

Mein Weg in die Pension



2 | Vorwort

Nun ist es so weit, der Pensionsantritt steht vor der Tür – ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Es heißt Abschied nehmen aus der Arbeitswelt und man tritt in einen völlig neuen Lebensabschnitt ein.

Berufsleben hieß Verantwortung, regelmäßige Leistungserbringung, funktionieren müssen, Erfahrung weitergeben! Das Berufsleben brachte aber auch Anerkennung und Wertschätzung. Das alles gehört der Vergangenheit an – ab morgen sind Sie Pensionistin beziehungsweise Pensionist.

Wir vermeiden bewusst das Wort „Ruhestand“, weil gerade die Zeit der Pension auch viele neue Chancen bietet. Endlich Zeit für all das, wofür man bisher keine Zeit, oder zu wenig Zeit hatte. Weiterbildung, Reisen, Pflege des Freundeskreises, Gemeinschaft intensiver erleben, Familie genießen, Zeit für andere. Und dann noch das breite Feld des Ehrenamtes.

Pensionistin oder Pensionist wird man aber nicht von heute auf morgen. Das ist ein Prozess verbunden mit Herausforderungen auf die man sich am besten gut vorbereitet – und bei dieser Vorbereitung möchten wir vom OÖ Seniorenbund mit dieser Broschüre helfen. Denn Sie sollen diesen Übergang gut meistern.

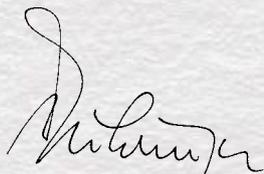
Die Broschüre enthält viel Rechtliches, alles was man zu diesem Zeitpunkt wissen sollte, beziehungsweise wo man sich beraten lassen kann, wer einem weiterhelfen kann, wo man kompetente Antworten bekommt.

Die Broschüre enthält aber auch persönliche Ratschläge und Tipps, wie man diesen neuen Abschnitt persönlich meistern kann. Da gibt es keine Patentrezepte. Aber sicherlich manche Hilfen, die wir aufzeigen wollen.

Natürlich wollen wir mit dieser Broschüre auch den OÖ Seniorenbund in Ihre Erinnerung rufen – die größte Seniorenorganisation mit rund 75.000 Mitgliedern in Oberösterreich – in der Sie selbstverständlich herzlich willkommen sind, in einer der 430 Ortsgruppen im ganzen Land.

Was wir zu bieten haben zeigen wir ebenfalls in dieser Broschüre auf. Von der Beratung über Kultur, Sport, Bildung und vielem anderen mehr.

Es lohnt sich bei uns dabei zu sein. Wir würden uns freuen, wenn auch Sie in unsere Gemeinschaft kommen!



LH A.D. DR. JOSEF PÜHRINGER
LANDESOBMANN



MAG. FRANZ EBNER
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER





Liebe Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher!

Mit dem Antritt des beruflichen Ruhestands beginnt für viele ein neues Kapitel. Die einen freuen sich darauf, sich lange aufgeschobene Wünsche endlich zu erfüllen und die Freizeit intensiver nützen zu können. Andere schauen mit etwas Unsicherheit auf diesen neuen Lebensabschnitt, wenn ein großer Teil der Beschäftigung plötzlich wegfällt. Und für viele ist das Leben oft ganz anders, als man sich das vorgestellt hatte.

Sie alle haben sich diese besondere Zeit verdient. Und jede und jeder Einzelne kann diese besondere Zeit gut und sinnvoll nutzen. Die Menschen in Oberösterreich werden erfreulicherweise immer älter, sie sind körperlich und geistig gesünder und aktiver als die Generationen vor ihnen. Umso wertvoller ist es, wenn sich Seniorinnen und Senioren auch im Ruhestand engagieren, gerade im Ehrenamt. Es gibt in Oberösterreich viele Organisationen, die Ihre Mitarbeit

dankbar aufnehmen. Und es gibt viele Menschen, die Ihre Hilfe gerne annehmen: ob Essen auf Räder, Einkaufshilfen oder soziale Besuchsdienste für einsame Personen. Mit all dem können Sie einen unbezahlbaren Beitrag zum Funktionieren unseres Landes leisten.

