

Newsletter 7/2013

Inhalt

Unsere heutigen Themen sind:

1. Aktuelles vom Verein

- ❖ Protokoll der Mitgliederversammlung im Anhang/
Tätigkeitsbericht 2013 auf Homepage www.alternativ-sachsen.de verfügbar
- ❖ Vertretung Buchhaltung/ Abrechnungsmodalitäten für Peter Koch – ab Mitte August Kerstin Strunz
- ❖ Vertretung für Kontaktstelle in Pirna gesucht
- ❖ Interessenten & Ideen für spannendes Projekt „Anlaufstellen für ältere Menschen“ gesucht
- ❖ Informationen zum Stadtteilstreit Strehlen im September

2. Weiterbildung Seniorenbegleiter/innen

3. Praxisberatungstermine

4. Externe Termine/Angebote

5. Veranstaltungstipp

6. Wissenswertes

1. Aktuelles vom Verein

Mitgliederversammlung Juni 2013

Am 5. Juni 2013 fand unsere jährliche Mitgliederversammlung in unserer Kontaktstelle auf der Kreischaer Str. 34 statt. Das Protokoll der Mitgliederversammlung vom Juni 2013 ist dem Anhang beigefügt.

Vertretung Buchhaltung/Unterstützung Abrechnungsmodalitäten für Peter Koch – ab Mitte August: Kerstin Strunz

Ab Mitte August fällt Peter Koch (Verantwortlicher für die Finanzen, Bank, Kasse) krankheitsbedingt aus. Die krankheitsbedingte Vertretung erfolgt dann durch Kerstin Strunz. Bitte kontaktieren Sie ab Mitte August bei Fragen zur

Abrechnung/ bei Überweisungen Kerstin Strunz via Email: kerstin-strunz@web.de.

Vertretung für Kontaktstelle in Pirna gesucht

Es wird eine Vertretung für 20h pro Woche in der Kontaktstelle in Pirna gesucht. Christiane Meyer- Rönner fällt krankheitsbedingt länger aus. Nähere Informationen zu den Öffnungszeiten des Büros sowie den Vergütungsbedingungen erhalten Sie bei Wolfgang Barthel per Mail gnagflow.bartel@gmx.de.

Interessenten & Ideen für spannendes Projekt „Anlaufstellen für ältere Menschen“ gesucht

Am 28.01.2013 hat der ALTERnativ e.V. eine Projektskizze im Rahmen des Interessenbekundungsverfahrens zum Programm „Anlaufstellen für ältere Menschen“ beim Bundesfamilienministerium eingereicht. Dieses sehr interessante Projekt hat das Interesse des Bundesfamilienministerium so stark geweckt, dass die Projektskizze vom Bundesfamilienministerium zur Antragstellung und Förderung ausgewählt worden ist.

Ziel des Projektes ist es, „Anlaufstellen für ältere Menschen“ zu schaffen, wobei die Kompetenz und die Ressourcen der Kirchengemeinden in der Seniorenarbeit wahrgenommen und in Anspruch genommen werden sollen. Die Anlaufstellen werden dort eingerichtet, wo sich Senioren regelmäßig treffen. Die SeniorInnen und deren Angehörige sollen in den Anlaufstellen Unterstützung, Beratung und Informationen zu vielfältigen Themen wie zB. Wohnraumberatung, Hilfe für den Aufbau eines Betreuungsnetzes, Begleitung bei einschneidenden Lebensveränderungen uvm. Erhalten.

Für die Realisierung dieses spannenden Projektes werden interessierte MitstreiterInnen und insbesondere ein/e Projektleiter/in gesucht. Es soll eine Projektvorbereitungsgruppe gegründet werden, die sich erstmalig am Dienstag dem 13.08.2013 17 Uhr in den Räumen des Vereines auf der Kreiscaer Str.34. trifft.

Interessierte SeniorenbegleiterInnen können ihr Interesse bei Wolfgang Barthel bekunden und erhalten von ihm weitere detaillierte Projektinformationen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit Wolfgang Barthel per Mail auf: gnagflow.bartel@gmx.de.

