend: Gesundheitsförderung im Alter
Zusammenarbeit mit KSA und KSB

Leitsatz 6: Willkommen in der Alterspolitik

> Instrument für neu gewählte Gemeinderäte / Gemeinderätinnen

Checkliste
Pflegegesetz

Checkliste
Möglichkeiten
der Alterspolitik

"Ambulant vor
stationär"

Ziele:

- Bessere Vernetzung
- Altersgerechte Gesundheitsversorgung



Leitsatz 7: Alterskongress

Dialog zwischen:
Seniorinnen und Senioren,
Angehörigen, Gemeinden,
Fachpersonen und Kanton.

Beitrag zur Weiterentwicklung
der kantonalen Alterspolitik
durch Forum für Altersfragen

Federführend: Fachstelle Alter



Leitsatz 8: Angebotsverzeichnis Alter

Angebotsverzeichnis "Alter"

Hier finden Sie vielfältige Angebote rund ums Alter(n) im Kanton Aargau. Suchen Sie mit Hilfe eines Stichworts, einer Gemeinde oder eines Themas nach Veranstaltungen, Beratungen, Alltagshilfen, Entlastungsmöglichkeiten und weiteren Dienstleistungen.

Suchparameter

Stichworte

Umkreis

Erweiterte Suche

Federführend: Fachstelle Alter,
Zusammenarbeit mit Pro Senectute

www.ag.ch/alter

Leitsatz 11: Entlastung für pflegende Angehörige



Fachstelle Alter in Zusammenarbeit mit
Aargauer Ärztenetz und
Apothekerverband und Organisationen mit
Entlastungsangeboten

Und jetzt?

- > Weiterentwicklung der Alterspolitik
- > Schwerpunkt: möglichst lange zuhause leben können
- > Unterstützung der Gemeinden und Vernetzung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mehr Informationen finden Sie auf www.ag.ch/alter und regelmässig im Newsletter der Fachstelle Alter und der Gesundheitsförderung im Alter.

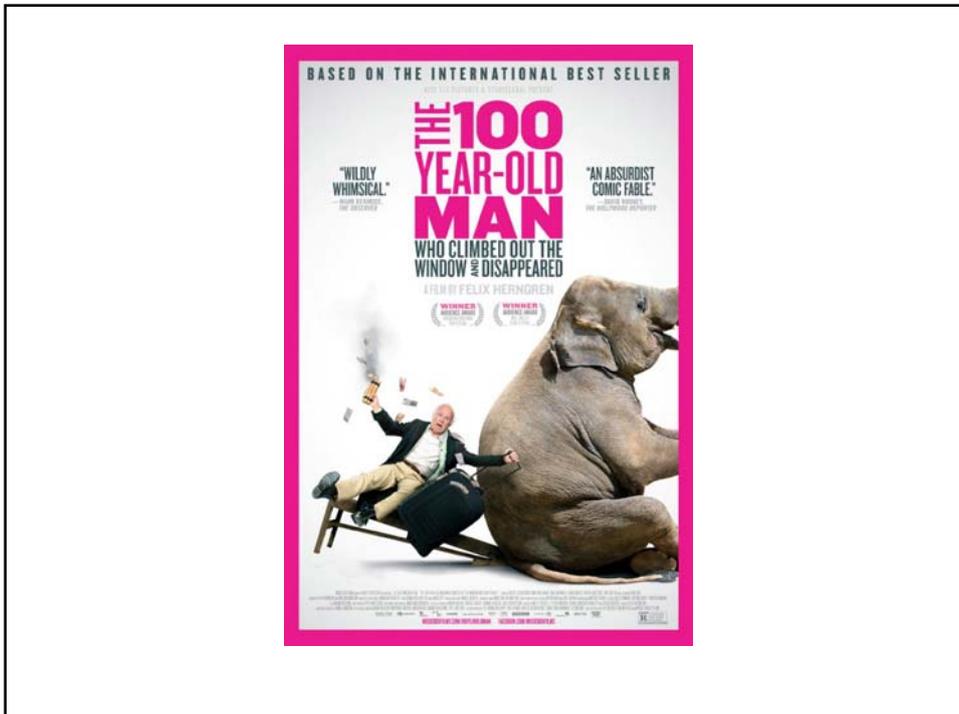


**Lebenssinn im Alter von 100 Jahren -
Herausforderungen und Möglichkeiten**

Prof. Dr. Daniela S. Jopp



UNIL | Université de Lausanne



Allan Karlsson, 100 Jahre alt



Allan Karlsson, 100 Jahre alt



**Gespielt von Robert
Gustafsson,
50 Jahre alt (!)**

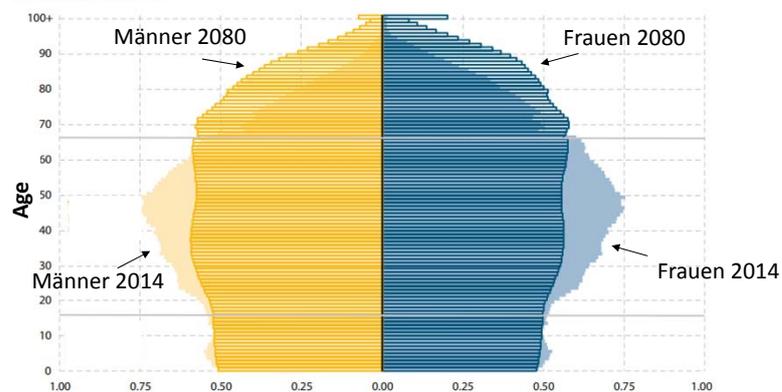


Leben mit 100: Wissenschaftliche Fragen

- Wie ist das Leben mit 100 Jahren?
- Welche **Herausforderungen** gibt es?
- Kann es im **Alter von 100 Lebensqualität und Lebenssinn** geben?
- Welche **Faktoren** spielen dabei eine Rolle?

