

FREDA

DIE GRÜNE
ZUKUNFTS
AKADEMIE



**GRÜNER
SENIOR:INNEN
BERICHT 2023**

GRÜNER SENIOR:INNEN BERICHT 2023

HERAUSGEGEBEN VON

**Nr.Abg. Bedrana Ribo,
Sprecherin für Senior:innen und Pflege
&
FREDA - Die Grüne Zukunftsakademie**



**DIE GRÜNE
ZUKUNFTS
AKADEMIE**





INHALT

1.	Editorial Bedrana Ribo	6
2.	Editorial Michaela Sburny	8
3.	Miteinander ist man weniger allein – auch im Alter	11
	Erfahrungsbericht Gudrun Schreiner	
4.	Wege aus der Einsamkeit	16
	Generationen Austausch	17
	Man lernt nie aus	18
	Virtuelle Begegnungen und Kontaktpflege	18
	Vereine und politisches Engagement	20
5.	Hobbys im Alter steigern Glück und Wohlbefinden	24
6.	Zahlen, Daten und Fakten	26
7.	Phänomen Einsamkeit	28
8.	Einsamkeit im Brennglas Corona-Krise	32
9.	Unterstützung und österreichische Projekte	35
	Beachtenswerte Kontakte und Angebote	36
	Podcast Empfehlung	39
	Handfestes zum Schmökern	40
	Grüne Kontakte	42



Als Nationalratsabgeordnete und Sprecherin für Senior:innen und Pflege ist es mir eine große Ehre und Herzensangelegenheit, Ihnen den vorliegenden Senior:innen Bericht 2023 präsentieren zu dürfen. In diesem Bericht widmen wir uns einem Thema, worüber wenig bis gar nicht gesprochen wird und das in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt: der Alterseinsamkeit.

Das Älterwerden ist eine Zeit des Wandels, in der wir vor neue Herausforderungen gestellt werden. Während einige von uns auf

ein erfüllendes soziales Netzwerk zurückblicken können, leiden jedoch andere Senior:innen unter Einsamkeit und Isolation.

Unsere Gesellschaft hat die Verantwortung, für ein würdevolles und erfülltes Leben im Alter zu sorgen. Es ist unsere Pflicht, Lösungsansätze zu finden, um der Alterseinsamkeit entgegenzuwirken und Senior:innen die Möglichkeit zu geben, am gesellschaftlichen Leben aktiv teilzuhaben. In diesem Bericht möchten wir nicht nur die Problematik der Alterseinsamkeit

verdeutlichen, sondern auch konkrete Maßnahmen und Lösungsansätze vorstellen, die bereits erfolgreich umgesetzt wurden.

Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen, Senior:innen selbst zu Wort kommen zu lassen. Wir haben im Laufe der Regierungsperiode zahlreiche Gespräche geführt, Erfahrungen geteilt und von persönlichen Schicksalen gehört. Diese wertvollen Einblicke haben uns darin bestärkt, dass wir weiterhin mit viel Engagement, die Lebensqualität älterer Menschen verbessern und ihnen die gebührende Anerkennung und Unterstützung zukommen lassen möchten.

Als Sprecherin für Senior:innen setze ich mich mit aller Kraft dafür ein, dass unsere Gesellschaft ein Ort ist, an dem kein Senior und keine Seniorin allein sein muss. Ich bin überzeugt davon, dass wir gemeinsam viel bewegen können und dass wir durch gezielte Maßnahmen und eine respektvolle Haltung gegenüber älteren Menschen die Alterseinsamkeit reduzieren können.

Ich möchte allen danken, die an der Erstellung dieses Berichts mitgewirkt haben: den engagierten Expert:innen, den Senior:innen, die ihre Geschichten und Erfahrungen geteilt haben, sowie dem Team der FREDA, meinem Team und den Grünen, die mich in meiner Arbeit unterstützen. Dieser Bericht ist ein Schritt auf dem Weg zu einer Gesellschaft, in der das Alter nicht mit Einsamkeit gleichgesetzt wird, sondern als wertvolle Lebensphase anerkannt und unterstützt wird.

Ich lade Sie herzlich ein, den Senior:innen Bericht 2023 zu lesen, sich von den Artikeln inspirieren zu lassen und gemeinsam mit uns diese Herausforderung zu thematisieren.

Mit herzlichen Grüßen,



Bedrana Ribo

Nationalratsabgeordnete und Sprecherin für Senior:innen und Pflege bei der Partei die Grünen



Der demographische Wandel bringt in Österreich wie in anderen westlichen Ländern finanzielle und soziale Herausforderungen und zugleich enorme Chancen für die Gesellschaft mit sich: Immer mehr Seniorinnen und Senioren beteiligen sich an der Weiterentwicklung und Gestaltung der Gesellschaft und spielen hier eine wichtige Rolle, sei es durch politisches oder ehrenamtliches Engagement, sei es durch die Betreuung anderer älterer Menschen oder von (Enkel-)Kindern oder auch durch Studium und Einbringen neuentwickelter

Kompetenzen in unterschiedlichen Lebenszusammenhängen. Zugleich sind viele Senior:innen aus vielfältigen Gründen von finanziellen Einschränkungen, Krankheit und auch Einsamkeit betroffen.

Der aktuelle Senior:innenbericht widmet sich der Frage, wie wir uns vor Vereinsamung schützen bzw. ungewolltem Alleinsein begegnen können. Er setzt sich mit verschiedenen Aspekten von Einsamkeit im Alter auseinander und zeigt Wege auf, wie ein erfülltes und sozial

befriedigendes und aktives Leben für alle möglich bleibt.

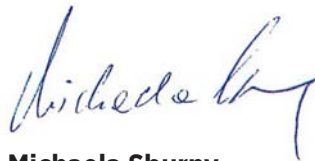
Als Teil einer großen Familie, die in regelmäßigem und gutem Austausch ist, ist mir bewusst, dass meine aktuelle Situation als Seniorin zwar in vielen Teilen auf eigenen Entscheidungen und Handlungen beruht, ebenso vieles beruht jedoch auf Zufall, Glück und besonders gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Das betrifft etwa persönliche Mobilität aber auch körperliche und geistige Gesundheit. Bei weitem nicht alles ist also Folge eigener Entscheidungen. Aber doch vieles.

Um den Bereich der eigenen Einflussnahme, der eigenen Handlungsmöglichkeiten geht es im aktuellen Senior:innenbericht: Die Autor:innen empfehlen unter anderem politisches Engagement oder ehrenamtliche Tätigkeit. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie erfüllend und zugleich zeitintensiv und anstrengend das sein kann. Oft geht es auch darum, eine innere Barriere zu überwinden, sich ungewohnten Situationen auszusetzen und etwas Neues zu

wagen. Es geht aber auch darum, das eigene Älterwerden zu akzeptieren, soziale Beziehungen zu pflegen und den Rahmen, in dem man aktiv sein will zu gestalten.

