

IN DIESER AUSGABE



„RHEUMA BEWEGT“:
Gertraud Schaffer im Interview
über Informationen, Therapie
und Lebensbewältigung bei
chronischem Rheuma



Umgang mit Demenz:
Früherkennung, Unterstützung
und Tipps für Betroffene und
Angehörige

VERANSTALTUNGSTIPP

SENAKTIV

Die SENaktiv:**Wenn das Leben in die Jahre kommt**

Vom 17.-19. November 2023 öffnet die Messe Innsbruck wieder ihre Tore für die SENaktiv, Westösterreichs bedeutendste und größte Senior:innenmesse. Noch nie hatten die Menschen so viel Zeit zum Altwerden und Zeit für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben. Daher ist ein Themenschwerpunkt der SENaktiv Bewegung und Prävention – aber auch Gesundheit, Ernährung und Vorsorge stehen auf dem Programm.
www.senaktiv.at

LEBENS LUST

Wiens einzigartiger Club zum Amüsieren,
Informieren, Konsumieren und Shoppen

ES LEBE DIE LEBENS LUST 2023

Vom 18. bis 21. Oktober 2023 wird die Messe Wien zum Einkaufs- & Unterhaltungsparadies des Jahres für Junggebliebene! Diesmal mit dabei sind Jazz Gitti, Dr. Meryn, Reinhold Bilgeri, Die Jungen Zillertaler uvm. Programm, Tickets:
www.lebenslust-messe.at

**RHEUMA-BUS ON THE ROAD**

In Österreich leiden über 2 Mio. Menschen aller Altersgruppen an einer von etwa 400 rheumatischen Erkrankungen. Eine frühzeitige Diagnose durch Fachärzt:innen/Rheumatolog:innen und die richtige Behandlung sind wesentlich, um Folgeschäden zu vermeiden. Anlässlich des Weltrheumatages stehen wir Ihnen am 7. Oktober 2023 von 10:00 bis 16:00 Uhr am Grazer Hauptplatz mit Rheumatolog:innen, Psycholog:innen, med. Fachkräften und Patientenvertreter:innen kostenlos für Beratungsgespräche zur Verfügung!

WWW.RHEUMALIGA.AT

**Klären Sie Ihre Schmerzen ab
und besuchen Sie uns im Rheumabus!
(Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.)**

Aktiv, erfahren, engagiert – Wir sind die „neuen Alten“ und haben noch viel vor!

Bleiben wir der Gesellschaft gegenüber selbstbewusst und zu uns selbst ehrlich – so können wir unsere 20 gewonnenen Jahre bestmöglich genießen!

Der Begriff „Ruhestand“ hat eindeutig ausgedient. Die Pension ist längst nicht mehr der „Lebensabend“, sondern ein Neubeginn, ein großes Abenteuer. Dieses können wir als die „neuen Alten“ in vollen Zügen genießen. Die Voraussetzungen dafür sind uns gegeben: Wir haben statistisch gesehen 20 gewonnene Jahre; außerdem fühlen wir uns auch – wie Studien belegen – um bis zu zehn Jahre jünger. Das macht uns fitter und gesünder als alle Generationen vor uns.

Unsere Fähigkeiten und Erfahrungen sind Gold wert!

Mit 50 Milliarden Euro privatem Konsum jährlich sind wir ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Auch unser ehrenamtliches Engagement im Gegenwert von 2,5 Milliarden Euro pro Jahr ist für die Gesellschaft unverzichtbar! Zudem wird Arbeit im Alter für immer mehr Senior:innen attraktiv. Derzeit sind knapp 90.000 Menschen im „Unruhestand“, das heißt, sie arbeiten also in der Pension weiter – Tendenz stark steigend.

Das ist vor allem in Zeiten des akuten Fachkräftemangels ein großes Geschenk, denn Senior:innen bilden einen wertvollen Expert:innenpool. Das eröffnet auch die Chance, den Wissenstransfer zwischen den Generationen zu fördern, wovon alle Seiten profitieren. Dafür muss sich Arbeit in der Pension jedoch stärker lohnen. Wer heute in der Pension arbeitet, dem/der bleibt netto weniger als die Hälfte übrig. Darum setze ich mich für spürbare Verbesserungen ein, beispielsweise für die Abschaffung von Pensionsbeiträgen für Arbeit in der Pension oder für Steuerfrei- bzw. Absetzbeträge.

Wir akzeptieren keine Altersdiskriminierung!

Unsere unverzichtbaren Leistungen sichern uns einen wichtigen Platz in der Mitte der Gesellschaft. Darum kämpfe ich gegen jede

Form der Altersdiskriminierung, die dieses neue kollektive Selbstbewusstsein untergräbt und die Eigenständigkeit der Senior:innen bedroht. Aktuell ist das etwa bei der Diskussion um Altersgrenzen beim Führerschein der Fall. Nicht mit uns! Wir akzeptieren keine diskriminierenden Einschränkungen, die älteren Menschen besonders am Land einen großen Teil ihrer Mobilität und Eigenständigkeit rauben! Noch dazu fehlt vielen Eltern eine wichtige Unterstützung, wenn das „Oma-und-Opa-Taxi“ ausfällt. Für uns steht fest: Wir lassen uns nicht aufgrund unseres Geburtsdatums unsere Möglichkeiten diktieren!

Gesundheit und Vorsorge: Lasst uns ehrlich zu uns selbst sein!