Informationen zum Stadtteilstreit Strehlen vom 23. - 29.09.2013

In der letzten Septemberwoche findet im Stadtteil Dresden Strehlen ein Stadtteilstreit mit zahlreichen Aktionen statt. Auch der ALTERnativ e.V. wird sich

mit nachfolgenden Veranstaltungen daran beteiligen:

- 24.09.2013 16 - 18 Uhr Vortrag Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung (Dorothea Mendt)
- 25.09.2013 17 - 18 Uhr Singen für Jung und Alt (Hildegard Brendler)
- 26.09.2013 16 - 18 Uhr Betreuung von Menschen mit Demenz(Kerstin
Strunz)
- 28.09.2013 Zeit wird noch festgelegt, Tag der offenen Tür

2.Weiterbildung Seniorenbegleiter/in

**Veranstaltung: Lebensgestaltung im Alter,
ohne Übernachtung und Verpflegung**

Datum: 05.08.2013 06.08.2013

Uhrzeit: 10:00 - 17:00 Uhr / 9:00 – 16:00 Uhr

**Ort: Kontaktstelle Seniorenbegleitung, Kreischaer Str. 34
01219 Dresden**

Leitung: Dorothea Mendt und Wolfgang Bartel

Kurskosten: 80,00 € / bei Anfrage auch Ermäßigung

**Anmeldung: über Kontaktstelle Seniorenbegleitung, Kreischaer Str.
34, 01219 Dresden,
Tel. 0351 / 327 33 09**

E-mail: seniorenbegleitung@vodafone.de

Anmeldung bis: 23.07.2013

Beschreibung

Lebensgestaltung im Alter *"Es ist selig zu leben, es ist selig zu sterben." „ Kein Zauber unterbricht je die ewige Kette der Geburten, die unendliche Reihe, der Atem Gottes. Aber es gilt, eine andere Ruhe im eigenen Inneren zu finden. Sie heißt, lass dich fallen. Wehre dich nicht. Stirb gern, lebe gern."*

Hermann Hesse

In diesem Text wird deutlich, wie eng Sterben und Leben zusammenhängen und vielleicht können wir freier leben, wenn wir auch der Nähe des Todes ins Gesicht schauen können. Wir brauchen das Nachdenken über das Sterben, um unsere eigene Sterblichkeit zu bedenken und zu akzeptieren und um Menschen in unserer Nähe einfühlsam auf diesem Weg begleiten zu können. Geburt und Sterben sind sehr wichtige Ereignisse im Leben eines Menschen. Auch das Sterben ist ein neuer Anfang, der Beginn einer neuen Dimension von Leben. Diese Begegnung mit den Grenzen kann uns auch ermutigen, das Leben nicht für später aufzuheben, sondern heute und jetzt zu leben. Ausgehend von den eigenen Wünschen für das Sterben werden wir auch überlegen, was Sterbende brauchen und wie wir sie begleiten können. Eingeladen sind alle, die dieses

Thema persönlich anspricht. Besonders auch Menschen, die im beruflichen Alltag mit dem Sterben konfrontiert sind und Sterbende begleiten wollen.

3. Praxisberatung

Nächste Termine

Treffen der Gruppe Dresden I:

Leitung: Reiner Rönsch

Termine: Donnerstag 18.07./ 22.08./19.09/ 17.10./ 21.11/ 12.12.

Ort: Kontaktstelle Seniorenbegleitung, Kreischaer Str. 34,
01219 Dresden

Zeit: 18 Uhr

Treffen der Gruppe Dresden II:

Leitung: Detlef Heinze

Termine: Mittwoch 7.8./ 11.9./ 9.10./ 13.11./ 11.12.

Ort: Kontaktstelle Seniorenbegleitung, Kreischaer Str. 34,
01219 Dresden

Zeit: 18 Uhr

4. Externe Termine/ Angebote

Ausstellung "Zukunft leben: Die demographische Chance"

Hygiene Museum Dresden 14.06.2013 bis 21.07.2013

Weitere Infos unter: <http://www.demografische-chance.de/veranstaltungen/ausstellung-zukunft-leben.html>



Die Ausstellung „Zukunft leben: Die demografische Chance“ der Leibniz-Gemeinschaft verdeutlicht auf anschauliche Weise, wie sich der demografische Wandel auf unser Leben auswirkt. In neun Abteilungen wird auf der Basis von Ergebnissen und Lösungsvorschlägen aus der Forschung gezeigt wie wir morgen lernen, arbeiten,

Familien bilden, altern und wohnen werden. Den Anfang macht eine begehbare 3D-Skulptur zur Bevölkerungsentwicklung in Deutschland. Besucher können in die Zukunft blicken und erkunden, welche Faktoren die Bevölkerungsentwicklung beeinflussen. Wissenschaftler der verschiedensten

Disziplinen äußern sich zu diesen Fragestellungen in Videointerviews. Fotografien, historische Abbildungen, statistische Darstellungen, Animationsfilme und Comic-Geschichten und zahlreiche interaktive Module geben Gelegenheit zum Mit-Denken - über unsere Zukunft und die Chancen im demografischen Wandel.