Mein persönliches „Hobby“ ist es, mein Älterwerden so zu gestalten, dass ich damit zufrieden bin. Für mich bedeutet das, so weit wie möglich für meine physische und psychische Gesundheit zu sorgen, mich politisch einzumischen, wo ich es wichtig und für mich passend finde, meine berufliche Tätigkeit so lange weiterzuführen, so lange sie für mich befriedigend ist und meine Kontakte und Beziehung in und außerhalb meiner Familie immer wieder zu beleben und zu stärken.

Mit den besten Wünschen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter und herzlichen Grüßen



Michaela Sburny

Obfrau FREDA- die Akademie



ERFAHRUNGSBERICHT — GUDRUN SCHREINER

***MITEINANDER
IST MAN WENIGER
ALLEIN — AUCH IM
ALTER***

Über Bedürfnisse, Herausforderungen und Möglichkeiten im letzten Lebensabschnitt

In der Vorbereitung dieses Beitrages bin ich Erinnerungen aus meiner Kindheit begegnet, die ich als nun ältere Frau rückblickend als erste Erfahrungen mit Einsamkeit bezeichne.

Als eines von fünf Geschwistern und Kind einer Großfamilie am Land befand ich mich meist in Gesellschaft. Gewollt oder ungewollt. Immer wieder holte mich der Zustand tiefer Einsamkeit mitten unter den Vielen ein. Zum Beispiel, wenn ich mich nicht ernst genommen, unverstanden oder ungerecht behandelt gefühlt habe. Vor allem aber, wenn ich Angst hatte, den anderen egal zu sein. Das sind bereits ähnliche Gefühle gewesen, wie sie viele ältere Menschen auch beschreiben. Ich wollte dann allein sein, am besten in der Natur und verließ sie wieder aus eigenem Antrieb. Allein zu sein, ließ mir meine Würde. Ich konnte wieder zu psychischen Kräften kommen. Heute wissen wir: Selbst gewähl-

tes Alleinsein kann uns Wege für Lösungen zeigen, kann inspirieren und beruhigen. Es kann uns aber auch innere und äußere Konflikte aufzeigen, um ihnen konstruktiv zu begegnen. Ich habe als Kind intuitiv Strategien entwickelt, auf die ich bis heute zurückgreife. Das tun wir alle!

„Sich dem Alleinsein in jüngeren Jahren aktiv auszusetzen ist eine gute Vorbereitung, um später weniger in Einsamkeitsgefühle zu versinken.“

In der psychotherapeutischen Praxis geht es vor allem bei älteren Menschen um den Prozess des Loslassens, um selbstbestimmt und gestaltend im Leben zu bleiben oder wieder hinzufinden. Oft sind Partner:innen, Freund:innen oder Verwandte verstorben, Berufskolleg:innen gehören der Geschichte an, Kinder sind längst aus dem Haus, Erschöpfung oder Trauer sind groß. Es fehlen wichtige, vertraute Personen, die den Platz im Leben mitbestimmt haben. Oft fühlen sich Menschen in dieser Situation alleingelassen. Ohne Vision, dass das Leben wieder

interessant und schön sein kann und darf. Verdruss, Rückzug oder Depression sind naheliegend, wenn bewusst wird, dass der eigene Lebensstil in erster Linie aus Tätigkeiten bestand, die Beruf und Karriere oder auch dem blanken Überleben gedient haben. Eigene Bedürfnisse wurden zu oft hintangestellt. Hier beginnen häufig Einsamkeit und Krankheit. Aber: Die Chancen auf einen tiefliegenden Wandel in der Lebenshaltung stehen gut. „Endlich!“ Endlich kann ich auf meine eigenen Bedürfnisse Rücksicht nehmen! Wer kennt diesen Satz nicht? An diesem Punkt werden vergessene Fähigkeiten und Neigungen wieder wach, die uns lebendig fühlen und gesund sein lassen. Das sind die besten Mittel gegen schleichende Vereinsamung in der Auseinandersetzung mit Mangel und Verlust.

Gesellschaftliche Betrachtungen zu Einsamkeit in den späteren Lebensjahren

Einsamkeit im Alter wird durch vielfältige Faktoren begünstigt, deren umfassende Behandlung diesen Beitrag sprengt. Betrachten

wir äußere Faktoren wie die Veränderung von ländlichen Strukturen: Die Abwanderung junger Menschen aus ländlichen Gemeinden in den städtischen Bereich verändert Familien naturgemäß. Sie schrumpfen zu kleinen Einheiten. Nicht nur die so wertvolle gegenseitige Unterstützung innerhalb der Generationen geht wegen des großen organisatorischen Aufwands verloren. Auch das Verständnis junger Menschen für die Älteren ist nicht mehr selbstverständlich. Umgekehrt vermissen Großeltern die erfrischende Auseinandersetzung mit den Themen ihrer Enkel. Junge Familien machen die notwendigen Schritte zu besser ausgebauter Kinderbetreuung, einfacherem Zugang zu Bildung, Kunst und gesellschaftlichem Leben. Viele am Land verbleibende, ältere Menschen verlieren dadurch ihre familiären, sozialen Bezüge und ziehen sich in Sprachlosigkeit und Einsamkeit zurück. Die Abwanderung in die Ballungszentren scheint maßgeblich mitverantwortlich für die Vereinsamung älterer, zurückgelassener Mitbürger:innen am Land, mitten unter Menschen. Im fortgeschrittenen Lebensalter fällt es vielen schwer,



sich vom Gewohnten zu lösen und selbst einen Schritt in neue, ganz andere Lebensumstände zu wagen.

Im städtischen Bereich kann man deutlich sehen, dass auch hier die immer kleiner werdenden familiären Gefüge unter dem Druck permanenter Überlastung leiden. Oft mit dem Ergebnis, dass mehr und mehr Unterstützung für die ältere Generation zugekauft wird. Was früher Familien und Nachbarschaft übernahmen, wird „outgesourced“. Im Laufe der letzten Jahrzehnte entstanden neue Berufsgruppen und Unternehmen wie beispielsweise 24-Stundenbetreuung, Altenpflege, die Zahl an Senior:innenhäusern, Pflegeheimen

wächst. Ein großer Geschäftszweig. Natürlich ist es wichtig und gut, auf die demografische Entwicklung zu reagieren. Es gibt immer mehr betagte Menschen, die deshalb nicht automatisch gesünder sind. Pflege und Betreuung werden auf ihre Funktion reduziert, Beziehung bleibt trotz Bemühens aus Zeitmangel weitgehend auf der Strecke. Das ist nicht nur dem Personalmangel geschuldet. Verschiedenste altersbedingte Zustände und Erkrankungen binden nicht nur viele Ressourcen. Es ist vor allem Beziehung gefragt. Wenn unser Gehirn nicht mit Beziehung „gefüttert“ wird, kommt es zur gefürchteten Einsamkeit unter Vielen.