Der Seniorenbund Oberösterreich bietet für seine Mitglieder unterschiedliche Serviceangebote an. Dazu gehören verschiedene Reisen für alle Reisebegeisterten unter Ihnen. Wir haben das Glück, dass unsere Heimat eine unendliche Vielfalt bietet: wunderschöne Landschaften, eine herrliche Natur, ein breites kulturelles Angebot und offene, herzliche Menschen. Zum Angebot des Seniorenbundes gehören auch interessante Weiterbildungsangebote: Bildung hört ja nicht mit dem Schulabschluss auf. Und dazu gehören Sport- und Freizeitangebote, die Ihnen dabei helfen, Ihre Gesundheit im Alter zu erhalten.

Eine der größten Stützen im Ruhestand ist eine verlässliche finanzielle Absicherung. Österreich hat eines der besten Pensionssysteme der Welt. Die Pensionen wurden kürzlich erst erhöht, vor allem für die Mittel- und Niedrigpensionen. Und auch 2023 steigen die Pensionen um mindestens 3,5 Prozent (sozial gestaffelt), während die sogenannten „Luxuspensionen“ gedeckelt wurden.

Wir setzen uns mit aller Kraft dafür ein, dass die Pflegereform des Bundes rasch auf Schiene gebracht wird. Wir wollen in Oberösterreich die beste Pflegeversorgung, um ein Altern in Würde auch weiterhin zur Verfügung stellen zu können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und vor allem Gesundheit auf Ihren weiteren Weg.

MAG. THOMAS STELZER
LANDESHAUPTMANN

MAG. CHRISTINE HABERLANDER
LANDESHAUPTMANN-STELLVERTRETERIN

4 | Inhalt



SEITE 06

Gut vorbereitet in den Ruhestand –

Was Sie auf dem Weg in den Ruhestand beachten sollten

- Wichtige Erledigungen auf dem Weg zur Pension
- Arbeiten Sie bis zur Pensionierung

SEITE 07

- Teilzeitbeschäftigung vor der Pension

SEITE 08

- Teilpension – Erweiterte Altersteilzeit
- Arbeitslos vor der Pension
- Notstandshilfe

SEITE 09

- Krank vor der Pension – Berufliche Rehabilitation bei (drohender) Invaldität
- Entgeltfortzahlung

SEITE 10

- Krankengeld
- Sonderkrankengeld
- Wiedereingliederungsgeld



SEITE 11

Willkommen in der Pension –

Was Sie beim Pensionsantritt bedenken sollten

- Pensionsauszahlung
- Anspruch auf eine Pension
- Versicherungszeiten und Versicherungslücken

SEITE 13

Pension ist nicht gleich Pension –

Welche Pensionsarten gibt es?

- Pensionen im Überblick
- Alterspension

SEITE 14

- Langzeitversicherungs-Pension
- Frühstarterbonus
- Langzeitversicherungs-Pension mit Schwerarbeit

SEITE 15

- Schwerarbeitspension
- Sonderruhegeld
- Korridorpension

SEITE 16

- Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension



SEITE 17

Informationen im Problemfall – Welche Probleme auftreten können und wer bei der Behebung unterstützt

- Ablehnung eines Pensionantrages
- Pension und Zuverdienst

SEITE 18

- Kontakt & Wichtige Adressen

SEITE 20

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt – das Abenteuer Alter

SEITE 21

- Beruf als Pfeiler der Identität
- Hobby als Zuverdienst

SEITE 22

Pensionschock? – Nicht mit uns!