Ein Einblick in verschiedene Themenbereiche:

Altern - Eine Errungenschaft

Was es über das Altern zu wissen gibt, glauben wir zu wissen. Aber tatsächlich werfen die biologischen Alterungsprozesse noch viele Forschungsfragen auf. Außerdem ist Altern auch eine Sache der Kultur, also veränderlich. Heute sind 70-Jährige biologisch und sozial „jünger“ als früher und vor 100 Jahren haben die meisten Zeitgenossen dieses Alter erst gar nicht erreicht. Es lohnt sich, einige verbreitete „Altersmythen“ zu überprüfen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nehmen sich ihrer an, um sie zu kommentieren, zu relativieren oder auch zu widerlegen. Sie erkunden, was beim biologischen Altern geschieht, wie alt Menschen (theoretisch) werden und wie sie das eigene Altern (praktisch) beeinflussen können. Ist das Altern vielleicht sogar gestaltbar?

Wohnen und Zusammenleben in der Zukunft

Kommerzielle Sehnsuchtsbilder vom „Ruhestand“ tauchten zum ersten Mal in den 1950er-Jahren auf und richteten sich an die amerikanische Mittelklasse. Findige Investoren machten die animierte Freizeitexistenz in einem südlichen Ferienressort zum Massenangebot und beherrschen damit bis heute das Bild der Rentnerstädte. Demgegenüber steht das Schreckensszenario des demografischen Wandels: Anstatt des Urlaubsparadieses für Reiche wird der Mehrheit eine Existenz unterhalb der Armutsgrenze in Aussicht gestellt, die irgendwann zum „Aufstand der Alten“ führen muss, so der reißerische Titel einer Doku-Fiction aus dem Jahr 2007. In Wirklichkeit finden wir aber schon heute insbesondere für diese Lebensphase die erstaunlichsten Neuerungen und Experimente: Mehrgenerationenhäuser, Alten-WGs, Dörfer für Demenzkranke und eine Architektur für alle Altersgruppen zeigen Wege auf, wie das (Zusammen-)Leben in einer alternden Zivilgesellschaft gelingen kann.

5. Veranstaltungstipp – zum Vormerken

Erste Dresdner Aktionstage zur seelischen Gesundheit" vom 07.-10. Oktober 2013

Damit reiht sich Sachsen in eine lange Liste bundesweit stattfindender Aktionstage und -wochen zum 10. Oktober 2013, dem Welttag der seelischen Gesundheit, ein.



Ins Leben gerufen wurde dieser Tag 1992 durch die „World Federation for Mental Health“.

An diesem Tag soll die Wichtigkeit seelischer Gesundheit in den Fokus der Öffentlichkeit gebracht werden, um mehr Verständnis für seelische Erkrankungen zu erreichen. Das Bewusstsein der Öffentlichkeit soll dafür geschärft werden, dass seelische Gesundheit alle angeht – über nationale, kulturelle und politische Grenzen hinweg. Mit den ersten Dresdner Aktionstagen soll sich auf unterschiedlichste Art und Weise dem Thema „seelische Gesundheit“ widmet werden. Der Kontakt miteinander soll dazu anregen/Anstoß geben darüber nachzudenken, was uns unsere eigene psychische Gesundheit bedeutet und wie wir Betroffenen und ihrer Umgebung respektvoll und vorurteilsfrei begegnen können. Vom 7. bis 10. Oktober 2013 gestalten über 40 Einrichtungen, Vereine sowie Einzelpersonen ein vielfältiges Programm bestehend aus Begegnungen, Workshops, Vorträgen und Angeboten zur Förderung der eigenen seelischen Gesundheit. Man kann aus über 100 Programmpunkten die passenden Veranstaltungen auswählen. Besonders empfohlen wird der Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Behandlern am 9. Oktober von 18 – 20 Uhr „Seelische Gesundheit – Gemeinsam für mehr Toleranz und Sensibilität“ sowie die Hauptveranstaltung am 10. Oktober um 13.45 Uhr „Miteinander ins Gespräch kommen – Was ist ein Dialog?“.

Weitere Informationen und das ausführliche Programm erhaltet ihr im nächsten Newsletter.