Zugehörigkeit, Eingebunden sein und Mitgefühl sind Nahrung für die Seele wie Essen, Trinken, Luft und Licht für den Körper. Ihr Mix verhindert nicht nur Vereinsamung im Alter, sondern er hat großen Anteil an länger währender Gesundheit.

Als Verfasserin dieser Zeilen plädiere ich dafür, Leben als einen ungeraden Pfad mit mehr oder weniger kritischen Übergangsphasen zu sehen. Wir müssen sie mit entsprechender und zielgerichteter Aufmerksamkeit durchgehen, um uns harmonisch auf die neuen Herausforderungen einzulassen. So ein Übergang ist zum Beispiel,

wenn wir ohne besondere Ursachen - außer, dass wir älter werden - schwächer und langsamer werden, auffallend vergesslich oder uns das Gefühl von Leere und Verlustängsten belastet. In dieser Phase sind Ehrlichkeit zu uns selbst und vorausschauendes Denken besonders wichtig. Mutig dem letzten Lebensabschnitt zu begegnen, heißt dann auch, sich Fragen zu stellen: Welche äußeren Bedingungen brauche ich, um nicht in sozialer Isolation zu landen? Braucht es Vorsorge für Barrierefreiheit, für ausreichend erwünschte Kontakte, die mich geistig aktiv und in Bewegung bleiben lassen, mir Freude machen und mich

auch fordern? Es ist die Zeit, in der wir uns die Bilder vom Altwerden bewusst machen und sie gegebenenfalls zum Positiven ändern können. „Jetzt erst recht“ wäre die Devise gegen Alterseinsamkeit. Spätestens jetzt machen wir uns auf die Suche nach Angeboten (Natur, Kultur, Gesellschaftsspiele, Literatur, Kochen, Weitergabe von altem Wissen und Können, Garteln im Gemeinschaftsgarten...), um krankmachender Einsamkeit vorzubeugen, um eine Balance zwischen Geselligkeit und erwünschtem Alleinsein zu erwirken.

Selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Handeln führt aus Depression, aus der Angst vor dem Ungewissen und verhindert, dass wir uns einsam und sprachlos vorfinden.

Natürlich hat die öffentliche Hand die Aufgabe, ausreichend Bedingungen für ein gutes, selbstbestimmtes Leben der Alten in der Gesellschaft zur Verfügung zu stellen und zu fördern. Nicht nur Community Nurses und Gesundheitsdreh scheiben, Stadtteil- und

Nachbarschaftszentren, Seniorentreffs, Netze von Betreuern und Betreuerinnen sind hilfreich und notwendig. Es braucht Maßnahmen und Unterstützung in Sachen Senior:innen-Wohngemeinschaften, Mehrgenerationenwohnen, professionell gesteuerte Nachbarschaftsinitiativen zur Erhaltung und Erneuerung von Gemeinschaftlichkeit. Die Gestaltung des öffentlichen Raums für alte, schwache, gebrechliche Menschen lässt noch zu wünschen übrig. Es genügen freundliche, schattige, geschützte konsumfreie Räume, die zur Kommunikation einladen oder auch zum Einfach-Da-sitzen und Schauen.

Aber die besten Bedingungen kommen nicht an, wenn nicht wir ältere Menschen unseren aktiven Beitrag soweit als möglich leisten, unser Erfahrungswissen teilen, unsere Bedürfnisse artikulieren, für unsere persönliche Entwicklung Verantwortung übernehmen und laut werden. Ja, laut! Uns zusammentun und laut rufen: WIR SIND DA, WIR WOLLEN TEILHABEN UND KÖNNEN VIEL GEBEN!



**WEGE
AUS DER
EINSAMKEIT**

Welche Möglichkeiten gibt es, um aktiv etwas gegen Einsamkeit zu tun? Wir beleuchten in diesem Bericht verschiedene Wege und Angebote, wie wir der Einsamkeit wirksam entgegentreten können.

Dabei ist es in erster Linie entscheidend, aktiv am Leben teilzunehmen, offen auf unsere Umwelt zuzugehen und insbesondere soziale Kontakte sowie den bestehenden Freundeskreis in jedem Lebensabschnitt zu pflegen. Wenn man Familie und Angehörige hat, sollte man Zeit mit ihnen verbringen: Regelmäßige Besuche bei Kindern, Enkelkindern, Geschwistern oder anderen Verwandten sind gut für das eigene Wohlbefinden. Vielleicht freuen sich Familienmitglieder über Hilfsangebote im Haushalt oder Babysitten. Aber auch außerhalb der eigenen Verwandtschaft werden beispielsweise liebevolle Leihomas bzw. Leihopas geschätzt und gesucht.

Generationen Austausch

Das Zusammenkommen von Generationen und deren Austausch von Wissen und Fähigkeiten ist

bis heute eine wichtige und wertgeschätzte Komponente in unserer Gesellschaft. Durch die bewusste Suche nach dem Kontakt zu unseren Mitmenschen können wundervolle Begegnungen und manchmal sogar langfristige Beziehungen entstehen. Beim Zusammenkommen von Jung und Alt ist es entscheidend, wie sehr man versucht, sich in die Lage des anderen zu versetzen und Verständnis zu zeigen. Ein Beispiel dafür ist die Anerkennung, wie herausfordernd es für berufstätige Paare sein kann, jemanden während ihrer Urlaubszeit zu finden, um die Blumen im Haus oder Garten zu gießen, sich um Haustiere zu kümmern oder bei der Kinderbetreuung unterstützt. Hier lassen sich Fähigkeiten, Wissen und Kapazitäten miteinander teilen und im besten Falle kann eine verlässliche wechselseitige Beziehung entstehen. Das ermöglicht älteren Personen, viel leichter um Hilfe zu bitten beispielsweise bei Krankheiten, Unfällen oder auch bei alltäglichen kleinen Herausforderungen.

Man lernt nie aus

256 Volkshochschulen in über 800 Gemeinden ermöglichen ein kostengünstiges Angebot insbesondere der Erwachsenenbildung in Österreich. Dabei bieten Volkshochschulen als Partner der öffentlichen Hand und der Zivilgesellschaft organisiertes Lernen in zahlreichen Veranstaltungen und Kursen an:

So lässt sich in einer Gemeinschaft eine Fremdsprache auffrischen oder neu erlernen, Freude an Bewegung und Sport altersgerecht wiederentdecken oder in einem Kochkurs kulinarisch Neues wagen. Dabei profitieren wir von neuen Kontakten, lebendigem Austausch und regelmäßigen Terminen. Das hält geistig fit – vielleicht auch körperlich beim Tanzen oder Nordic Walking. Sehr interessant und hilfreich sind zudem die Kurse für Senior:innen, die den Umgang mit Smartphones und den unterschiedlichen „Apps“ vermitteln. Denn über das gesellschaftliche Leben wird zunehmend in der digitalen Welt informiert.