5

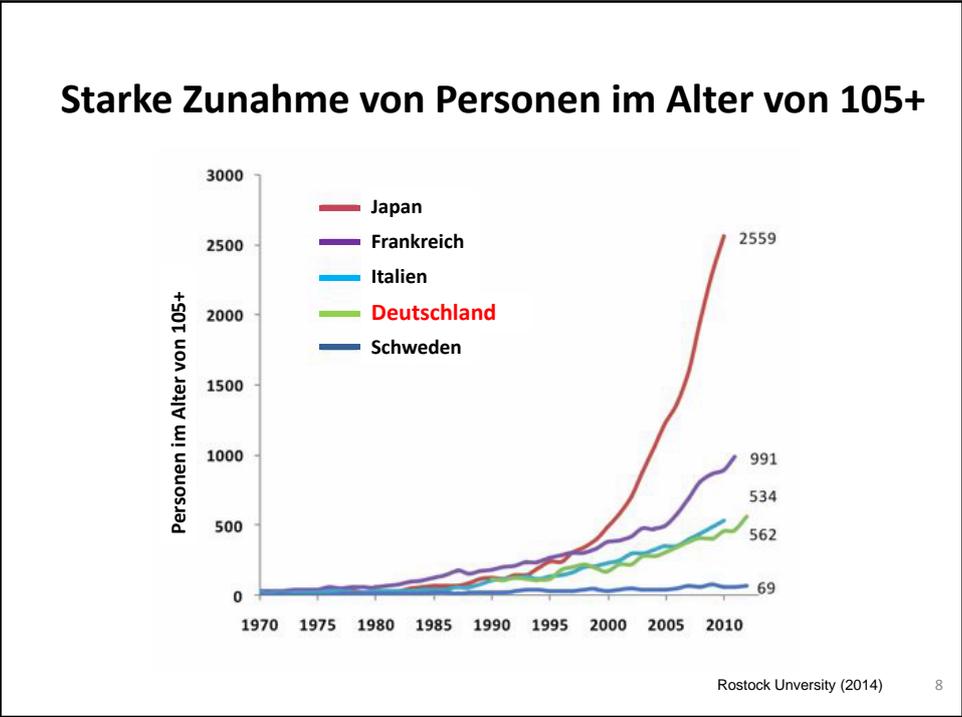
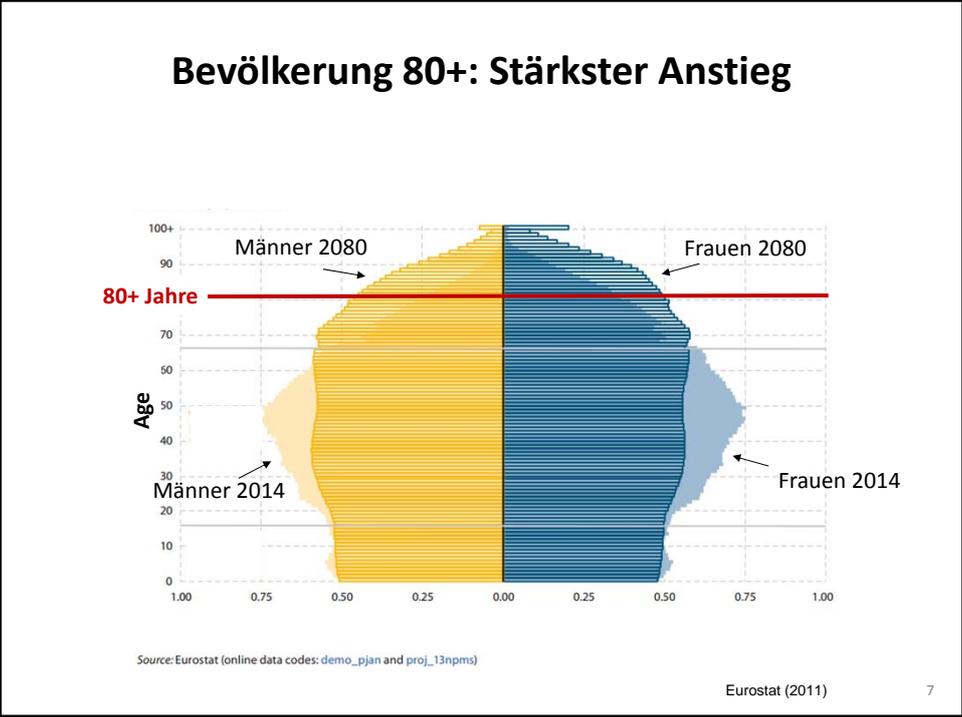
Europa: Bevölkerungsentwicklung 2014-2080



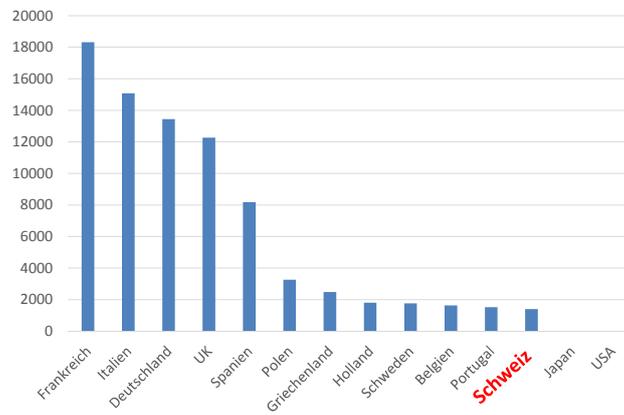
Source: Eurostat (online data codes: [demo_pjan](#) and [proj_13npms](#))

Eurostat (2011)

6

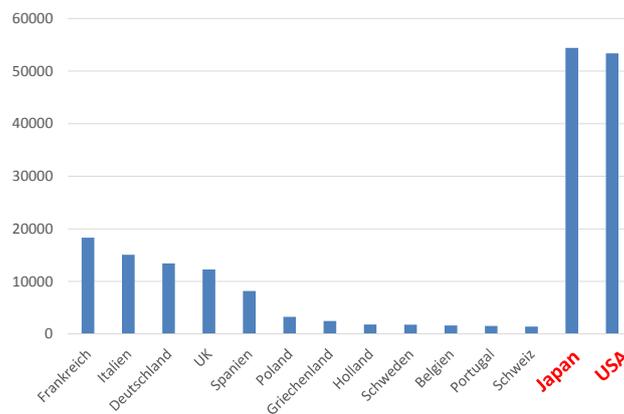


Europa: Anzahl der Hundertjährigen



9

Weltweit: Anzahl der Hundertjährigen



10

Vendredi 3 mars 2017 | Dernière mise à jour 12:14

Le Matin

DÉCOUVREZ LE MATIN DU SOIR À 17 H DU LUNDI AU VENDREDI LEMATINDUSOIR.CH

SUISSE SPORTS FAITS DIVERS MONDE PEOPLE LOISIRS SOCIÉTÉ ÉCONOMIE HIGH-TECH AUT

IMAGES

VIEILLISSEMENT 50 000 CENTENAIRES EN SUISSE EN 2050

La Suisse compte 1500 personnes de plus de 100 ans, dont 1200 femmes, selon des statistiques rendues publiques cette semaine.

SONDAGE QUAND VOUS MANGEZ-VOUS DU CHEVAL, CONTRE LA PROVENANCE?

Oui
 Non
 Je n'en mange pas

VOTER

télécharger

NOMBRE DE CENTENAIRES POUR 100 000 HABITANTS, EN 2013

De 0 à 10
De 11 à 20
De 21 à 30

	CENTENAIRES POUR 100000 HABITANTS	CENTENAIRES POUR 100000 HABITANTS	
Bâle-Ville	45,7	Soleure	14,2
Yverdon	29,7	Lucerne	13,9

Hundertjährige in der Schweiz: Verteilung

NOMBRE DE CENTENAIRES POUR 100 000 HABITANTS, EN 2013

De 0 à 10
De 11 à 20
De 21 à 30
De 31 à 40
De 41 à 50

	CENTENAIRES POUR 100000 HABITANTS	CENTENAIRES POUR 100000 HABITANTS	
Bâle-Ville	45,7	Soleure	14,2
Tessin	33,7	Lucerne	13,9
Genève	29,0	App. Rh.-Int.	12,7
Schaffhouse	25,5	Grisons	12,3
Neuchâtel	23,4	Schwyz	11,3
Vaud	21,7	App. Rh.-Ext.	11,2
Berne	20,9	Argovie	10,9
Uri	19,6	Zoug	9,4
Obwald	19,3	Fribourg	8,5
Jura	16,8	Rég. léman.	22,8
Zurich	16,6	Mittelland	18,0
Valais	16,4	Suisse Nord-Ouest	18,0
Thurgovie	16,3	Suisse orientale	15,9
Saint-Gall	16,1	Suisse centrale	13,2
Bâle-Campagne	15,5	SUISSE	18,6
Glaris	15,2	Pop. suisse	22,9
Nidwald	14,4	Pop. étrangère	4,5

Résultats annuels provisoires SOURCE: STATPOP

100 Jahre als zukünftige Lebensperspektive

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Canada	102	102	103	103	103	104	104	104
Denmark	99	99	100	100	101	101	101	101
France	102	102	103	103	103	104	104	104
Germany	100	100	101	101	101	102	102	102
Italy	99	99	100	100	100	101	101	101
Japan	99	99	100	100	100	101	101	101
UK	100	101	101	101	102	102	103	103
USA	101	102	102	103	103	103	104	104

50% der nach dem Jahr 2000 geborenen Kinder werden 100 Jahre alt!

