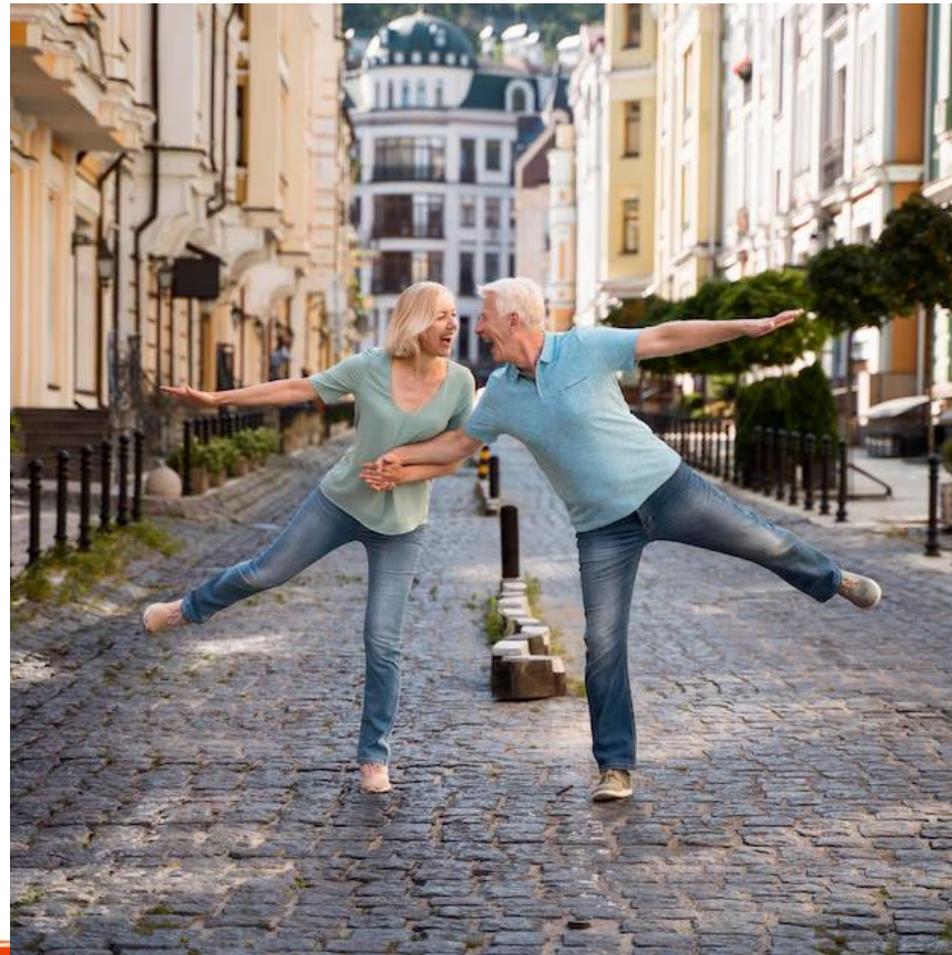


Die Vielfalt des Alters

- **Macht das Alter den Menschen alt?**
- **Was bedeutet der Ruhestand?**
- **Wie bleibt man im Alter aktiv?**



Bevor ich mit diesem Thema beginne, möchte ich betonen, dass sich alle Zahlen und Informationen auf den Zeitraum unseres Lebens in der Ukraine vor dem vollständigen Einmarsch der Russischen Föderation beziehen.

Die ältere Generation unseres Landes hat viele Prüfungen, Schmerzen und Verluste erlebt, aber sie hat die besten nationalen Traditionen bewahrt und uns gelehrt, Schwierigkeiten zu überwinden, beharrlich und tolerant zu sein.



- **Was ist die Vielfalt des Alters:**
- **Leben, arbeiten und aktiv sein im Alter?**

Nach dem ukrainischen Gesetz

„Über die staatliche Pflichtrentenversicherung“ sind das Renteneintrittsalter und der Anspruch auf eine Altersrente je nach Länge der Versicherungszeit auf 60, 63 und 65 Jahre festgelegt.

10,1 Millionen - 24,8 % oder ein Viertel der ukrainischen Bevölkerung - sind über 60 Jahre alt.

In der Ukraine liegt die durchschnittliche Lebenserwartung der Bevölkerung über 60 Jahren bei 69,8 Jahren.

Frauen leben im Durchschnitt 74,4 Jahre, während die Lebenserwartung von Männern mit 65,2 Jahren niedriger ist.



In unseren Familien leben oft mehrere Generationen zusammen und kümmern sich gegenseitig umeinander.

In diesem Fall half die ältere Generation der Familie, die Großeltern, ihren erwachsenen Kindern bei der Betreuung der Enkelkinder und der Hausarbeit.

Ja, es gibt Altersheime in der Ukraine, aber sie sind nicht sehr beliebt, weil sie oft nur von einsamen Menschen bewohnt werden



Was bedeutet der Ruhestand für einen Menschen in der Ukraine?

Was machen ältere Menschen in der Ukraine in ihrer Freizeit?

Es ist eine Zeit, in der man... mit Freunden zusammenkommt

- Dies ist die Zeit, um zu genießen... tanzen, singen...





Dies ist die Zeit -
Sommerhäuser, Gemüse- und
Obstanbau,

Zucht von Hühnern, Kaninchen...



...Familienalben zu lesen und durchzusehen



Während des Malkurses lernen die Teilnehmer die grundlegenden Techniken des Zeichnens eines Vogels in der Petrykivka-Malerei im Format einer Postkarte.



Die Ukraine begeht am 1. Oktober auch den Internationalen Tag der älteren Menschen und den Nationalen Veteranentag.

In der Ukraine wurden soziale Aktivitätszentren für ältere Menschen eingerichtet, um deren soziale Integration zu fördern.

Es ist ein Ort, an dem einsame Menschen Kontakte knüpfen, Sport treiben, kulturelle Veranstaltungen organisieren oder ihren Lieblingsbeschäftigungen nachgehen und neue Fähigkeiten, wie z. B. das Fotografieren, erlernen können.



Die Online-Welt bietet viele Möglichkeiten für die Kommunikation und verschiedene Online-Dienste in der Ukraine.

Computer, Mobiltelefone und neue Kommunikationsmittel sind in unser Leben getreten, und die Notwendigkeit, einen Computer zu erlernen oder zu benutzen, eröffnet neue Möglichkeiten für das Leben älterer Menschen.



Seit 2018 bewegt sich die Ukraine in **Richtung Digitalisierung** und papierlose Arbeitsabläufe, die es allen Ukrainern ermöglichen, alle öffentlichen Dienstleistungen an einem Ort zu erhalten und per Smartphone darauf zuzugreifen, ohne das Haus zu verlassen.