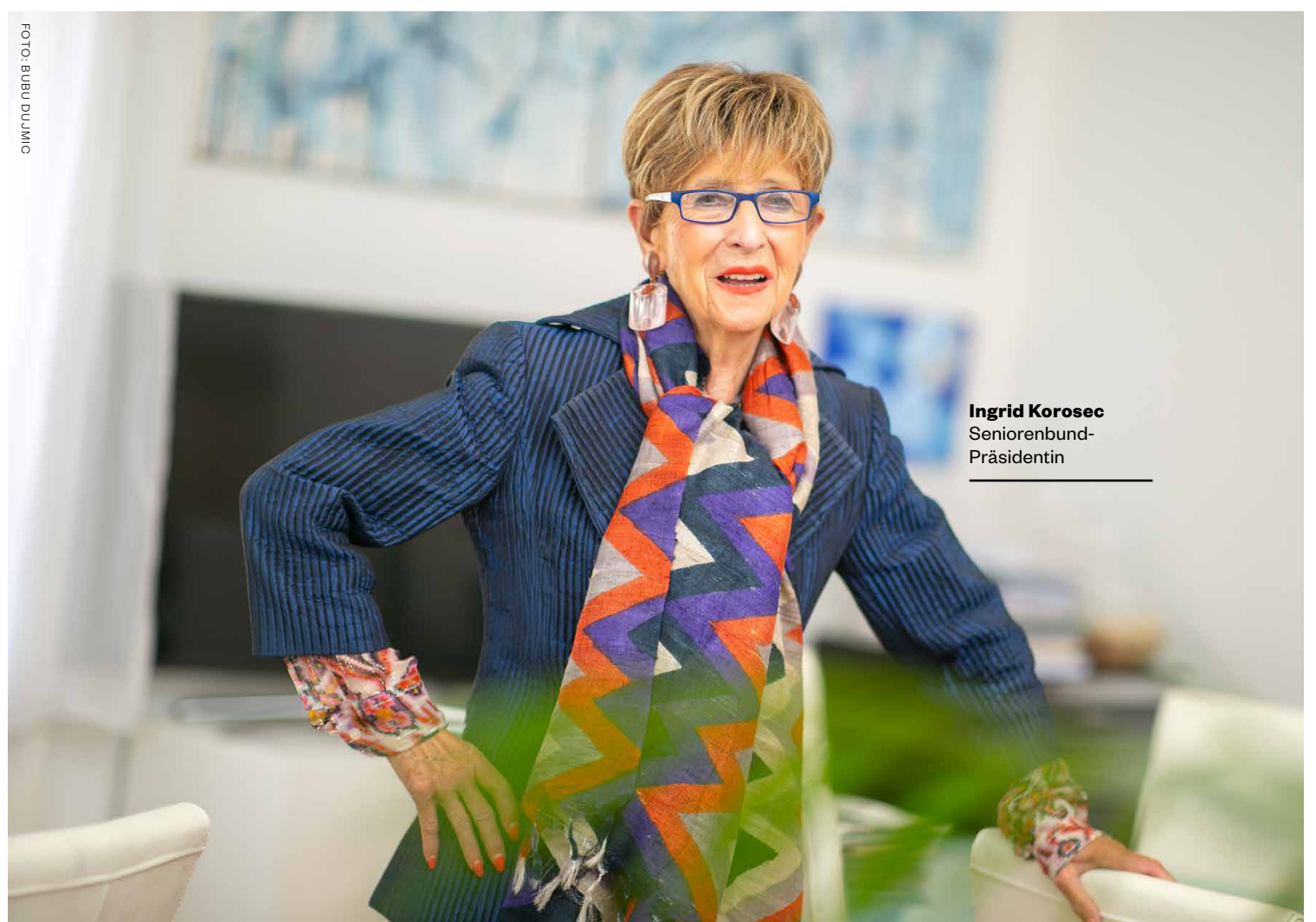
Selbstbewusstsein ist aber nicht nur gegenüber der Gesellschaft für uns „neue Alten“ wichtig, sondern auch ein persönlicher Grundbaustein für freudvolles Altern. Neugierig bleiben, sich selbst Ziele stecken und soziale Kontakte pflegen sind das Um und Auf. Die Senior:innenorganisationen mit ihrem breiten Programm heißen Interessierte stets willkommen – denn Lebensfreude kommt erst in der Gemeinschaft so richtig zum Vorschein!

Glückliches und gesundes Altern bedeutet aber auch, ehrlich zu sich selbst zu sein und rechtzeitig auf die Warnsignale des eigenen Körpers zu hören. Das heißt: Anstatt sich dafür zu genieren, Gespräche nicht mehr so gut zu verstehen, sich beim Zeitunglesen schwer zu tun oder sich Dinge schlechter zu merken, müssen wir handeln! Gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin des Vertrauens lassen sich „normale Begleiterscheinungen“ des Alters effektiv behandeln und vorbeugen. Damit sind wir auf dem besten Weg, aus unseren gewonnenen Jahren auch gesunde Jahre zu machen! ■

Lesen Sie
mehr zum Thema
Volkskrankheiten
**auf den Seiten
2-9**

Lesen Sie
mehr zum Thema
Gesund im Alter
**auf den Seiten
10-16**

© WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT WIEN



Ingrid Korosec
Seniorenbund-
Präsidentin