Data are ages in years. Baseline data were obtained from the Human Mortality Database and refer to the total population of the respective countries.

Christensen et al., 2009

13

Vorhersage der Vereinten Nationen: 3.4 Millionen Hundertjährige im Jahr 2050



14

100 Jahre Leben: Verschiedene Perspektiven



100 ans



100 ans

Ziele unserer Hundertjährigenstudien

1. **Differenzierte Darstellung** des Lebens mit 100.
2. Erstellen einer **realistischeren und positiven Perspektive**.
3. Identifikation von **Entwicklungspotential**.
4. Bestimmung von **kulturellen und gesellschaftlichen Aspekten**, die zur Gestaltung des sehr hohen Alters beitragen.

Hundertjährigenstudien: Unser Netzwerk

- **Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie** (HD100-II; Jopp, Rott, Boerner & Kruse)
- **Fordham Hundertjährigen-Studie** (Fordham Centenarian Study; Jopp)
- **Porto Hundertjährigen-Studie** (Ribeiro, Paul et al.)



17

Einige unserer Studienteilnehmer



Rainer Schmidtke Photoart

“Leben am Limit”: Herausforderungen

19

Herausforderungen: Gesundheit und Alltagskompetenz

20

Gesundheit der Hundertjährigen



- Hundertjährigen leben mehr Jahre ihres Lebens ohne gesundheitliche Einschränkungen (Andersen et al., 2012).
- Alle Hundertjährigen haben gesundheitliche Probleme (Andersen-Rahnberg et al., 2001).
- Schlechte Gesundheit stellt ein Risiko für selbständige Lebensführung dar (Richmond et al., 2012).

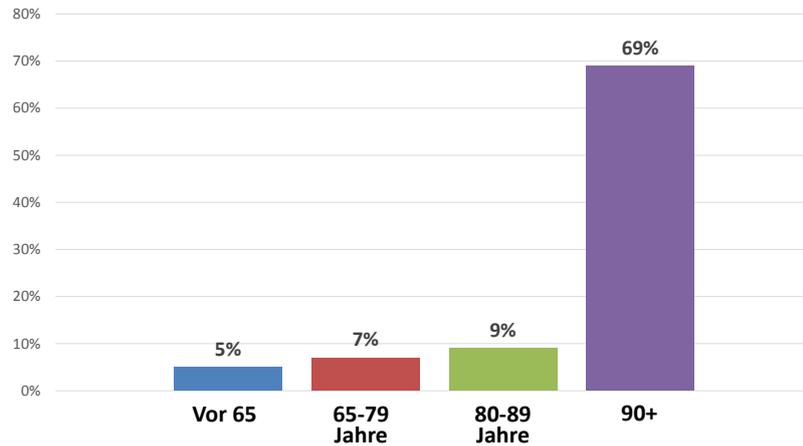
21

Erhöhte Komorbidität: Im Durchschnitt 5 chronische Gesundheitsprobleme

	HD100-II
Seh- und/oder Hörprobleme	94%
Mobilitätsprobleme	72%
Stürze	71%
Muskuloskelettale Erkrankungen	60%
Arthritis	52%
Kardiovaskuläre Erkrankungen	57%
Erhöhter Blutdruck	55%
Harnwegsbeschwerden	55%
Inkontinenz	48%
Prostatabeschwerden	67%

Jopp, Boerner, & Rott (2016) 22

Gesundheitsbeschwerden: Beginn zumeist nach dem 90. Lebensjahr



Jopp, Boerner & Rott (2016) 23

Vergleich der Heidelberger Hundertjährigen: Zunahme an Selbstständigkeit

	HD100-I (1901-1902)	HD100-II (1911-1912)
Essen	61%	83%***
Gang zur Toilette	41%	44%
Gehen	36%	30%
Aufstehen/sich ins Bett legen	34%	53%*
Sich ums Aussehen kümmern	32%	51%*
An- und Auskleiden	30%	38%
Baden/Duschen	12%	13%

* p < .05. *** p < .001

Jopp et al. (2013)

24

Erweiterte Selbstständigkeit: Ebenfalls verbessert

	HD100-I (1901-1902)	HD100-II (1911-1912)
Telefonieren	31%	52%**
Medikamente einnehmen	20%	32% ⁺
Geldangelegenheiten regeln	9%	19%*
An Orte kommen	6%	13% ⁺
Einkaufen gehen	6%	14% ⁺
Mahlzeiten zubereiten	6%	22%***
Hausarbeit	5%	6%

* p < .05. * p < .01. *** p < .001

Jopp et al. (2013)
25

Herausforderungen: Kognitive Leistungsfähigkeit

26

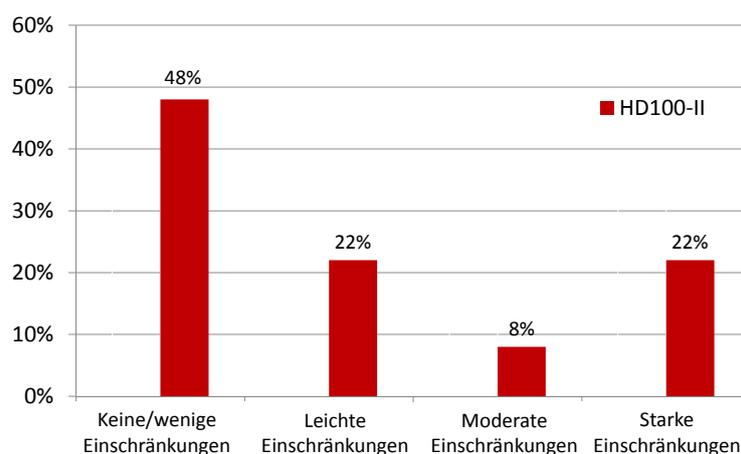
Kognitive Leistungsfähigkeit der Hundertjährigen



- Prävalenz dementieller Erkrankungen steigt stark an nach dem 65. Lebensjahr; verdoppelt sich alle 10 Jahre.
- Anteil der Hundertjährigen mit Demenz variiert stark; je nach Studie zwischen 34% (Richmond et al., 2011) und 80% (Gondo et al., 2006; Silver et al., 2001).
- Anteil von Hundertjährigen mit starker kognitiver Einschränkung liegt zwischen 10% (Richmond et al., 2012) und 40% (Gondo et al., 2006; Kliegel et al., 2004).

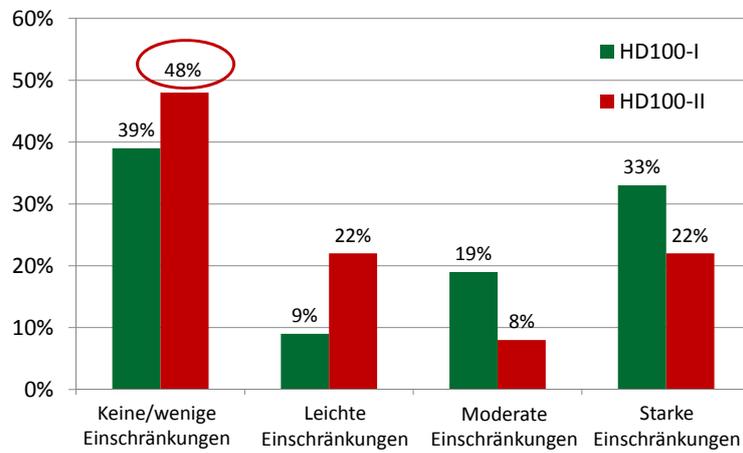
27

Heidelberg: 70% der Hundertjährigen leben mit wenigen/leichten kognitiven Einschränkungen



Jopp et al. (2013) 28

Tendenz zu weniger kognitiven Einschränkungen (Vergleich 2001-2012)!