6. Wissenswertes

Rente ohne Grenzen: Den Ruhestand im Ausland genießen



Spanien, Thailand, Neuseeland. Den Lebensabend im Ausland zu verbringen ist der Traum vieler Menschen. Einige Rentner lassen diesen Traum wahr werden. Insgesamt werden jeden Monat rund 170.000 Renten an Deutsche ins Ausland überwiesen. Tendenz steigend. Gut zu wissen: Wem in Deutschland Rente zusteht, bekommt sie auch über deutsche Grenzen hinaus gezahlt. Allerdings

gibt es Ausnahmen. Wer auswandern will, sollte sich daher im Vorfeld gut informieren und beraten lassen. Immer mehr deutsche Rentner entscheiden sich für einen Wohnsitz im Ausland. Ältere Menschen beginnen selten noch mal von vorn. Doch es gibt sie, Rentner, die sich im Ruhestand ihren Traum erfüllen, die

Umzugskisten packen und sich für ihren Lebensabend einen Platz an der Sonne suchen. Waren es 1992 noch rund 115.000, sind es heute rund 170.000 Rentenzahlungen an deutsche Rentner im Ausland. Und der Aufwärtstrend hält an. Damit gehören knapp 5 Prozent aller deutschen Auswanderer zur Generation 65 plus. Das beliebteste Auswandererziel der Rentner ist Spanien, danach folgen Österreich, Polen, die USA und die Schweiz.

Rentenzahlungen bis ins Ausland

Die Globalisierung macht auch vor der Rente nicht halt. "Grundsätzlich zahlen wir alle Renten aus der Deutschen Rentenversicherung auch ins Ausland", sagt Pressereferentin Karin Klopsch von der Deutschen Rentenversicherung Bund. Unproblematisch ist es für den Rentenempfänger, wenn er insgesamt weniger als sechs Monate im Ausland lebt und die übrige Zeit des Jahres in Deutschland ist. Er bekommt seine Rente in voller Höhe ausgezahlt. Wer allerdings mehr als sechs Monate im Ausland lebt, muss unter Umständen mit Einschränkungen rechnen. Im Einzelfall kann der Umzug Auswirkungen auf die Rentenhöhe oder den Rentenanspruch haben. Je nachdem, wo man sich im Ausland aufhält, kann beispielsweise die Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit eingeschränkt sein, wenn der Rentner dauerhaft wegzieht. Das ist der Fall, wenn die Rente nicht allein aufgrund des Gesundheitszustands gezahlt wird, sondern auch wegen der Situation auf dem deutschen Arbeitsmarkt. Zudem hängt die Höhe der Auslandsrente in erster Linie davon ab, wie die eigenen Versicherungszeiten aussehen. Renten für bestimmte Versicherungszeiten, wie die sogenannten Reichsgebiets-Beitragszeiten außerhalb des heutigen Bundesgebiets, werden in der Regel nicht ins Ausland gezahlt.

Wie? Was? Wohin?

Während des Auslandsaufenthalts kann die Rente wahlweise auf ein Konto in Deutschland oder auf ein Konto bei einer Bank im Ausland überwiesen werden. In der Steuererklärung muss die Rente – auch im Ausland – wie gewohnt aufgeführt werden. In Hinblick auf die private Altersvorsorge sollten sich Versicherungsnehmer im Vorfeld genauestens informieren. Innerhalb der Europäischen Union müssen Rentner nach der Rechtsprechung des Europäischen Gerichtshofes zwar die staatliche Förderung nicht zurückzahlen, außerhalb Europas können aber andere Regelungen gelten.

Erst beraten lassen, dann auswandern

Ob in Honolulu, Helsinki oder Havanna – für Rentner bleibt die Deutsche Rentenversicherung weiterhin der Ansprechpartner. Die Auswanderung selbst

muss der Rentenversicherung in jedem Fall mitgeteilt werden. Zudem ist eine Beratung vor einem Umzug ins Ausland unverzichtbar, um sich über die individuellen Auswirkungen auf die eigene Rente zu informieren. Es empfiehlt sich, eine der mehr als 1000 Auskunft- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung aufzusuchen oder die kostenlose Servicenummer 0800 / 1000 4800 anzurufen.

Schlusswort

Ich wünsche allen SeniorenbegleiterInnen eine wundervolle, schwungvolle und erfolgreiche Sommerzeit mit vielen zufriedenen und glücklichen Klienten. Ich freue mich jederzeit über ihre Beiträge, Berichte und Informationen die ich gern in den kommenden Newslettern veröffentlichen werde.

Sie erreichen mich unter folgender Email-Adresse:

janine.trobisch@seniorenbegleitung-sachsen.de

Mit sonnigen Grüßen Janine Trobisch