SEITE 24

10 Tipps mit denen Sie den Sprung in die Pension meistern

SEITE 26

Haben Sie noch Träume & Wünsche? – Zeit, diese zu realisieren

SEITE 27

Senioren helfen Senioren – Die OÖ Seniorenhilfe unterstützt in finanziellen Nöten

SEITE 28

Mut zu Neuem

SEITE 29

OÖ Seniorenbund – der Wegbegleiter im Ruhestand

SEITE 30

- Das Angebot des OÖ Seniorenbundes

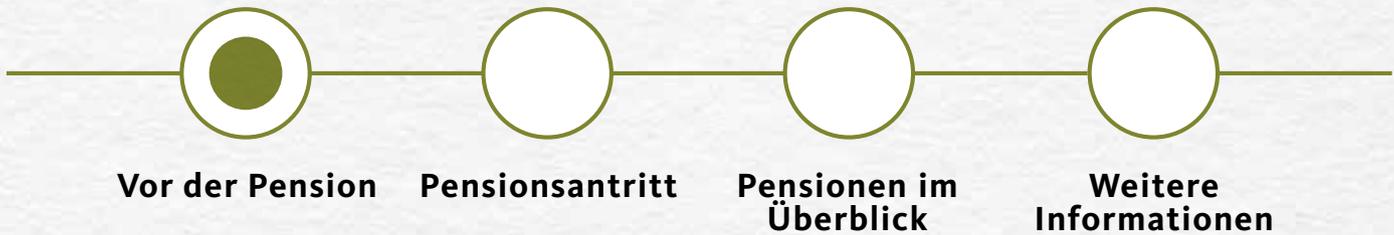
SEITE 32

- Der OÖ Seniorenbund als erste Anlaufstelle bei Fragen und Anliegen

SEITE 33

- Beratungsangebot

Haftungsausschluss: Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen werden vom OÖ. Seniorenbund unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Die angebotenen Informationen werden vom OÖ. Seniorenbund mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet; für deren Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann der OÖ. Seniorenbund jedoch keine Gewähr übernehmen und weist darauf hin, dass diese Informationen nicht die individuelle qualifizierte Beratung ersetzen können. Jegliche Haftung für Schäden, die aus der Nutzung dieser Informationen entstehen, wird ausgeschlossen.



Gut vorbereitet in den Ruhestand

WAS SIE AUF DEM WEG IN DEN RUHESTAND BEACHTEN SOLLTEN.

WICHTIGE ERLEDIGUNGEN AUF DEM WEG ZUR PENSION

- Vergessen Sie nicht, rechtzeitig den Antrag auf Feststellung oder Ergänzung Ihrer Versicherungszeiten bei der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) zu stellen.
- Erkundigen Sie sich nach Ihrem frühestmöglichen und günstigsten Pensionsstichtag. Als Service berechnet die PVA Ihre Pension auch im Voraus.
- Machen Sie die PVA darauf aufmerksam, wenn Sie Versicherungszeiten im Ausland erworben haben. Die PVA leitet für Sie das Verfahren im Ausland ein.
- Beachten Sie, dass nur „eingekaufte“ Schul- und Studienzeiten für die Pension berücksichtigt werden.
- Eröffnen Sie rechtzeitig ein Pensionskonto (Girokonto) bei einem Geldinstitut Ihrer Wahl.

- Stellen Sie schon zwei bis drei Monate vor Beendigung Ihres Arbeitsverhältnisses Ihren Pensionsantrag. Ihr Pensionsantrag löst den Stichtag aus, der immer ein Monatserster ist und an dem die Voraussetzungen für die beantragte Pension vorliegen müssen.

ARBEITEN SIE BIS ZUR PENSIONIERUNG, SOLLTEN SIE FOLGENDES BEACHTEN:

- Erkundigen Sie sich nach Ihren Kündigungsfristen und -terminen. Beachten Sie dazu auch Ihren Arbeitsvertrag.
- Beachten Sie, dass Ihr Abfertigungsanspruch nach dem alten Recht von der Dauer der Dienstzeit und der Art der Beendigung Ihres Arbeitsverhältnisses abhängig ist.