Jopp et al. (2013) 29

**Herausforderungen:
Wohnsituation und Soziales Netzwerk**

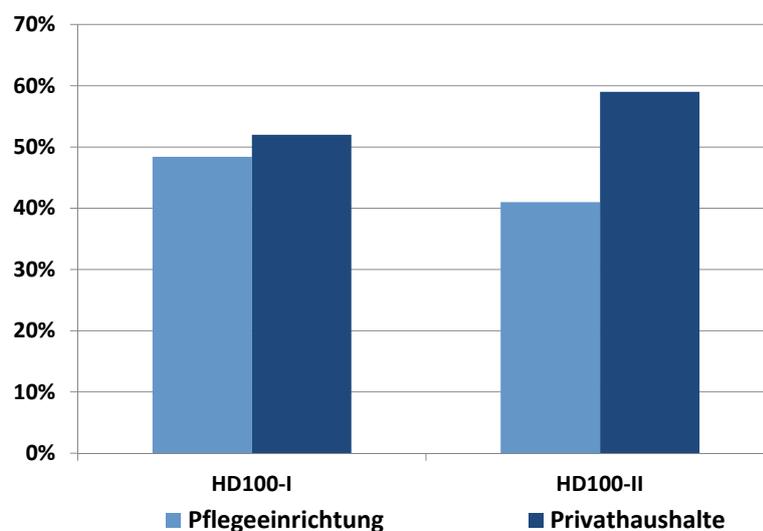
Bedeutung sozialer Netzwerke

- Starker Bedarf an Unterstützung aufgrund von gesundheitlichen Problemen (e.g., Andersen-Ranberg et al., 2001)
 - Eingeschränkte Fähigkeit, soziale Kontakte zu initiieren und aufrechtzuerhalten
 - Zunahme an Verlusten naher Sozialpartner (Martin et al., 1992)
- ➔ Stark eingeschränktes soziales Netzwerk bei besonderer Bedürftigkeit
- ➔ Wenig Informationen zu faktischer Hilfeleistung und sozialen Partnern

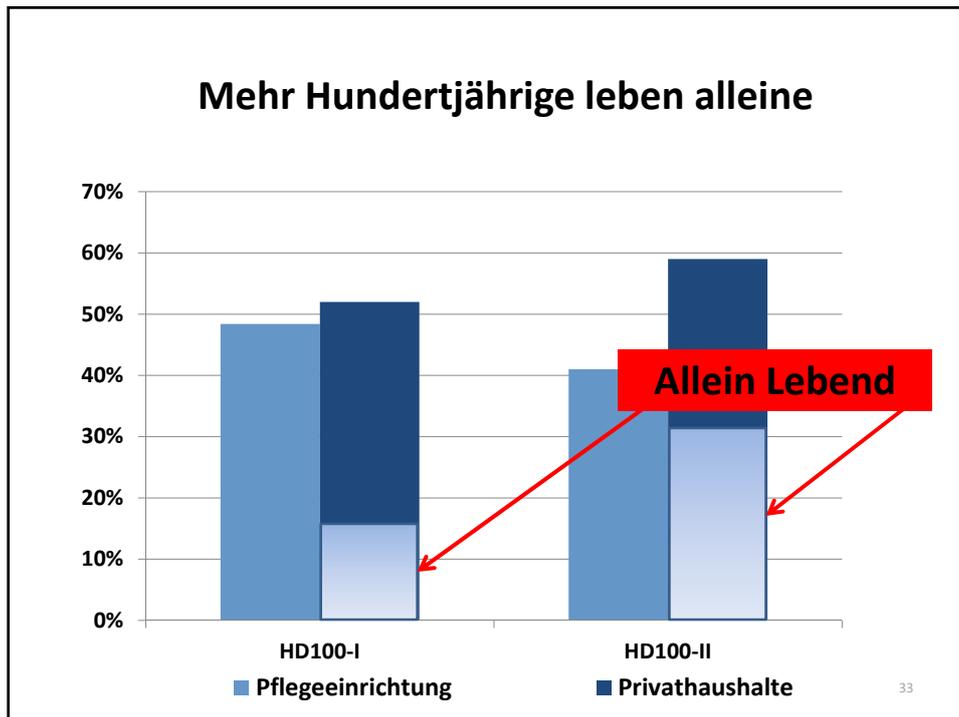


31

Heidelberg: Mehr Hundertjährige leben heute in Privathaushalte



32



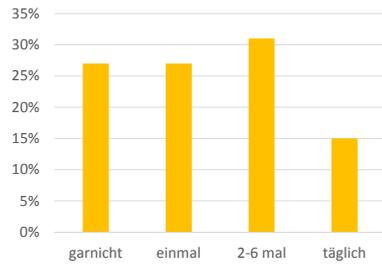
Zentrale Netzwerkpartner: NY vs HD

	Fordham	HD100-II
Lebendes Kind(er)	75%	73%
Enkelkind(er)	65%	58%
Großenkel	46%	45%
Tod eines Kindes	27%	17%
Kind(er) in der Nähe	67%	93%
Alter Kind ≤ 65	50%	36%
Alter Kind ≥ 70	39%	54%

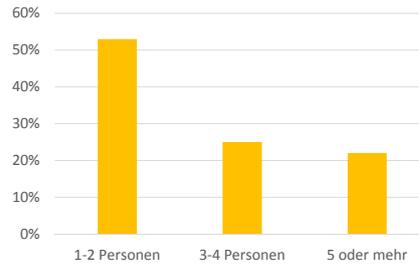
34

Heidelberg: Wenige soziale Kontakte

Besuche (vergangene Woche)



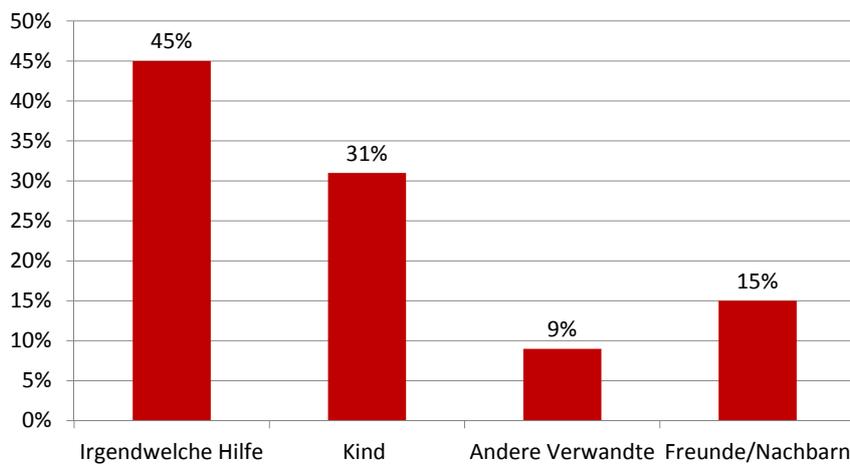
Anzahl regelmässiger Kontakte



Jopp et al. (2017)

35

Fordham: Weniger als Hälfte mit informeller Hilfe



Boerner, Jopp et al. (2014) 36

Möglichkeiten: Lebensqualität und Lebensinn

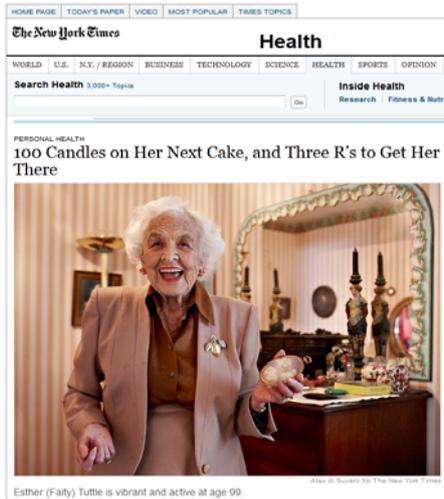
Lebensqualität mit 100: Geht das?

