

24/2017

Bewegung ist die beste Medizin – ganz ohne Nebenwirkungen

Beim Online-Portal „www.aelter-werden-in-balance“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erhalten Interessierte neben allgemeinen Informationen rund um das Thema Bewegung auch alltagsnahe Übungen. Während sich das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ (LMB) an Bewohnerinnen und Bewohner von Senioreneinrichtungen sowie die ambulante Tagespflege richtet, spricht das „AlltagsTrainingsProgramm“ (ATP) alle Menschen ab 60 Jahren an, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten. Die Programme zur Bewegungssteigerung leisten so einen Beitrag für mehr Lebensqualität und den Erhalt von Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit im Alter. Sie können die kostenlosen Broschüren „Bewegung für Ältere“ über folgenden Link lesen und bestellen: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/service/materialien/broschueren>
Mehr Informationen zum Thema "Gesund und aktiv älter werden":
<https://www.aelter-werden-in-balance.de/start>

Vernachlässigte Vorsorge

Die Deutschen haben, wie Befragungen des Forsa-Institutes für die DAK zeigen, weniger Angst vor Krankheiten als früher. Das hat aber eine gefährliche Kehrseite: Deutlich weniger Menschen engagieren sich für ihre Gesundheit. 37 Prozent nutzen derzeit den Gesundheits-Check gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (2010: 44 Prozent). Auch regelmäßige sportliche Aktivitäten und gesunde Ernährung sind zurückgegangen (2017: 76 und 71 Prozent gegenüber 80 und 77 Prozent 2010). Und: Trotz der großen Angst vor einer Tumorerkrankung nimmt nur knapp jeder Zweite (49 Prozent) die Krebsvorsorge in Anspruch. 2010 waren es noch 60 Prozent.

Arbeiten im (Un-)Ruhestand

Es gibt eine neue Untersuchung zur Arbeit im Ruhestand. Sie wurde vom BIB (Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung) veröffentlicht. Die Ergebnisse sind recht interessant: Wer arbeitet im Ruhestand? Auch wenn die Erwerbstätigenquote mit steigendem Alter zurückgeht, ist insgesamt fast jede vierte Person im Ruhestand erwerbstätig. Der Anteil liegt bei Männern deutlich höher als bei Frauen. Erwerbstätigkeit im Ruhestand setzt eine gute Gesundheit voraus. Personen mit einem hohen Bildungsabschluss sind im Ruhestand häufiger erwerbstätig als diejenigen mit einem mittleren oder niedrigen Bildungsabschluss. Entgegen der Erwartung, dass überwiegend Personen aus einkommensschwachen Haushalten im Ruhestand arbeiten, lässt sich kein eindeutiger Zusammenhang zwischen diesen beiden Merkmalen feststellen. Die Arbeitszeit liegt im Durchschnitt bei etwa 15 Wochenstunden, verteilt auf zwei bis drei Tage in der Woche. Weniger als die Hälfte der erwerbstätigen Rentner sind beim gleichen Arbeitgeber beschäftigt wie vor dem Ruhestand. Und rund ein Fünftel arbeitet überwiegend von zu Hause aus oder sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz, hier zeigt sich ein steigender Trend seit dem Jahr 2013. Der monatliche Verdienst durch die Erwerbstätigkeit im Ruhestand liegt in der Regel unter 400 Euro. Spaß an der Arbeit ist der Hauptgrund, den erwerbstätige Ruheständlerinnen und Ruheständler nennen. Weiterhin Geld zu verdienen wird als zweitwichtigster Grund für eine Erwerbstätigkeit im Rentenalter angeführt. Als weitere, häufig genannten Gründe gelten der Kontakt zu anderen Menschen, das Gefühl gebraucht zu werden oder das Fitbleiben im Alter. Fast jede zweite Person ist im Rentenalter freiwillig oder ehrenamtlich engagiert, die Häufigkeit des Engagements stieg zwischen den Jahren 2013

vbba-Seniorenseminare in 2018

Wie in den Vorjahren werden wieder 2 Seminare durchgeführt: Vom 05.06.-07.06.18 in Göttingen (Bewerbungsschluss 28.02.2018) und vom 16.10.-20.10.18 in Königswinter (Bewerbungsschluss 30.06.2018). Näheres s. Beilage im vbba-Magazin Ausgabe 6/2017.