

Allein sein im Alter? – Muss nicht sein!

„Gemeinsam statt einsam“ – das neue, große Vorhaben der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen



Taufkirchen – Am 1. Oktober 2022 fiel in der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. der Startschuss für das neue Projekt „Gemeinsam statt einsam“. Gefördert wird das Vorhaben durch die Förderinitiative Fondation Peters – einer Initiative der Fondation Peters und PHINEO. Es richtet sich an ältere Menschen in Taufkirchen und Unterhaching, die von Alterseinsamkeit und/oder Altersarmut betroffen sind. Gleichzeitig aber auch an Menschen, die aus dem südlichen Landkreis München kommen und vor der Rente stehen. Denn mit ehrenamtlichen Aktivitäten kann der Übergang in die dritte Lebensphase selbstbestimmter und reibungsloser erfolgen.

Das große schwarze Loch – Nicht hineinfallen, sondern aktiv werden!

Alterseinsamkeit betrifft viele ältere Menschen aus unterschiedlichen Gründen: Menschen, die ihren Partner verloren haben und deshalb vielleicht sogar umziehen müssen, fühlen die Entwurzelung und damit einhergehende Vereinsamung sehr stark. Aber auch Menschen mit Migrationshintergrund in großen Städten und Gemeinden sowie Rentnerinnen und Rentner, denen der berufliche Alltag wegfällt, leben oft abseits des gesellschaftlichen Lebens.

Die wichtige Botschaft: Keiner muss allein sein, denn bei den Aktivitäten von „Gemeinsam statt einsam“ treffen sich Menschen und unterstützen sich gegenseitig.

1



Gabriele Eggers

Vorstandsvorsitzende Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.:

„Wir wollen Menschen aus ihrer Isolation holen. Durch Wegzug der Kinder, Tod des Partners oder schwere Erkrankungen entsteht häufig Einsamkeit, aus der viele nicht mehr alleine herausfinden. Hier bieten wir Begegnungen und schenken Zeit.“

Neue soziale Kontakte statt erlebter Einsamkeit

Raus aus der Einsamkeit, hinein ins Leben – mit vielen, neuen Aktivitäten kann die Nachbarschaftshilfe Taufkirchen mit ihrem Projekt „Gemeinsam statt einsam“ dabei helfen, für ältere, einsame Menschen ein soziales Miteinander zu schaffen. Sei es durch Senioren-Patenschaften, Besuchsdienste, bei denen z.B. das gemeinsame Kochen im Vordergrund steht oder den Besuch von Therapiehunden daheim. Auch bei dem geplanten kultursensiblen Treff, bei dem ältere Menschen mit Migrationshintergrund aufgefangen und in ihrer kulturellen Verwurzelung ernst genommen werden, geht es darum, Wege ins Miteinander zu finden.

Das Projekt „Gemeinsam statt einsam“ bietet bei Bedarf in kleinem Rahmen die Möglichkeit, bei Altersarmut finanzielle Unterstützung durch den Nothilfefonds zu gewähren.

Bürgerliches Engagement

Die Nachbarschaftshilfe Taufkirchen sucht angehende Rentnerinnen und Rentner aus der Region südlicher Landkreis München, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. All die Erfahrungen, die sie mitbringen, kommen der Gesellschaft zu Gute. Das persönliche Engagement ermöglicht es, selber neue Kontakte zu knüpfen und schützt so auch vor der eigenen Vereinsamung.

Selbstverständlich freut sich die Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. auch über jüngere engagierte Menschen, die dieses Projekt unterstützen möchten.



**Dr. Michael Mrva, Stellvertretender Vorstandsvorsitzender
Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.:**

„Ich selbst habe nach meiner beruflichen Tätigkeit für Siemens und Infineon das Ehrenamt für mich gewählt, um auch nach dem Arbeitsleben einen sinnvollen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Das habe ich nicht bereut. Besonders spannend fand ich auch unser Projekt ‚Coaching für Jugendliche‘. Für Mittelschüler entstand so eine erfolgreiche Brücke ins Berufsleben in Taufkirchen und Umgebung. Bei regionalen Arbeitgebern kam das Coaching-Projekt gut an. Der Umgang mit so vielen unterschiedlichen Menschen, all die gegenseitige Wertschätzung, verschafft mir eine enorme Lebensqualität.“

2

Zauberwort Resilienz

Erfahrungen zeigen, dass ehrenamtliches Engagement und die damit verbundene Wertschätzung das eigene Wohlbefinden stärken. Nicht zuletzt ist es so leichter, die Zeit nach dem Arbeitsleben wertvoll auszufüllen. Damit steigt die eigene psychische Widerstandskraft, neue Kontakte und eine lebendige Gemeinschaft entstehen.



Andrea Schatz, Geschäftsführerin Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.:

„Wir freuen uns über alle, die sich mit diesem Projekt angesprochen fühlen – ob Sie sich einsam fühlen oder helfen möchten. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, kommen Sie gerne vorbei - bei uns öffnet sich für Sie die Tür zu „Gemeinsam statt einsam“. Und auch im Hinblick auf die individuellen Vorstellungen zu Ihrer Zeiteinteilung finden wir einen Weg!“



**Nachbarschaftshilfe
Taufkirchen e.V.**



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Kontakt Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.:

Ahornring 119, 82024 Taufkirchen

Tel.: 089 – 66 60 91 80

E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Website: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Kontakt Öffentlichkeitsarbeit/Interviewanfragen:

Angelika Erhard, Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 089 – 66 60 91 80

E-Mail: erhard@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de