- Schwerpunkt von Hundertjährigenstudien oft, warum manche Menschen sehr alt werden.
- Besonders wichtig herauszufinden, was Lebensqualität ermöglicht bzw. einschränkt.
- Hundertjährige sind gesundheitlich belastet und benötigen oft umfassende Unterstützung.
- Hundertjährige haben meist Ehepartner, Freunde, Verwandte, sogar Kinder verloren.

➔ **Ist Lebensqualität trotz dieser Ressourceneinschränkungen überhaupt möglich?**

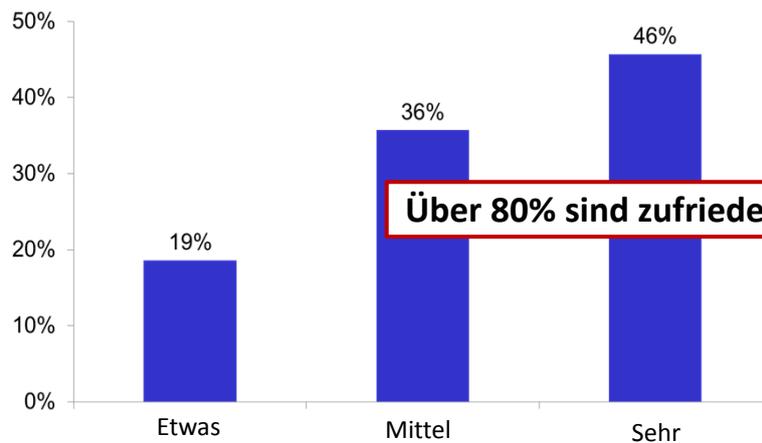
38

Vielleicht doch...?



39

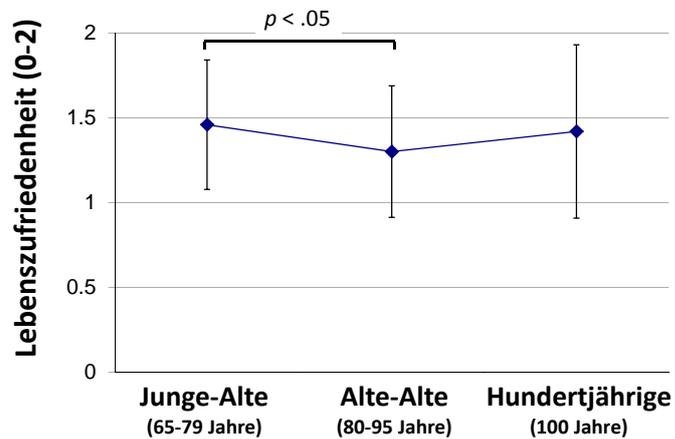
Hundertjährige (HD100-II): Zufrieden mit dem Leben



Jopp et al. (2013)

40

Lebenszufriedenheit im Vergleich



Jopp et al. (2013) 41

Was trägt zur Lebensqualität bei?

- Personenmerkmale: Gesundheit, Gedächtnis?
- Soziales Netzwerk: Kinder, Hilfe im Alltag?
- Lebensumstände: selbständig wohnen, Heim?



42

Existentielle Faktoren: Beitrag zur Lebensqualität?

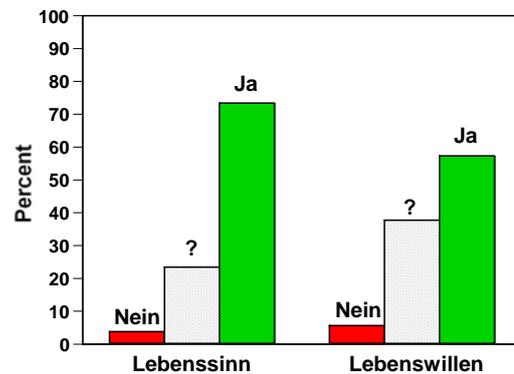
- **Existentielle Faktoren sind im sehr hohen Alter von Bedeutung:**
 - Lebenssinn (z.B., Reker, Peacock, & Wong, 1987; Zirka & Chamberlain, 1992)
 - Lebenswille (e.g., Lawton et al., 1999)
- **Lebenssinn:**
 - Erleben von Sinn, Grund zu Existieren, Gefühl von Identität
 - Lebenssinn stark mit Wohlbefinden verknüpft (e.g., Reker, 1997)
 - Abnahme mit dem Alter?

Empfinden Hundertjährige ihr Leben als sinnhaft?

Welche Rolle spielt Lebenssinn für das Wohlbefinden?

43

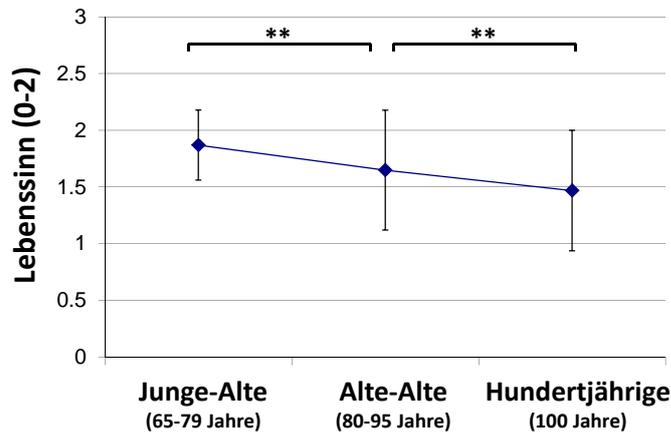
Viele Hunderjährige zeigen Lebenssinn und Lebenswillen



Jopp, Liu, Rott et al. (2017)

44

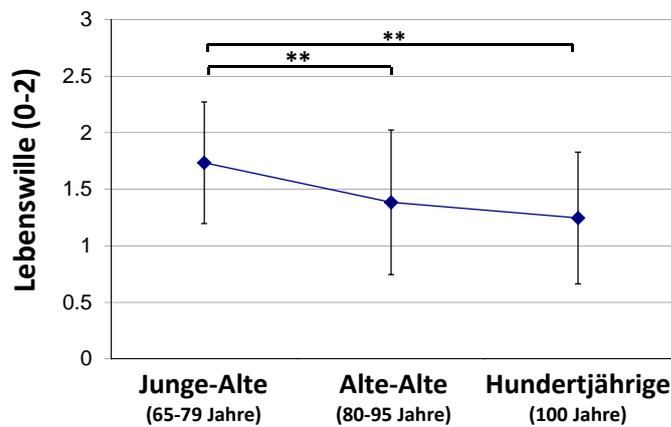
Lebenssinn: Kontinuierlich geringer



Jopp et al. (2013)