Wer selbst aus dem eigenen Fachgebiet über eine relevante Expertise verfügt und Freude an der Wissensvermittlung hat, könnte sich gleich selbst als Lehrende bzw. Lehrender bei der regionalen Volkshochschule bewerben. Zahlreiche Angebote bieten zudem Sportvereine, Musikschulen oder Chöre, über die unter anderem Bezirksblätter berichten.

Virtuelle Begegnungen und Kontaktpflege

In der heutigen digitalen Welt eröffnen sich für uns neue Wege, um der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Moderne Technologien bieten die Möglichkeit, auf einfache und bequeme Weise mit anderen Menschen in Verbindung zu treten und soziale Bindungen aufrechtzuerhalten. Die Digitalisierung zeigt uns eine Welt voller Möglichkeiten, die uns dabei unterstützen, weniger einsam zu sein.

Dabei sind soziale Medien und Internet-Plattformen die vielseitigsten Angebote. Durch digitale Netzwerke wie Facebook, Insta-



gram oder Messenger können wir mit unseren Lieben in Verbindung bleiben, selbst wenn sie weit entfernt sind. Wir können Fotos teilen, Nachrichten schreiben und in Erinnerungen miteinander schwelgen. So fühlen wir uns nahe, obwohl wir räumlich voneinander getrennt sind.

Ein weiteres hilfreiches Angebot, das die Digitalisierung eröffnet, ist die Videotelefonie und der Online-Chat. Mit Diensten wie Skype, FaceTime und Nachrichtendien-

ten wie WhatsApp, Telegram oder Signal können wir nicht nur mit unseren Familienmitgliedern und Freunden sprechen, sondern sie auch durch Videotelefonie sehen. Die Möglichkeit, einander ins Gesicht zu schauen, übermittelt mehr Emotionen und intensiviert den Austausch. Oft sind die Gespräche konzentrierter und ein guter Ersatz für ein physisches Treffen.

Darüber hinaus gibt es spezielle Online-Communities und Foren,



in denen wir uns mit Menschen mit ähnlichen Interessen und Hobbys treffen können. Es lässt sich über unsere Leidenschaften fachsimpeln, Erfahrungen teilen oder neue Freundschaften anbahnen. Diese Online-Communities erlauben es, uns mit Gleichgesinnten zu verbinden und diese in die reelle Welt eventuell zu übertragen. Nicht selten wird in den Sozialen Medien auf spannende Termine in der Nachbarschaft aufmerksam gemacht.

Die Digitalisierung hat das Potenzial, die Einsamkeit im Alter zu lindern und neue Wege zu eröffnen. Indem wir die Vorteile der modernen Technologie kennen und nutzen, halten wir leichter Anschluss und fühlen uns weniger isoliert.

Vereine und politisches Engagement

Vereine und politisches Engagement können wahre Wunder wirken, wenn es darum geht,

Einsamkeit im Alter zu überwinden. Sie eröffnen die Möglichkeit, uns in der Gemeinschaft einzubringen, neue Menschen kennenzulernen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erleben. In Vereinen und über gesellschaftliches Engagement sind wir wirksam und gestalten unser gesellschaftliches Leben mit.

Seniorenvereine und -gruppen sind eine großartige Chance, um mit Menschen in unserem Alter in Kontakt zu treten und Aktivitäten zu unternehmen. Es werden Ausflüge organisiert, gemeinsame Hobbys entdeckt oder einfach nur eine gute Zeit miteinander verbracht. In Vereinen finden wir nicht nur soziale Kontakte, sondern können in einem größeren Netzwerk Unterstützung und Verständnis erfahren.

Ehrenamtliche Tätigkeiten eignen sich, um unsere Zeit und Fähigkeiten für eine gute Sache einzusetzen. Indem wir uns ehrenamtlich engagieren, können wir nicht nur anderen Menschen helfen, sondern auch neue Kontakte knüpfen und uns nützlich

fühlen. Ob wir in einem Tierheim aushelfen, in einer Suppenküche arbeiten oder in einer Bibliothek helfen - es gibt zahlreiche Ansätze, wie wir unser Engagement zeigen können.

Politische Teilhabe kann ebenfalls der Einsamkeit im Alter entgegenwirken. Durch politisches Engagement erheben wir unsere Stimme, treten in Dialog und beteiligen uns so an Entscheidungsprozessen. Wir können uns für Themen einsetzen, die uns am Herzen liegen und aktiv an Veränderungen mitwirken. Politisches Engagement verbindet uns mit anderen Menschen, die ähnliche Interessen haben, und ermöglicht es, für eine bessere Gesellschaft einzutreten.

Die Einsamkeit im Alter ist kein unabänderliches Schicksal. Durch soziale Aktivitäten, den Einsatz von Technologie, ehrenamtliches Engagement und die Unterstützung von Familie und Freunden können wir ein aktives, zufriedenes und gut vernetztes Mitglied der Gesellschaft bleiben.



**„Unsere Gesellschaft hat
die Verantwortung,
für ein würdevolles und
erfülltes Leben im
Alter zu sorgen.“**

Bedrana Ribo

Nationalratsabgeordnete und
Sprecherin für Senior:innen
und Pflege der Grünen





***HOBBYS
IM ALTER
STEIGERN
GLÜCK UND
WOHLBEFINDEN***

Eine aktuell veröffentlichte Metaanalyse im Fachmagazin „Nature Medicine“ zeigt, dass Senior:innen, die ihren Hobbys nachgehen, sich glücklicher, gesünder und vitaler fühlen.

In der Analyse wurden fünf große Studien aus 16 Ländern verglichen. Und das Ergebnis war eindeutig: Ältere Menschen, die regelmäßig einer Freizeitbeschäftigung nachgehen, fühlen sich gesünder, zufriedener und zeigen weniger depressive Symptome. Der Zusammenhang sei konsistent, unabhängig von anderen Faktoren wie Beziehungs- oder Beschäftigungsstatus und Haushaltseinkommen, berichten die Autoren.

Die Studie zeigt eine Wechselbeziehung zwischen Hobbys und psychischem Wohlbefinden, ohne jedoch einen klaren Ursache-Wirkungszusammenhang herzustellen. Das heißt, es lässt sich nicht gesichert ableiten, ob Hobbys Menschen glücklicher und gesünder machen oder ob glücklichere und gesündere Menschen eher ein Hobby betreiben.

Dennoch wird angenommen, dass ein solcher Zusammenhang existiert. Als „Hobby“ wurden Aktivitäten definiert, die Menschen allein oder in Gesellschaft in ihrer Freizeit zur Freude ausüben, wie Kunsthandwerk, Lesen, Sport, Gartenarbeit, Freiwilligenarbeit und Vereinsmitgliedschaft.

Die Studie berücksichtigt mehr als 93.000 Menschen mit einem Durchschnittsalter zwischen 71,7 und 75,9 Jahren in den USA, China, Japan und europäischen Ländern, darunter 2.524 Teilnehmer:innen aus Österreich. Die Forscher um Daisy Fancourt vom University College London sind überzeugt, dass diese Erkenntnisse dazu beitragen könnten, Programme zur Förderung von Hobbys bei älteren Menschen zu entwickeln, insbesondere in alternden Gesellschaften.