- Kontaktieren Sie rechtzeitig Ihren Betriebsrat/Ihre Betriebsrätin bzw. Ihre AK zur Sicherung etwaiger betrieblicher bzw. branchenspezifischer Ansprüche.
- Beachten Sie, dass Sie am Stichtag für eine vorzeitige Alterspension nicht pflichtversichert sein dürfen. Wenn Sie Ihren offenen Urlaub auszahlen lassen, haben Sie für die Dauer der Urlaubsersatzleistung eine Pflichtversicherung, sodass erst danach die vorzeitige Alterspension anfallen kann.
- Beachten Sie, dass Sie bei Pensionierung aus gesundheitlichen Gründen Ihre Tätigkeit, aufgrund der Sie invalid oder berufsunfähig sind, aufgeben oder karenzieren müssen, außer Sie beziehen Pflegegeld ab der Stufe 3.

TIPP:

Bei befristeten Pensionen (für Personen geboren vor 1964) empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin eine Karenzierung Ihres Arbeitsverhältnisses für die Dauer der Befristung zu vereinbaren.

TEILZEITBESCHÄFTIGUNG VOR DER PENSION

Sind Sie aus irgendwelchen Gründen gezwungen, Ihre Arbeitszeit kurz vor Ihrer Pension zu reduzieren, empfehlen wir Ihnen das Modell der Altersteilzeit für die Dauer von fünf Jahren zu vereinbaren.

Altersteilzeit bedeutet, dass Sie mit Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin vereinbaren, Ihre Arbeitszeit zu verringern und dafür einen Lohnausgleich erhalten.

ACHTUNG!

Seit 2020 kann man die Altersteilzeit frühestens fünf Jahre vor dem Regelpensionsalter in Anspruch nehmen.

Voraussetzungen

- In den letzten 25 Jahren müssen Sie 15 Jahre arbeitslosenversicherungspflichtig beschäftigt gewesen sein (Ausnahme bei Vorliegen von Kindererziehungszeiten).
- Ihr letztes Arbeitsverhältnis muss mindestens drei Monate gedauert haben.



- Im letzten Jahr müssen Sie mindestens 60 Prozent der Normalarbeitszeit gearbeitet haben (Kurzarbeit schadet nicht).
- Sie benötigen eine vertragliche Vereinbarung mit Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin über die Reduktion Ihrer Arbeitszeit auf 40 bis 60 Prozent.

Lohnausgleich

Während der Altersteilzeit erhalten Sie von Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin einen Lohnausgleich begrenzt mit der Höchstbeitragsgrundlage.

Bei Herabsetzung Ihrer Arbeitszeit auf

- 40 Prozent erhalten Sie rund 70 Prozent Lohn/Gehalt.
- 50 Prozent erhalten Sie rund 75 Prozent Lohn/Gehalt.
- 60 Prozent erhalten Sie rund 80 Prozent Lohn/Gehalt.

Die Altersteilzeit vermindert weder die Höhe Ihrer Abfertigung noch die Höhe Ihrer Pension.

TEILPENSION – ERWEITERTE ALTERSTEILZEIT

Wenn Sie die Voraussetzungen für die Korridor pension erfüllen, diese aber nicht beanspruchen, können Sie im Rahmen einer kontinuierlichen (nicht geblockten!) Arbeitszeitverkürzung unter den gleichen finanziellen Bedingungen wie bei der Altersteilzeit bis zum 65. Lebensjahr weiterarbeiten, wenn Sie eine schriftliche Teilpensionsvereinbarung mit Ihrem Arbeitgeber/ Ihrer Arbeitgeberin abschließen.

Umstieg von Vollzeit auf Teilzeit

- mit Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin schriftlich vereinbaren, dass Ihre Ansprüche (Abfertigung, Jubiläumsgeld) auf Basis der Vollarbeitszeit errechnet werden;
- Ihren Urlaub, den Sie während der Vollzeitbeschäftigung erworben haben, vor Beginn der Teilzeitbeschäftigung verbrauchen;
- beachten Sie, dass Teilzeitarbeit negative Auswirkungen auf die Pensionshöhe hat, da die Gutschriften auf Ihrem Pensionskonto von der Gehaltshöhe abhängen.