45

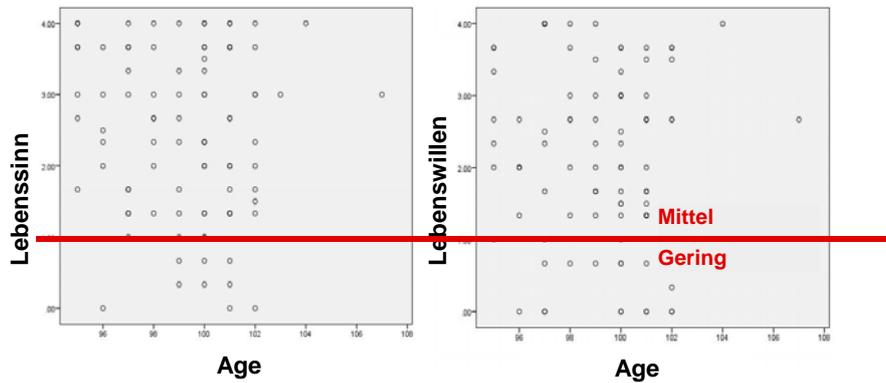
Lebenswille: Bei Jungen-Alten höher



Jopp et al. (2013)

46

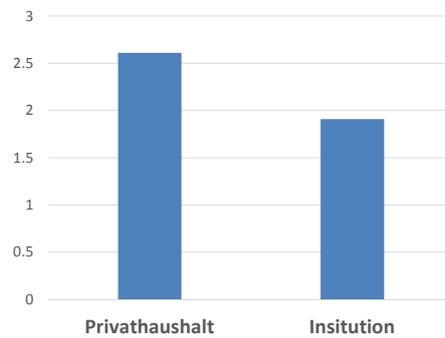
Fordham: Lebenssinn & Lebenswillen



⇒ Stärken deutlich ausgeprägt, aber auch individuelle Unterschiede

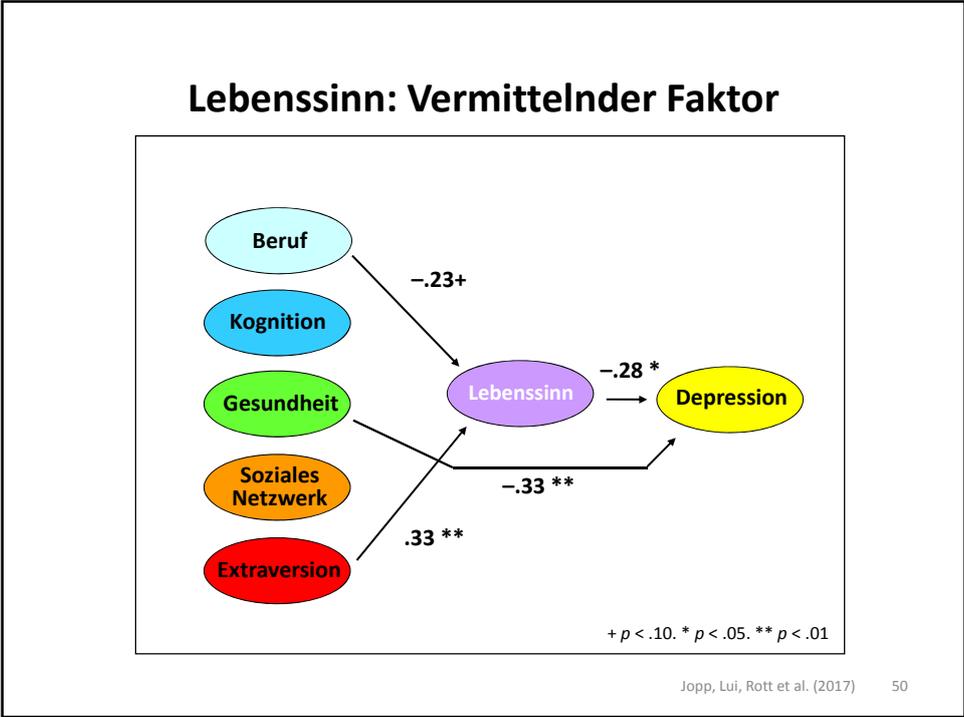
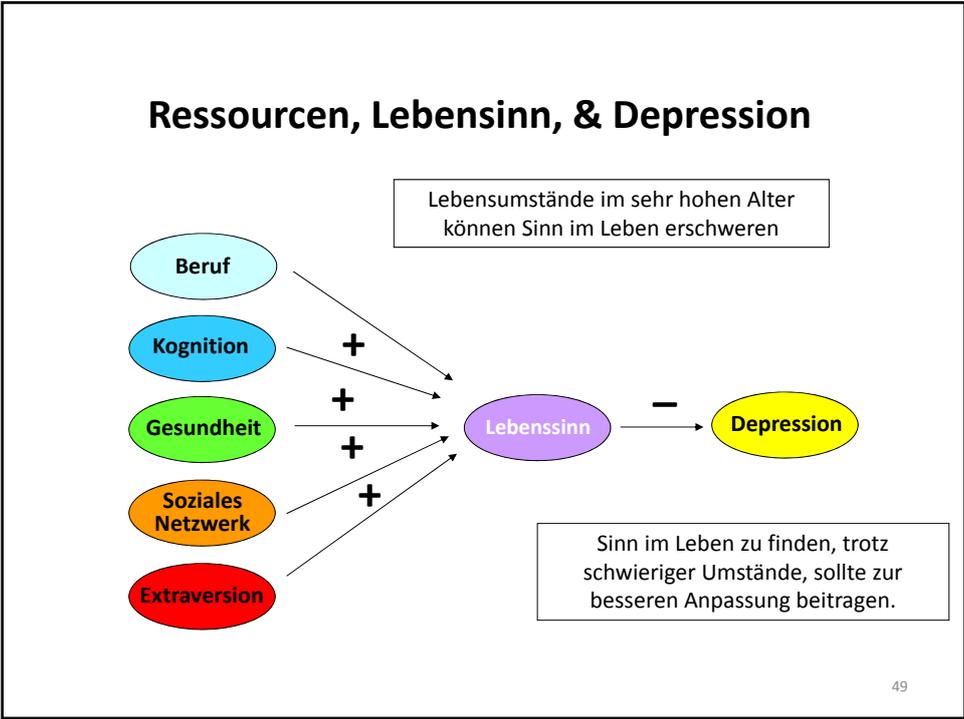
47

Lebenssinn: Geringer im Pflegeheim



Jopp et al. (2017)

48



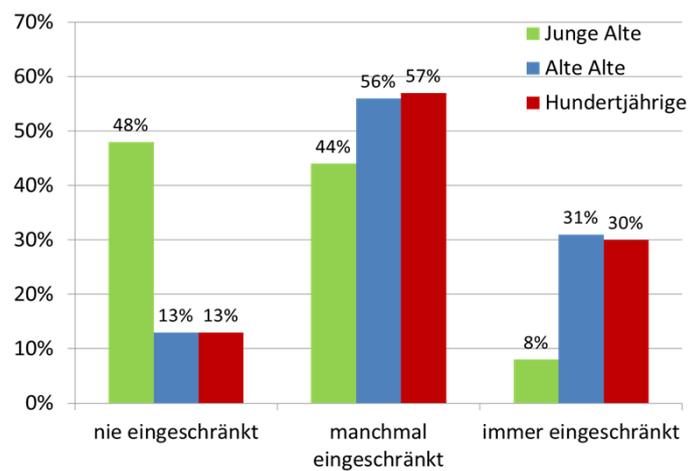
Lebenssinn durch Aktivitäten?