(Quelle: APA / dpa)

ZAHLEN, DATEN UND FAKTEN

2023 leben in Österreich

1,78 Millionen

Senior:innen, das sind

19,6 %

der Gesamtbevölkerung

2023 gibt es in Österreich

0,3 % mehr

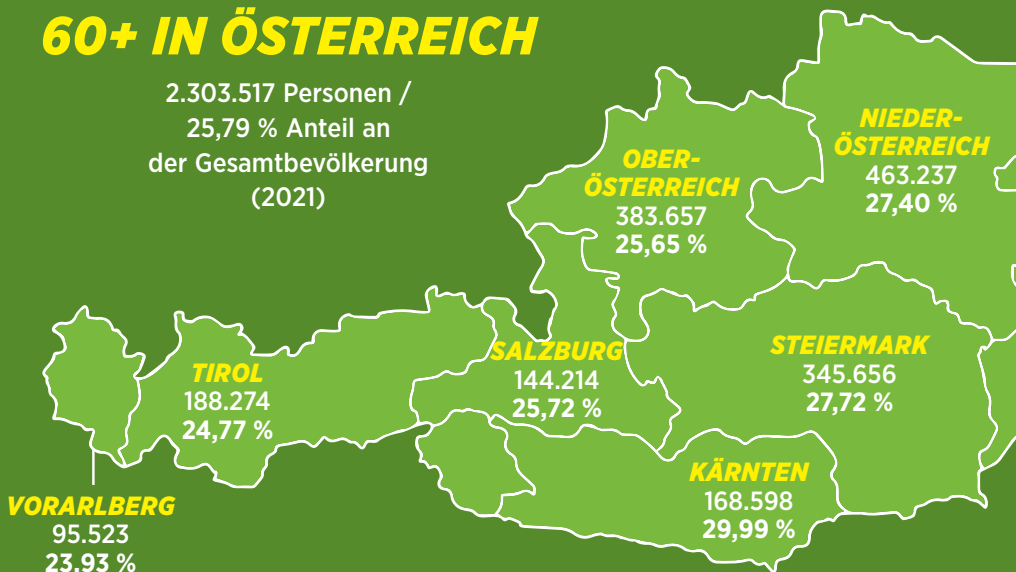
Senior:innen

als

0- bis 19-Jährige

60+ IN ÖSTERREICH

2.303.517 Personen /
25,79 % Anteil an
der Gesamtbevölkerung
(2021)

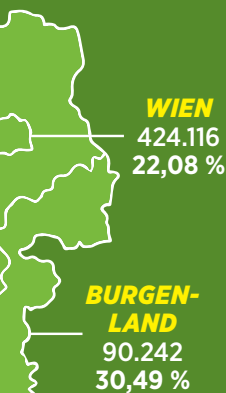


Mehr als die **Hälfte der Senior:innen (52 %)** lebt in einem **Single-Haushalt.**
73 % davon sind Frauen.

Nur **7 %** leben in einem Haushalt mit **drei oder mehr Personen.**

In Österreich gibt es zirka **17.000** betreute Wohneinheiten.
Jährlich werden etwa 1500 neue betreute Wohneinheiten gebaut.

Frauen erhalten durchschnittlich **1.196 Euro Pension.**
Männer erhalten eine Durchschnittspension von **2.019 Euro.**



1114 Städte und Gemeinden in 44 Ländern weltweit sind **age-friendly cities.**

<https://www.senioractiv.eu/de/seniorenfreundliche-stadt-age-friendly-cities/>

Quelle: Statistik Austria & WHO

PHÄNOMEN EINSAMKEIT

Katrin Weber, Plattform gegen Einsamkeit



Um sich dem Thema Einsamkeit im Alter widmen zu können ist es im ersten Schritt notwendig, die Unterschiede zwischen Einsamkeit, sozialer Isolation und Alleinsein zu verstehen.

Einsamkeit im Alter ist ein komplexes Phänomen, das als subjektiv schmerzhaft empfundener Zustand definiert wird und durch das Fehlen bedeutsamer Sozialkontakte sowie persönliche und situative Faktoren geprägt ist. Diese Empfindung kann sogar auftreten, wenn Beziehungen in unserem Umfeld existieren. Im Gegensatz dazu beschreibt soziale Isolation eine messbare Beziehungsarmut oder einen Mangel an Kontakten, wie die Größe des sozialen Netzwerks oder die Häufigkeit zwischenmenschlicher Interaktionen. Obwohl nicht zwangsläufig von negativen Gefühlen begleitet, kann soziale Isolation das Risiko für Einsamkeit erhöhen. Alleinsein hingegen meint die Abwesenheit von anderen Personen, ohne negativ konnotiert zu sein, etwa wenn es sich um einen bewussten Rückzug handelt. Neben der

Abwesenheit enger persönlicher Beziehungen kann auch das Fehlen von Unterstützung oder Vernachlässigung durch politische Instanzen mit Einsamkeit in Verbindung gebracht werden. Daher gilt die Bewältigung von Einsamkeit und sozialer Isolation als große gesellschaftliche Herausforderung im Bereich der öffentlichen Gesundheit. Wenn Menschen gleichzeitig mit beiden Aspekten konfrontiert sind, kann es für das Umfeld schwierig sein, die Situation zu erkennen und passende Unterstützung anzubieten. Diese Problematik wird dadurch erschwert, dass Einsamkeit ein tabuisiertes Thema ist, das oft mit Scham behaftet ist, obwohl die Mehrheit der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens mit diesem Gefühl konfrontiert wird.

Besonders in Lebensabschnitten mit bedeutenden Veränderungen oder einschneidenden Ereignissen steigt das Risiko für soziale Isolation und Einsamkeit. Dazu gehört beispielsweise der Eintritt in die Pension oder auch der Verlust von nahestehenden Personen. Eingeschränkte Mobilität im Alter,

PHÄNOMEN EINSAMKEIT

das Schrumpfen des sozialen Netzwerks, Isolierungsmaßnahmen während einer Pandemie oder allgemeine gesundheitliche Einschränkungen verstärken diese Faktoren.

Während ältere Menschen besonders anfällig für soziale Isolation sind, sollte betont werden, dass die Erfahrung von Einsamkeit keinerlei Altersgrenzen unterliegt. In Regionen wie Europa, den Vereinigten Staaten, China oder Lateinamerika sind etwa 20-34 % der älteren Bevölkerung betroffen (*WHO 2021*). Die beträchtlichen Auswirkungen von sozialer Isolation und Einsamkeit auf die Gesundheit älterer Menschen sind durch fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse gut dokumentiert. Dies spiegelt sich beispielsweise in einem erhöhten Risiko für diverse gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Diabetes, kognitiven Abbau, Demenz, Depressionen, Angstzustände und sogar Suizid wider. Forschungsergebnisse belegen, dass die Auswirkungen von Einsamkeit auf die Sterblichkeit vergleichbar mit bekannten

Risikofaktoren wie Rauchen, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel sind. So erweisen sich hochwertige zwischenmenschliche Beziehungen als entscheidender Faktor für die Förderung der mentalen und physischen Gesundheit, der Lebenserwartung sowie des Wohlbefindens und der sozialen Teilhabe.

