

LEBENSFREUDE IM ALTER? LASST UNS GEMEINSAM ETWAS DAFÜR TUN.



»Es kann doch nicht sein,
dass zunehmend mehr
Menschen im Alter vereinsamen,
da braucht es dringend
ein Umdenken und einen
aktiven Einsatz.«

Schauspielerin Michaela May
engagiert sich als Schirmherrin
bei Retla e.V.

Helfen Sie uns dabei, das Leben älterer Menschen zu verbessern!

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten:

- Großzügig. Mit Ihrer Spende.
- Dauerhaft. Mit Ihrer Förderpartnerschaft.
- Kooperativ. Mit Ihren Ressourcen als Unternehmen.
- Wissend. Mit Ihrem Know-how.
- Engagiert. Mit Ihrer Zeit als Ehrenamtliche:r.
- Bleibend. Mit Ihrer Erbschaft.
- Aktiv. Mit Ihrer eigenen Spendenaktion.

Kontakt:

Retla e.V.
Von-der-Tann-Straße 10
80539 München
T +49 (0)89 18 91 00 25
info@retla.org

Spendenkonto:

DE23 2003 0300 0011 2211 00
www.retla.org/spenden



LEBENSFREUDE IM ALTER



RETLA
www.retla.org



Foto: Christoph Soeder/DZA

Unsere Initiativprojekte

Telefon-Engel – Gespräche gegen die Einsamkeit im Alter

Feste Telefon-Patenschaften mit ehrenamtlichen Telefon-Engeln geben Menschen ab 60 Jahren Halt und motivieren sie zu mehr Teilhabe am Leben. Ursprünglich durch die Herausforderungen während des Corona-Lockdowns entstanden, ist die Nachfrage nach den Telefon-Patenschaften bis heute ungebrochen. Inzwischen konnte Retla deutschlandweit rund 2.000 Patenschaften vermitteln.

Singen gegen das Vergessen – Singkreise für Menschen mit Demenz

Musik schließt die Herzen auf und Musik schafft, was Worte oft nicht mehr vermögen: Sie öffnet die Tür zu Erinnerungen. 2021 hat Retla das Projekt »Singen gegen das Vergessen – Singkreise für Menschen mit Demenz« ins Leben gerufen. An aktuell 10 Standorten in Deutschland erreichen wir damit von Demenz betroffene Menschen und ihre Angehörigen, für die das gemeinsame Singen eine willkommene Abwechslung ist, die wieder Lebensfreude und Lebensqualität in den oft sehr belasteten gemeinsamen Alltag bringt.

Einfach digital: kennen, lernen, kennenlernen.

Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran – und wir als Gesellschaft müssen aufpassen, dass wir dabei die Älteren nicht abhängen. Das Format »Einfach digital« bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, ihre ganz individuellen Fragen rund um die Bedienung ihres Smartphones, Tablets oder Laptops zu stellen – in einer angenehmen Atmosphäre, auf Augenhöhe und ohne erhobenen Zeigefinger. So stellen wir gesellschaftliche Teilhabe sicher, bringen Jung und Alt zusammen und schaffen Verständnis für die Lebenswelt des jeweils anderen. Was dabei herauskommt? Eine große Portion Lebensfreude! Denn Helfen und Unterstützung bekommen: BEIDES macht gleichermaßen zufrieden und glücklich.

Kultur erleben! Kunst verbindet, wir schaffen Erlebnisse – zusammen mit der Kunstsammlerin Ingvild Goetz

Dieses Projekt richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die wir gerne durch ein vielseitiges Angebot aus dem Bereich Kunst und Kultur zu mehr gesellschaftlicher Teilhabe anregen möchten. Einfach mal rauskommen, Zeit mit Gleichgesinnten verbringen, neue Kontakte knüpfen und

Lebensfreude empfinden – in einer Ausstellung, bei einem Konzert oder auch im Museum.

Die Veranstaltungen können wir den Seniorinnen und Senioren dank der überaus großzügigen Förderung durch Frau Ingvild Goetz kostenlos anbieten – inklusive der Speisen und Getränke – so dass wir damit insbesondere diejenigen ansprechen möchten, für die ein Museumsbesuch oder eine Konzertkarte purer Luxus sind.

In bester Gesellschaft. Gemeinsam Zeit genießen.

Sportangebote, offene Singkreise, Yoga für Menschen ab 60 Jahren, auch mit körperlichen Einschränkungen, Lesungen, Neuro Mental Training für Körper und Geist und vieles mehr – all das ist Teil unseres vielfältigen Angebots für Menschen ab 60 Jahren im Raum München. Häufig in Verbindung mit einem gesunden, köstlichen Mittagessen, möchten wir die Senior:innen über das Essen hinaus zusammenbringen und zu mehr Aktivität anregen, so dass sie in bester Gesellschaft gemeinsam Zeit verbringen, neue Kontakte knüpfen und auch im Alter ihre Freizeit abwechslungsreich gestalten können. Das Angebot finanziert sich aus Spenden und Fördergeldern und ist für Senior:innen kostenfrei.

Treffpunkt Zukunft: gemeinsam nach vorne schauen

Wie geht es weiter, wenn plötzlich alles anders ist? Der Ausstieg aus dem Berufsleben stellt viele Menschen vor eine große Herausforderung: Hat bisher der Job den Rhythmus vorgegeben, sind sie nun von der vermeintlich plötzlichen Freiheit und der vielen freien Zeit überfordert. Dabei bietet die nachberufliche Phase zahlreiche Möglichkeiten, um aktiv zu sein, sich zu engagieren und so weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Wir unterstützen bei der Gestaltung des Renteneintritts – und beugen so Überforderung und Einsamkeit vor. Wir bringen die Menschen zusammen, geben ihnen neue Impulse und motivieren sie, positiv in die Zukunft zu blicken. Gemeinsam mit unseren Partner-Organisationen inspirieren wir sie zu ehrenamtlichen Tätigkeiten, bringen Jung und Alt zusammen und stellen so gesellschaftliche Teilhabe sicher.

Neben unseren sechs eigenen Projekten unterstützen und fördern wir auch andere Initiativen und Ideen, die Senior:innen Lebensfreude schenken. Dazu gehören Tanz- und Musikangebote, Streetwork für Menschen ab 60 Jahren, Bewohnerurlaub für Senioreneinrichtungen, mehrere Rikscha-Standorte von Radeln ohne Alter und vieles mehr.

Unser Ziel

Einsamkeitsgefühle sind keine Frage des Alters, aber für Senior:innen ist es mitunter besonders schwer aktiv etwas dagegen zu tun. Wenn man nach dem Tod eines geliebten Menschen allein zurückbleibt, die Kinder beruflich sehr eingespannt sind, Krankheit die eigene Mobilität stark einschränkt oder unmöglich macht – all das und vieles mehr verstärken die Isolation im Alter.

Um dem entgegenzuwirken, hat Judith Prem 2019 die Idee gehabt, den Verein Retla (»Alter« rückwärts) ins Leben zu rufen. Retla e.V. setzt die ihm anvertrauten Spendengelder ausschließlich für Projekte ein, die dem Wohle älterer Menschen dienen. Der gemeinnützige Verein unterstützt und initiiert innovative, nachhaltige und zukunftsorientierte Maßnahmen, die Senior:innen Lebensfreude, Zuversicht und gesellschaftliche Teilhabe schenken – und sie dadurch aus ihrer zunehmenden Isolation holen.