- Aktivitäten sind Bestandteil aller wichtigen Alternsmodelle.
- WHO „Active Ageing“: Teilhabe, Gesundheit, Sicherheit.
- Ein sozial, geistig und körperlich aktiver Lebensstil scheint die erfolgsversprechendste Maßnahme für ein gesundes und zufriedenes Altern zu sein.



51

Aktivitätseinschränkungen durch gesundheitliche Probleme



Rott et al. (2013)

52

HD100-II: Aktivitäten heute und früher

	aktuell	früher	Alter Aufgabe
Fernsehen	76%	97%	94 (78-100)
Geistige Aktivitäten	46%	91%	91 (25-100)
Radio	38%	80%	88 (29-100)
Private soziale Aktivitäten	36%	89%	92 (74-100)
Entspannung	23%	92%	85 (26-99)
Spiele	23%	63%	83 (5-100)
Körperliche Aktivität / Sport	20%	84%	79 (19-100)
Handwerkliche Tätigkeiten	5%	49%	80 (10-99)
Ehrenamt	4%	30%	78 (24-99)

Rott et al. (2013) 53

Zusammenhang Lebensinn-Aktivitäten

	Derzeit praktiziert	Beendet
Sozial_Privat	.18+	-.35**
Sozial_Public	.12	-.11
Sozial_Religion	.31**	-.22*
Mental	.23*	-.35**
Handarbeit/-werk	.03	-.04
Experiental/Geniessen	.13	-.35**
Spiele	.15	-.19+
Sport	.25**	-.15
Technik	.04	.11
TV	.04	.04

Jopp & Lampraki (2017)

54

Lebenssinn: Wichtigste Prädiktoren



Jopp & Lampraki (2017)

55

Berufung ("Passion")



Gerta Scharffenorth
(1912-2014)

56

Berufung (“Passion”)



Lillian Sarno (1909-2013)

57

Zusammenfassung: Herausforderungen

Leben im Alter von 100 bedeutet...

- ... **Gesundheitsprobleme** und **Einschränkungen der Alltagskompetenz.**
- ... Gefahr **kognitiver Beeinträchtigung** und **Demenz.**
- **Verlust von Sozialpartnern, Risiko sozialer Isolierung** und **wenig Unterstützung.**

58

Zusammenfassung: Möglichkeiten

Leben im Alter von 100 bedeutet **aber auch...**

- ... **nicht deprimiert** zu sein, sondern **zufrieden** mit dem Leben.
- ... wichtige **psychologische Ressourcen wie Lebenssinn** zu besitzen, selbst wenn sich diese verringern.
- ... wenn es gelingt, **psychologische Ressourcen zu erhalten**, haben diese **stark positive Effekte** auf die **Lebensqualität**.

59

Fazit: Was heisst das für uns?

Um sich gut auf das hohe Alter vorzubereiten sollte man ...

- ... sich um seine **Gesundheit kümmern** (z.B. Lebensstil, Sport, Ernährung).
- ... in sein **soziales Netzwerk investieren** (z. B. Initiieren und Verbessern von Beziehungen).
- ... seine **psychologischen Ressourcen** entwickeln (z.B. in sinnhafte Aktivitäten investieren, Leidenschaften).

60

Fazit: Gesellschaftliche Überlegungen

Um demographischen Wandel zu gestalten, ist es wichtig...

- ... eine **positivere Vision** vom (hohen) Alter entwickeln!
- ... **professionelle Angebote** (z.B. Hauspflege) zu entwickeln, die den Bedürfnissen der **Hundertjährigen entsprechen**.
- ... **Hundertjährigen/Familien Unterstützung** anzubieten.
- ... Menschen im Alter **integrieren** und **Teilhabe ermöglichen**.
- ... **Hundertjährigen Wertschätzung** entgegen bringen und eine **Rolle in der Gesellschaft** ermöglichen.

61

Danksagung

- Fondation Robert Bosch
- Fondation Dietmar Hopp
- Brookdale Foundation Group
- Fondation Leenaards
- Netzwerk Altersforschung
- LIVES
- Fordham University
- Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
- Université de Lausanne
- Prof. Kathrin Boerner (UMass, Boston)
- Dr. Christoph Rott (Uni Heidelberg)
- Prof. Oscar Ribeiro (UNIFAI Porto)
- Rainer Schmidtke (Photoart)
- Wir danken zudem allen Studienteilnehmern und ihren Familien!

Robert Bosch Stiftung



62

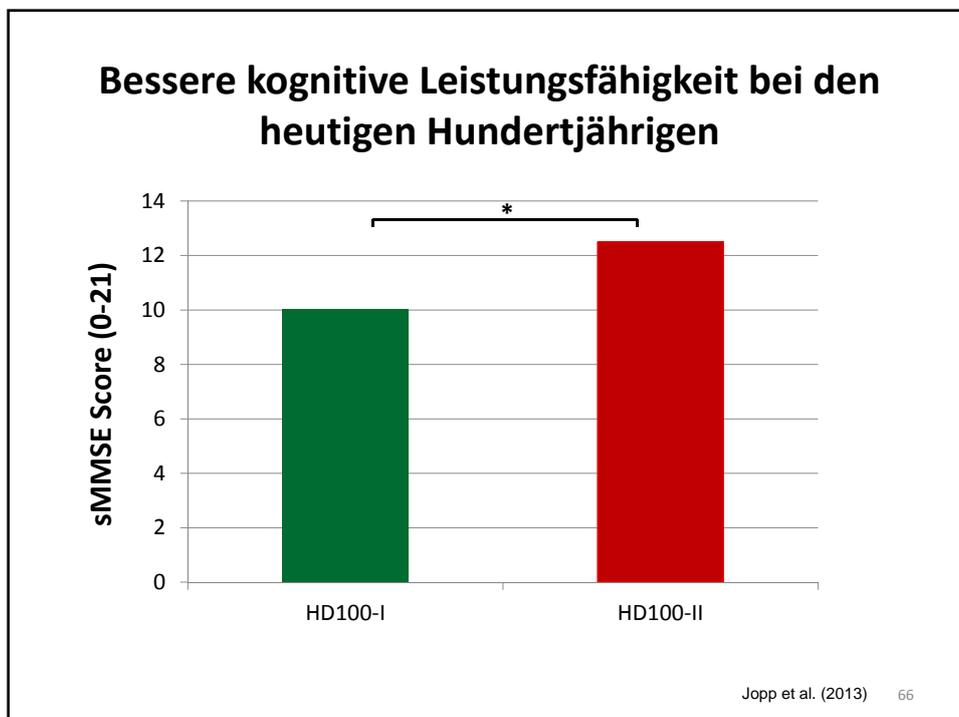
**Danke auch an meine Kollegen und Mitarbeiter
in New York, Heidelberg, Oporto und Lausanne**



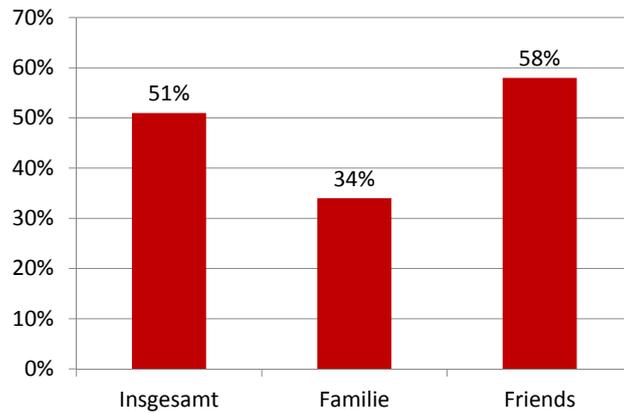
Danke auch Ihnen!