Zu Beginn der Pensionierung können Verlustgefühle auftreten, da mit dem Rückzug aus der Arbeitswelt nicht selten Kontakte verloren gehen. Das erschwert entsprechend die Aufrechterhaltung sozialer Verbindungen. Globale Trends zeigen, dass zunehmend ältere Menschen allein leben, während intergenerationale Wohnverhältnisse abnehmen. Im Jahr 2018 lebten in Österreich 37 Prozent der Menschen allein, besonders bei den über 65-Jährigen beträgt dieser Anteil 51 Prozent. Aktuelle Ereignisse, wie Lockdowns, haben gezeigt, dass die Situation für alleinlebende Menschen noch herausfordernder sein kann als für Pflegeheimbewohner:innen. Wohnortbedingte Faktoren wie Infrastruktur und Nachbarschaftsbeziehungen

können ebenfalls das Einsamkeitsrisiko beeinflussen. Wobei in städtischen Gebieten eine gute Anbindung und Nähe zu kulturellen Angeboten das Risiko mindern können, während im ländlichen Raum starke Nachbarschaftsbeziehungen schützend wirken.

In den Berichten der WHO (2021) wird die Entwicklung und Umsetzung von Interventionen auf verschiedenen Ebenen empfohlen: Auf individueller Ebene sollten persönliche oder digitale Interventionen einzeln oder in Gruppen, wie kognitive Verhaltenstherapie, Social Prescribing (gesundheitsrelevante, nichtmedizinische Bedürfnisse versorgen) und nachbarschaftliche Unterstützungsangebote in Betracht gezogen werden. Diese Ansätze fördern individuelle Fähigkeiten und Ressourcen, um soziale Isolation und Einsamkeit wirksam zu bewältigen. Auf kommunaler Ebene ist es essenziell, die Infrastruktur zu verbessern, sei es in Bezug auf Mobilität, digitale Integration, Freiwilligenarbeit oder die Gestaltung der baulichen Umwelt. Die Förderung von



altersfreundlichen Gemeinschaften schafft sozial inklusive Umgebungen, die den Austausch und die Interaktion erleichtern. Auf gesellschaftlicher Ebene können Gesetze und politische Maßnahmen eine entscheidende Rolle spielen. Hierbei gilt es, Altersdiskriminierung zu bekämpfen, Ungleichheiten abzubauen und die digitale Kluft zu überwinden. Durch gezielte Maßnahmen werden Grundlagen geschaffen, um soziale Teilhabe und Solidarität zwischen den Generationen nachhaltig zu fördern.

***EINSAMKEIT
IM BRENNGLAS
CORONA-KRISE***



Im vorliegenden Senior:innen Bericht setzen wir uns mit Thema Einsamkeit in verschiedenen Facetten auseinander. Wie sich dieses Gefühl in unserer Gesellschaft während der COVID-19-Pandemie verändert hat, beleuchten wir im folgenden Text.

In turbulenten Zeiten einer Krise fühlen wir uns oft überwältigt, vor allem wenn wir mit Situationen konfrontiert werden, die vollkommen unbekannt, neu und auch beängstigend sind. Genau diese Situation und ihre Auswirkungen hat das Projekt ACPP (Austrian Corona Panel Project) der Universität Wien in einer Umfrage untersucht. Dabei wurde unter 1.500 Respondent:innen erhoben, wie verschiedene gesellschaftliche Gruppen Einsamkeit während der Krise erlebten. Mit der Stichprobe wurden soziodemographische Strukturen der österreichischen Bevölkerung repräsentativ abgebildet und die teilnehmenden Personen wiederholt befragt, um auf diese Weise Veränderungen in einer Zeit rascher Umbrüche nachverfolgen zu können.

Die Untersuchung liefert aufschlussreiche Erkenntnisse: Junge aber auch ältere Menschen, die arbeitslos sind oder allein leben, berichten häufiger von Einsamkeit. Es zeigt sich zudem, dass Frauen sowie Menschen mit Migrationshintergrund tendenziell etwas einsamer sind als Männer und Personen ohne Migrationshintergrund. Die durchgeführten Umfragen zeigen, dass Einsamkeitstendenzen während Phasen mit steigenden Infektionszahlen und strengeren Maßnahmen zunehmen. Im April 2022 gaben 22 Prozent der Befragten an, sich an manchen Tagen einsam zu fühlen, während 15 Prozent angaben, sich mehrmals die Woche oder öfter einsam zu fühlen.

Besonders interessant sind die Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und verschiedenen soziodemografischen Merkmalen. In einigen Umfragewellen berichteten Frauen deutlich häufiger von Einsamkeit als Männer. Auch ältere Menschen und Alleinlebende sind stärker von Einsamkeitsgefühlen betroffen. Während Phasen mit weniger strengen

EINSAMKEIT IM BRENNGLAS CORONA-KRISE

Maßnahmen und geringeren Infektionszahlen befolgten einsamere Menschen die Normen zu Verhaltensempfehlungen wie zu Hause bleiben und Abstand halten deutlich konsequenter. Dieses Verhalten könnte laut David Schiestl von der Universität Wien zu einem Teufelskreis führen, der vorhandene Vereinsamung verstärkt. Um diesen Mechanismus zu durchbrechen, ist es wichtig, sowohl auf gesellschaftlicher als

auch auf individueller Ebene Maßnahmen zu ergreifen. Zum einen können Medien helfen, Bewusstsein für das Thema zu schaffen und gleichzeitig konkrete Hilfsprojekte, wie das Plaudernetz der Caritas oder Sorgenhotlines, die weiterhin wertvolle Unterstützung leisten, bekannt zu machen. Ferner können alle Personen einen wertvollen Beitrag im Privaten leisten, indem sie sich achtsam in ihrem Umfeld bewegen und Menschen in ihrer Nähe unterstützen.



Abschließend muss betont werden, dass Einsamkeit während der Corona-Krise eine herausfordernde Situation darstellte und alle Bevölkerungsgruppen betraf. Doch mit Verständnis und Unterstützung in unserer Gesellschaft können wir Wege finden, um das Alleinsein zu verhindern und unser Miteinander besser zu gestalten. Mehr Aufmerksamkeit für unser Umfeld, die kleinen Gesten im täglichen Umgang können einen großen Unterschied für Betroffene machen, aber auch für uns selbst.

UNTERSTÜTZUNG UND ÖSTERREICHISCHE PROJEKTE

Die Plattform gegen Einsamkeit in Österreich wurde 2021 durch den gemeinnützigen Verein Social City Wien ins Leben gerufen und agiert seither als Kompetenzstelle und Datenbank.