ARBEITSLOS VOR DER PENSION

Wenn Sie vor Erreichung Ihres Pensionsalters arbeitslos werden, gibt es folgende Leistungen vom Arbeitsmarktservice (AMS):

Arbeitslosengeld (ALG)

Sie haben Anspruch auf ALG, wenn Sie

- der Arbeitsvermittlung zur Verfügung stehen,
- die Anwartschaft erfüllen und
- die Bezugsdauer noch nicht erschöpft haben.

Die Anwartschaft ist bei der erstmaligen Inanspruchnahme von ALG erfüllt, wenn Sie in den letzten zwei Jahren vor der Antragstellung insgesamt ein Jahr arbeitslosenversicherungspflichtig beschäftigt waren. (Für Arbeitslose vor Vollendung des 25. Lebensjahres genügen 26 Wochen Beschäftigung im letzten Jahr.)

Bei jeder weiteren Inanspruchnahme erfüllen Sie die Anwartschaft, wenn Sie im letzten Jahr vor der Antragstellung insgesamt



28 Wochen arbeitslosenversicherungspflichtig beschäftigt waren. **Die Bezugsdauer des ALG** ist auch von der Dauer Ihrer arbeitslosenversicherungspflichtigen Beschäftigung und von Ihrem Alter im Zeitpunkt der Antragstellung abhängig. Wenn Sie vor der Antragstellung

- in den letzten 15 Jahren neun Jahre beschäftigt waren und das 50. Lebensjahr vollendet haben, erhalten Sie das ALG für 52 Wochen.
- in den letzten zehn Jahren sechs Jahre beschäftigt waren und das 40. Lebensjahr vollendet haben, erhalten Sie das ALG für 39 Wochen.

Wenn Sie diese Voraussetzungen nicht erfüllen, aber vor der Antragstellung drei Jahre beschäftigt waren, erhalten Sie das ALG für 30 Wochen, anderenfalls verkürzt sich die Bezugsdauer auf 20 Wochen.

Nach Absolvierung einer beruflichen Maßnahme der Rehabilitation aus der gesetzlichen Sozialversicherung erhöht sich die Bezugsdauer auf 78 Wochen.

ACHTUNG!

Beim Bezug von Arbeitslosengeld und Notstandshilfe müssen Sie der Arbeitsvermittlung zur Verfügung stehen bzw. bereit sein, zumutbare Beschäftigungen anzunehmen.

NOTSTANDSHILFE

Wenn Sie die Bezugsdauer des Arbeitslosengeldes ausgeschöpft haben, der Arbeitsvermittlung zur Verfügung stehen und sich in Notlage befinden, können Sie beim AMS die Notstandshilfe beantragen.

Bei der Beurteilung der Notlage sind Ihre gesamten wirtschaftlichen Verhältnisse zu berücksichtigen. Das in einem Kalendermonat erzielte eigene Einkommen wird im Folgemonat nach Abzug des zur Erzielung des Einkommens notwendigen Aufwandes auf die Notstandshilfe angerechnet. Unberücksichtigt bleibt nur ein Einkommen aus einer Erwerbstätigkeit, das die Geringfügigkeitsgrenze nicht übersteigt.

Wenn Sie gesetzlich unterhaltsberechtigt sind, wird Ihnen der Unterhalt nur mit dem Betrag auf die Notstandshilfe angerechnet, der die oben angeführte monatliche Geringfügigkeitsgrenze übersteigt.

Die Notstandshilfe gebührt jeweils für einen Zeitraum von 52 Wochen und ist nach Ablauf dieses Zeitraumes wieder neu zu beantragen.

Sollten Sie keinen Anspruch auf Notstandshilfe haben, dann

- haben Sie die Möglichkeit der Mitversicherung in der Krankenversicherung bei Ihrem Ehepartner/bei Ihrer Ehepartnerin (auch bei eingetragener Partnerschaft); bei Lebensgemeinschaft nur, wenn diese seit mindestens zehn Monaten besteht.
- haben Sie die Möglichkeit der freiwilligen Weiterversicherung in der Pensionsversicherung und können somit weitere Beitragszeiten für Ihre Pension erwerben.