M. Tischer, 100 Jahre

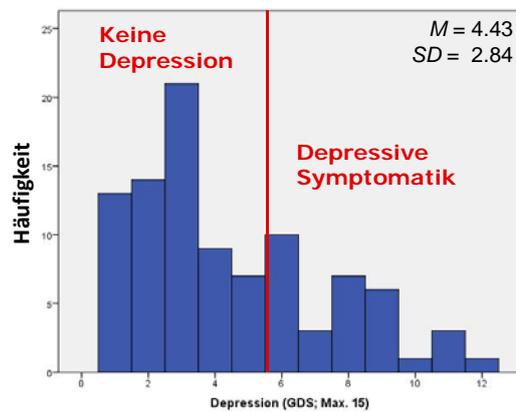


Fordham: Deutliches Risiko sozialer Isolation



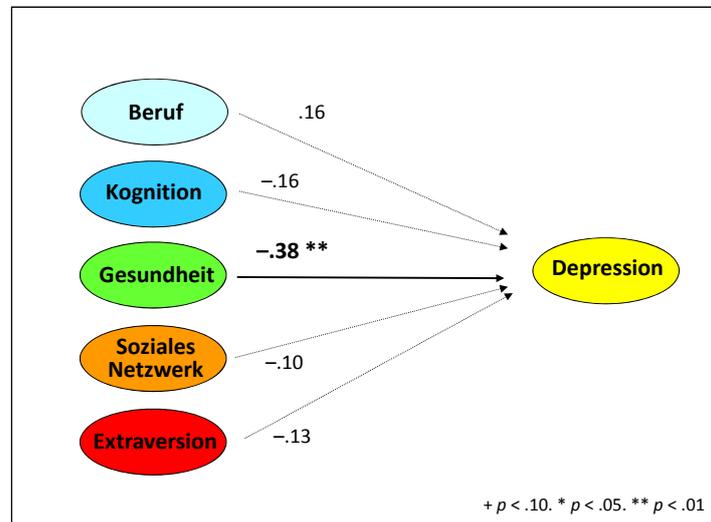
Jopp et al. (2016)

Fordham: Hundertjährige sind nicht deprimiert



Jopp et al. (2016)

Ressourcen: Nur Gesundheit bedeutsam



69



70

60plus - Sinn finden, Sinn geben

Stichworte zu Tischdiskussionen

Was ist für Sie Sinn im Alter?"

Aufgabe

Gebraucht werden

Gebraucht werden (eingebunden sein) eine Aufgabe haben

Aufgabe haben

Aufgaben haben

neue Strukturen gegen Abhängigkeit Gute Tagesstruktur

sich engagieren

Lebenserfahrung weitergeben

Aktive Teilnahme, partizipieren

Der Gesellschaft etwas geben

Visionen und Ziele haben

Austausch (geben/nehmen; Energie) Balance

Was ist für Sie Sinn im Alter?"

Netzwerke

Soziale Kontakte

Gemeinsames Essen Autonome Soziale

Kontakte Netzwerk selbst aktivieren

Vernetzung

Investition in soziale Netze

Ernten was man gesät hat

Zufall / Zuwahl

Was ist für Sie Sinn im Alter?"

Freude

Tun was das "Herz" bewegt (nicht nur Bewegung) Tun was Freude bereitet

Aktiv befriedigend Leben

Positiv sein

Leben positiv leben

Über alle Sinne Freude Erlebend

mit den Sinnen am Leben teilnehmen

Sündige zeitig

Was ist für Sie Sinn im Alter?"

Akzeptanz

Alter Annehmen

Sinn suchen

Bewusstsein/ Akzeptanz der Unvorhersehbarkeit

Sich frühzeitig Gedanken über den Sinn machen

Das Beste aus der Zeit herausholen die man hat

Individualität

Gelassenheit anstelle Leistungsdenken

Was ist für Sie Sinn im Alter?"

Generationen- verbindend

Generationenübergreifender Dialog

Engagement für alt und jung

Einsatz für andere

Weitergeben

Vorleben von Lebenserfahrung

Generationenkontakte erleben und pflegen

Was ist für Sie Sinn im Alter?"

Neugier

Neugieriger Blick aus alle Generationen und Entwicklungen

Neugierig bleiben

Neugier (ausprobieren/experimentieren) Neugierig bleiben

Was ist für Sie Sinn im Alter?"

Gesundheit

Auf Ressourcen aufbauen

Gesundheit/Beweglichkeit

Eigenverantwortung für Gesundheit

60plus - Sinn finden, Sinn geben

Stichworte zu Tischdiskussionen

Damit wir ein sinnvolles Leben im Alter gestalten können, fordern wir von Uns und den Anderen...

Altersbild in allen Generationen Wertschätzung

Gesellschaftliches Umdenken gegenüber den Älteren Respekt gegenüber Alter
Ausdauer im Helfen, Verständnis / Geduld

Altruismus

Solidarität, Gelassenheit

Es braucht von uns Offenheit, Toleranz, Bereitschaft,

Engagement

Aufmerksamkeit, Toleranz, Menschenliebe Generationenvertrag

Passende Angebote Generationenübergreifend Gegenseitige Wertschätzung (auch Finanzen)

Respekt und Freundlichkeit

Offenheit (Akzeptanz und Toleranz)

Dem Leben gegenüber positiv sein, Konstruktive Dialoge führen

Demut, Humor, Geduld und Empathie

Respekt, Gelassenheit und Humor

Damit wir ein sinnvolles Leben im Alter gestalten können, fordern wir von Uns und den Anderen...

Partizipation

Wer sich einbringt, will etwas bewirken. Dazu braucht es gut Rahmenbedingungen (Finanzen, Strukturen, fachliche Begleitung)

Verbindlichkeit, Abgrenzung

Nicht nur denken sondern, handeln

Partizipation, ältere Generation miteinbeziehen

Hinhören / Hinschauen

Ernst genommen werden

Bedürfnisse von älteren Menschen ernst nehmen Einmischung
Altersdurchmischung in Behörden und Filmern (Patenschaften)

Damit wir ein sinnvolles Leben im Alter gestalten können, fordern wir von Uns und den Anderen...

Eigenverantwortung

Eigenverantwortung fördern

Eigenverantwortung (Gesund Leben und Bewegung) von uns: Den Körper aktiv und gesund zu halten, sich überwinden

Eigenverantwortung für psychische und physische Gesundheit

Täglich aktive Ziele setzen

Selbstbestimmung

Selbstbestimmungsrecht

Damit wir ein sinnvolles Leben im Alter gestalten können, fordern wir von Uns und den Anderen...

Strukturen

Engagement von Gemeinde
Zugängliche, Niederschwellige Strukturen Strukturen
(politische Tätigkeit)

Damit wir ein sinnvolles Leben im Alter gestalten können, fordern wir von Uns und den Anderen...

Engagement/ Arbeit

Beschäftigungsmöglichkeiten

Flexible Anstellungen

Lebensläufe durchlässiger

Damit wir ein sinnvolles Leben im Alter gestalten können, fordern wir von Uns und den Anderen...

Finanzen

Finanzielle Vorsorge

Finanzielle Absicherung und Rahmenbedingungen