In der Sammlung auf www.plattform-gegen-einsamkeit.at sind eine Vielzahl an Informationen und Ressourcen zur Überwindung des Alleinseins zusammen

gefasst. Verschiedene Angebote, ein wachsendes Netzwerk aus Expert:innen und Betroffenen in ganz Österreich und ein umfassender Überblick über Engagement-Möglichkeiten sowie Wissenswertes zum Thema werden hier zugänglich gemacht. Für eine bessere Übersichtlichkeit lassen sich die Daten nach Kategorien oder Bundesländer filtern.



PLATTFORM GEGEN EINSAMKEIT

BEACHTENSWERTE KONTAKTE UND ANGEBOTE

ACHTSAMER

„Achtsamer“ ist ein Projekt aus dem Bezirk Josefstadt zur Bekämpfung von Altersarmut und zum Austausch zwischen Jung und Alt. In einem zweijährigen partizipativen Prozess mit den Bewohner:innen des Bezirks soll eine sorgende Gemeinschaft im Grätzel entstehen.

KONTAKT:

Sorgenetz, Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur.
Leben, Alter, Demenz und Sterben
Telefon: +43 (0) 676 972 54 47
E-Mail: office@achtsamer.at

THE ROCKING COMMUNITY GRAZ

Bei „The Rocking Community Graz“ handelt es sich um ein soziales Netzwerk für angehende Pensionist:innen, bei dem sich Menschen untereinander austauschen bzw. gemeinsam Dinge unternehmen können.

KONTAKT:

Telefon: +43 (0) 660 11 27 990
E-Mail: office@rocking.community

ZEITPOLSTER

„Zeitpolster“ ist ein Betreuungs- und Vorsorgenetz, über das Menschen Unterstützungsleistungen anbieten oder anfragen können. Eigene Leistungen werden als Zeitgutschrift angerechnet, die man selbst im Alter einlösen kann.

KONTAKT:

Büro Wien
Telefon: +43 (0) 664 8872 0771
E-Mail: wien@zeitpolster.com
Büro Salzburg
Telefon: +43 (0) 664 8872 0773
E-Mail: salzburg@zeitpolster.com
Büro Vorarlberg
Telefon: +43 (0) 664 8872 0770
E-Mail: vorarlberg@zeitpolster.com

FORUM 1

Das „Forum 1“ bietet Stadtgespräche in Salzburg/Flachau für Senior:innen an, um die gegenseitige Vernetzung zu fördern.

KONTAKT:

E-Mail: office@forum1.at
Telefon: +43 (0) 662 45 80 45

MENA

Der Kärntner Verein „Mena“, was eine Abkürzung für „menschennah“ ist, bietet Personen aller Altersgruppen unterschiedliche Hilfen an, wie zum Beispiel Freizeitaktivitäten, Besuchsdienste und vieles mehr.

KONTAKT:

Telefon: +43 (0) 650 99 88 938

E-Mail: office@mena.or.at

INFOECK

„Infoeck“ wurde in Tirol ins Leben gerufen, um ältere Menschen zu ermutigen, sich mit dem Computer und neuen Technologien aktiv zu befassen. Bei sogenannten „Computerias“ soll niederschwellig voneinander gelernt werden und Gelernten verfestigt werden

KONTAKT:

E-Mail: ga.generationen@tirol.gv.at

Telefon: +43 (0) 512 508 807 804

HOHENEMS BÜRO FÜR GEMEINWESEN

Das erst kürzlich eröffnete „Büro für Gemeinwesen“ in Hohenems ist eine neue soziale Servicestelle für die dort ansässige Bevölkerung.

KONTAKT:

E-Mail: gemeinwesen@hohenems.at

Telefon: +43 (0) 5576 710 11 999

LE.NA -

LEBENDIGE NACHBARSCHAFT

Das von der Caritas ins Leben gerufene Projekt „LE.NA“ bietet Begegnungsräume und Freizeitaktivitäten an, um Menschen miteinander zu vernetzen.

KONTAKT:

E-Mail: kontakt@caritas.at

Telefon: +43 (0) 552 22 00

PLAUDERTISCHERL

Am „Plaudertischerl“ treffen sich Menschen allen Alters und Herkunft. So kommt beispielsweise die Pensionistin, die schon lange im Grätzl wohnt, mit dem Alleinerzieher ins Gespräch, der gerade erst nach Wien gezogen ist.

KONTAKT:

E-Mail: plaudertischerl@diakonie.at

Telefon: +43 (0) 664 88 3023 16

DIE NACHBARSCHAFTSHILFE PLUS

Bei der „Nachbarschaftshilfe PLUS“ handelt es sich um eine Organisation, die insbesondere älteren Menschen verschiedene Dienstleistungen, wie Spaziergehdiens, Besuchsdienst oder Fahr- und Begleitdienst anbietet.

KONTAKT:

E-Mail: info@nachbarschaftshilfeplus.at

BEACHTENSWERTE KONTAKTE UND ANGEBOTE

DIEZIWI

Der Name der Plattform leitet sich von „die Zivilgesellschaft wirkt“ ab und fördert freiwilliges, zivilgesellschaftliches Engagement. Sie fungiert als Anlauf-, Service- und Koordinierungsstelle für interessierte Privatpersonen, Initiativen, Vereine, Organisationen sowie Städte und Gemeinden.

KONTAKT:

E-Mail: info@dieziwi.at

Telefon: +43 (0) 650 47 00 072

SENIORENZENTREN LINZ

In den Seniorenzentren Linz können sich Senior:innen in sogenannten „Clubs Aktiv“ vernetzen und verschiedenen Aktivitäten nachgehen.

KONTAKT:

E-Mail: daliborka.mijatovic@szl.linz.at

Telefon: +43 (0) 732 3408 40612

HILFSWERK KÄRNTEN

Das „Hilfswerk Kärnten“ bietet im Rahmen eines Projektes des Sozialministeriums (BMSGPK) kostenlos mobile psychosoziale Dienste für Seniorinnen und Senioren an.

KONTAKT:

E-Mail: office@hilfswerk.co.at

Telefon: +43 (0) 50 544 00

DAVNE -

NACHBARSCHAFTSHILFE

„DAVNE – Nachbarschaftshilfe“ ist ein soziales Projekt des Waldviertler Kernlands, das für alle dort Ansässigen kostenlos ist. Dabei sollen in jeder Gemeinde Anfragen für soziale Dienste direkt mit ehrenamtlichen Helfern:innen zusammen gebracht werden.

KONTAKT:

E-Mail: davne@waldviertler-kernland.at

Telefon: +43 (0) 2872 200 79 40

DAS PLAUDERNETZ

Das Plaudernetz ist eine telefonische Hotline für Menschen, die jemanden zum Zuhören brauchen, oder einfach nur plaudern möchten.

KONTAKT:

E-Mail: fragen@fuereinand.at

Telefon: +43 (0) 5 1776 1

BESUCHS- UND BEGLEITDIENST DES ROTEN KREUZES

Der Besuchs- und Begleitdienst des österreichischen Roten Kreuzes kann nach Vereinbarung genutzt werden.