TIPP:

Wenn Sie in den letzten 5 Jahren wegen der Partnereinkommensanrechnung keine Notstandshilfe erhalten haben und beim AMS nicht arbeitssuchend gemeldet waren, raten wir Ihnen, einen neuerlichen Notstandhilfeantrag zu stellen, sofern Sie noch arbeitslos sind und sich in Notlage befinden.



KRANK VOR DER PENSION BERUFLICHE REHABILITATION BEI (DROHENDER) INVALIDITÄT

Sie haben einen Anspruch auf berufliche Maßnahmen der Rehabilitation, wenn Sie infolge Ihres Gesundheitszustandes

- die Voraussetzungen für eine Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension erfüllen, wahrscheinlich erfüllen oder in absehbarer Zeit erfüllen werden und
- Ihre Tätigkeit nicht mehr ausüben können und
- in den letzten drei Jahren vor dem Stichtag mindestens zwölf Monate oder insgesamt drei Jahre eine qualifizierte Berufstätigkeit ausgeübt haben (Wochengeldbezug, zwölf Monate Kindererziehungszeit, Präsenz- bzw. Zivildienst sind dabei zu berücksichtigen).

Für die Gewährung der Reha-Maßnahmen ist die Pensionsversicherungsanstalt zuständig. Die Lage auf dem Arbeitsmarkt, die Zweckmäßigkeit und die Zumutbarkeit der Maßnahme sind zu berücksichtigen. Während der Rehabilitation erhalten Sie ein Übergangsgeld in Höhe der Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension plus zehn Prozent für Ihren Partner/Ihre Partnerin und fünf Prozent für sonstige Angehörige.

ENTGELTFORTZAHLUNG

Sind Sie arbeitsunfähig infolge einer Krankheit, zahlt Ihr Arbeitgeber/Ihre Arbeitgeberin Ihren Lohn/Ihr Gehalt weiter. Ihr Entgeltanspruch ist abhängig von der Dauer der Dienstzeit.

Dienstzeit	Volles Entgelt	Halbes Entgelt
Weniger als 1 Jahr	6 Wochen	4 Wochen
1 Jahr bis weniger als 15 Jahre	8 Wochen	4 Wochen
15 Jahre bis weniger als 25 Jahre	10 Wochen	4 Wochen
25 Jahre und darüber	12 Wochen	4 Wochen



Sind Sie wegen eines Arbeitsunfalls oder einer Berufskrankheit arbeitsunfähig, erhalten Sie das volle Entgelt jedenfalls für acht Wochen. Der Entgeltfortzahlungsanspruch erhöht sich nach einem Arbeitsunfall oder einer Berufskrankheit von acht auf zehn Wochen, wenn das Dienstverhältnis ununterbrochen 15 Jahre gedauert hat.

Ist Ihr Entgeltfortzahlungsanspruch erschöpft, erhalten Sie von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) das Krankengeld.

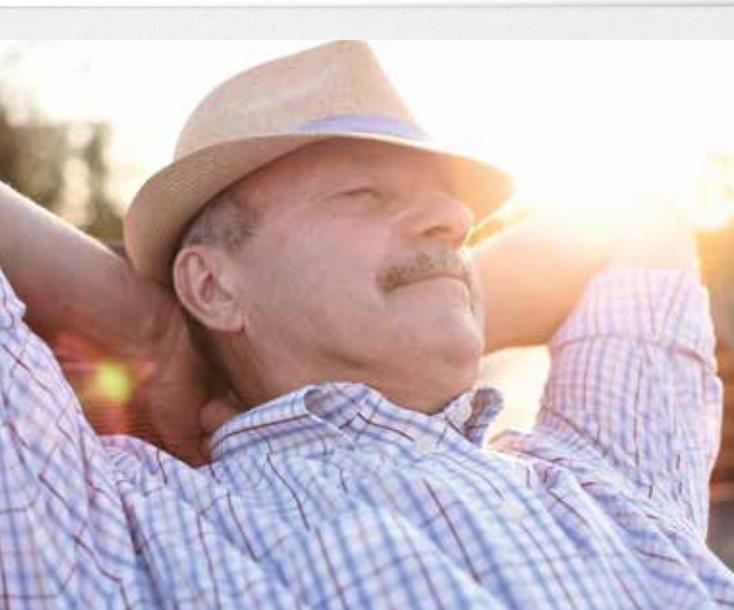
KRANKENGELD

Krankengeld gebührt ab dem Ende des Entgeltanspruches, frühestens ab dem vierten Tag der Arbeitsunfähigkeit.

Haben Sie gegenüber Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin nur mehr Anspruch auf halbes Entgelt, zahlt Ihnen die ÖGK halbes Krankengeld.

- Das Krankengeld gebührt für mindestens **26 Wochen**.
- Sind Sie während der Versicherung krank geworden und waren Sie im letzten Jahr mindestens ein halbes Jahr versichert, bekommen Sie das Krankengeld 52 Wochen.

Das Krankengeld wird nach dem Bruttoentgelt des letzten Kalendermonats berechnet.



Davon gebühren

- bis zum 42. Tag der Arbeitsunfähigkeit 50 Prozent,
- ab dem 43. Tag der Arbeitsunfähigkeit 60 Prozent,
- für zwei Sonderzahlungen gebührt ein Zuschlag von 17 Prozent.

Haben Sie die Höchstdauer des Krankengeldbezuges ausgeschöpft, werden Sie „ausgesteuert“, das heißt, Sie erhalten kein Krankengeld mehr. Die Sachleistungen (Arztkosten, Medikamente etc.) werden von der ÖGK aber weiter gewährt, solange ein und dieselbe Krankheit vorliegt.

SONDERKRANKENGELD

Wenn Sie die Höchstdauer des Krankengeldbezuges ausgeschöpft haben, erhalten Sie ein „Sonderkrankengeld“

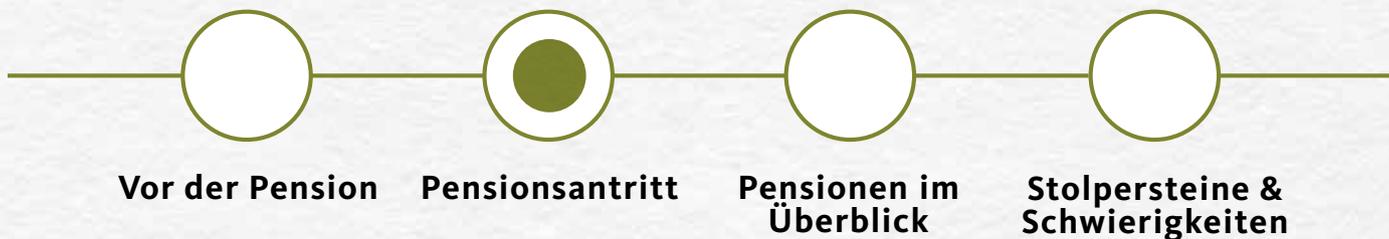
- für die Dauer eines laufenden Gerichtsverfahrens wegen Gewährung einer Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension, sofern Ihr Dienstverhältnis aufrecht ist und solange Ihre Arbeitsunfähigkeit infolge Krankheit andauert.

Das „Sonderkrankengeld“ gebührt in Höhe des zuletzt bezogenen Krankengeldes und ist bei der ÖGK zu beantragen.

WIEDEREINGLIEDERUNGSGELD

Wenn Sie nach einem längeren, mindestens aber sechswöchigen Krankenstand wieder arbeitsfähig sind, aber noch Zweifel bestehen, ob Sie die Arbeit tatsächlich schaffen, können Sie mit Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin eine Wiedereingliederungsteilzeit von mindestens einem Monat bis maximal sechs Monaten vereinbaren.

Eine einmalige Verlängerung um drei Monate ist möglich. Neben dem Entgelt aus Ihrem Arbeitsverhältnis erhalten Sie das Wiedereingliederungsgeld von der ÖGK in Höhe des aliquoten erhöhten Krankengeldes. Eine chefärztliche Bewilligung ist Voraussetzung. Diese wird nur erteilt, wenn die Wiedereingliederungsteilzeit aus medizinischer Sicht zweckmäßig ist.