KONTAKT:

E-Mail: service@roteskreuz.at

Telefon: +43 (0) 1 589 00 138

GREEN CARE PROJEKT MARIA ROGGERSDORF

Ein Projekt, das sich bei Redaktionschluss noch in Planung befindet, das sowohl ein Tageszentrum als auch eine Wohngemeinschaft für Senior:innen anbietet.

KONTAKT:

E-Mail: office@lebensphasen.at
Telefon: +43 (0) 664 2455977

SENIOREN WEB

„Senioren Web“ ist eine Initiative, deren Zielsetzung es ist, die Digitalisierung unter Senior:innen voranzutreiben, um ihnen das tägliche Leben zu erleichtern.

KONTAKT:

E-Mail: info@seniorenweb.org
Telefon: +43 (0) 670 80 70 700

KLANGWELT 60+

Die „Klangwelt 60+“ ist eine Organisation, die Sing- und Musizierkurse für Senior:innen anbietet.

KONTAKT:

E-Mail: office@klangweltgraz.com
Telefon: +43 (0) 664 52 422 52

DIGITALE SENIOR:INNEN

Die Initiative „digitale Senior:innen“ fördert Bildungsangebote im digitalen Bereich für ältere Menschen, um ihnen die Teilhabe am täglichen Leben zu erleichtern.

KONTAKT:

E-Mail: office@digitaleSeniorInnen.at
Telefon: +43 (0) 1 595 21 12

PODCAST EMPFEHLUNG

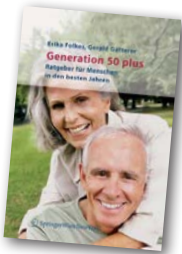
FALTENROCK FM

Ein Podcast der Caritas unter dem Motto „Alter gehört gehört“, humorvoll und unverstellt. Neben den Podcast-Plattformen auf dem Handy kann Faltenrock FM auch im Radio gehört werden: jeden Freitag um 15.30 Uhr auf der Radio-Frequenz 94,0 FM

GELASSEN ÄLTER WERDEN, DER 60+ PODCAST

Der Podcast für Menschen in der dritten Lebensphase. Zu hören unter <https://gelassen-aelter-werden.de/>, auf Spotify oder auf den genutzten Podcast-Plattformen des Handys.

HANDFESTES ZUM SCHMÖKERN



Gerald Gatterer, Erika Folkes
Generation 50 plus

Ratgeber für Menschen in den besten Jahren
Springer Verlag, 2006



Christiane Hastrich, Barbara Lueg
Statt einsam gemeinsam

Wie wir im Alter leben wollen
Eisele, 2021



Franz Böhmer (Hg.)
Altern ohne Kompromisse

Verlagshaus der Ärzte, 2019



Barbara Bojack, Klaus Sanden
Älter werden- lebensfroh bleiben

Schutz vor Altersdepression
Herder Verlag, 2006



Manfred Spitzer
Einsamkeit, die unterkannte Krankheit

Droemer, 2019

Herb Stumpf
Wenn das Wochenende 7 Tage hat
Berufsende - Rente - Älterwerden ...
und alles, was Sie dazu wissen
sollten

Books on Demand GmbH, 2011



Otto Zsok
Vom Sinn und Glück des Alters
Lebensqualität im höheren Alter
Eos Verlag U. Druck, 2007

Dagmar Hirche
Wir versilbern das Netz.
Das Mutmachbuch.

Wir versilbern das Netz! Das neue
Erklärungsbuch. Mit Spaß und Freude
in die digitale Welt, Ü65.

KJM, 2019 / 2023



KONTAKTE

DER GRÜNE KLUB IM PARLAMENT

Löwelstraße 12, 1010 Wien
dialogbuero@gruene.at

NR.ABG. BEDRANA RIBO

Abgeordnete zum Nationalrat,
Pflege und Senior:innensprecherin
der Grünen
bedrana.ribo@gruene.at
www.gruene.at/bedrana-ribo

DIE GRÜNE GENERATION+

WIEN

Favoritenstraße 22, 1040 Wien
Tel.: +43 (0) 1 52125 246
gplus.wien@gruene.at

ZWETTEL (NIEDERÖSTERREICH)

Sylvia Körbler
Tel.: +43 (0) 664 43 296 43
mag.koerbler@aon.at
Gerhard Stanik
Tel.: +43 (0) 664 48 17 653
gerhard.stanik@aon.at

OBERÖSTERREICH

Landgutstraße 17, 4040 Linz
Tel.: +43 (0) 732 739 400 - 507
generationplus.ooe@gruene.at

STEIERMARK

Kaiser Franz Josef Kai 70,
8010 Graz
Tel.: +43 (0) 664 8853 7336
seniorinnen.stmk@gruene.at

BURGENLAND

Pfarrgasse 30, 7000 Eisenstadt
irmgard.seidler@gmail.com
Tel.: +43 (0) 699 1104 1233

KÄRNTEN

Bahnhofstr. 38a, 9020 Klagenfurt
seniorinnen.karnten@gruene.at

SALZBURG

Glockengasse 6, 5020 Salzburg
Tel.: +43 (0) 662 876 337 - 0
gplus.salzburg@gruene.at

TIROL

Müllerstr. 7, 6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0)512 57 71 09 20
generationplus.tirol@gruene.at

VORARLBERG

Deuringstraße 3, 6900 Bregenz
Tel.: +43 (0) 5574 47 488
gplus.vorarlberg@gruene.at

IMPRESSUM

Herausgeber:innen

Nr. Abg. Bedrana Ribo,
Sprecherin für Senior:innen und Pflege und
FREDA – Die Grüne Zukunftsakademie,
Loquaipplatz 12, Top 4, 1060 Wien

Autor:innen:

Lena Bilonoha
Stefanie Nagl (Redaktion)
Vanessa Schmidt (Redaktion)
Gudrun Schreiner
Katrin Weber

Lektorat:

Ulrike Pötscher

Gestaltung:

Christoph Gratzer

Fotos:

skynesher / istockphoto.com
CherriesJD / istockphoto.com
Karo Pernegger / Kollektiv Fischka
FREDA / privat
monkeybusinessimages / istockphoto.com
Nikola Bacher
Huy Phan / unsplash.com
Kampus Productions / pexels.com
Yan Krukau / pexels.com
Marusa Puhek
Marcus Aurelius / pexels.com
Kindel Media / pexels.com
Cottonbro Studio / pexels.com
Anna Shvets / pexels.com
Kampus Productions / pexels.com
Springer Verlag
Eisele Verlag
Verlagshaus der Ärzte
Herder Verlag
Droemer Verlag
Books on Demand GmbH
Eos Verlag U. Druck
KJM Verlag

GRÜNER SENIOR:INNEN BERICHT 2023

FREDA

**DIE GRÜNE
ZUKUNFTS
AKADEMIE**