Willkommen in der Pension

WAS SIE BEIM PENSIONSANTRITT BEDENKEN SOLLTEN

PENSIONSAUSZAHLUNG

Alle Pensionen werden monatlich im Nachhinein auf Ihr Konto überwiesen. Zu den Pensionen für April und Oktober gebührt jeweils eine Sonderzahlung in Höhe der April- bzw. Oktoberpension. Für eine volle Sonderzahlung sind mindestens sechs Monate Pensionsbezug notwendig, sonst vermindert sich die erste Sonderzahlung um ein Sechstel für jeden Monat ohne Pensionsbezug.

ANSPRUCH AUF EINE PENSION

Für den Anspruch auf eine Pension müssen Sie

- das Pensionsalter erreichen (außer bei Pensionierung aus gesundheitlichen Gründen),
- die Wartezeit erfüllen, das heißt eine bestimmte Anzahl von Versicherungsmonaten nachweisen und

- die besonderen Anspruchsvoraussetzungen, abhängig von der Pensionsart, erfüllen.

VERSICHERUNGSZEITEN UND VERSICHERUNGSLÜCKEN

Als Versicherungszeiten gelten z. B. alle Zeiten einer Pflicht- oder freiwilligen Versicherung, Zeiten einer Familienhospizkarenz, eingekaufte Schul- und Studienzeiten, pro Kind höchstens die ersten vier Jahre der Kindererziehung (bei Mehrlingen: höchstens fünf Jahre), der Präsenz- und Zivildienst, seit 1.1.1971 auch Zeiten des Bezuges von Krankengeld, Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe.

Haben Sie in Ihrem Versicherungsverlauf Lücken oder fehlen Ihnen Versicherungszeiten, bestehen u. a. folgende Möglichkeiten:

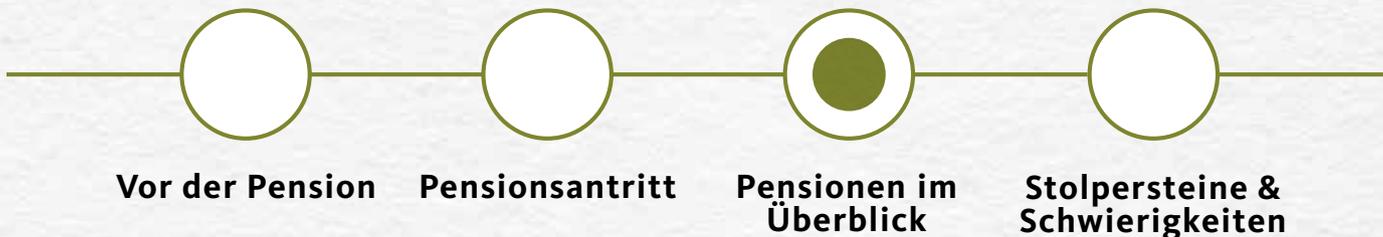


- Wenn Sie der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin „schwarz“ beschäftigt hat, verjähren die Beiträge nach fünf Jahren. Sie können aber bei der ÖGK einen Antrag auf Nachentrichtung der verjäherten Beiträge stellen und so fehlende Pensionszeiten erwerben.
- Wenn Ihre Arbeitskraft durch die Pflege eines behinderten Kindes mit Anspruch auf erhöhte Familienbeihilfe irgendwann ab 1988 überwiegend beansprucht war, können Sie nachträglich einen Antrag auf Selbstversicherung bei der Pensionsversicherungsanstalt stellen und so rückwirkend für höchstens zehn Jahre Pensionszeiten erwerben. Die Beiträge zahlt der Bund.
- Sie können Schul- und/oder Studienzeiten einkaufen.
- Wenn Sie im letzten Jahr nicht pensionsversichert waren, können Sie eine freiwillige Versicherung auch rückwirkend für zwölf Monate abschließen.

TIPP:

Stellen Sie rechtzeitig den Antrag auf Feststellung oder Ergänzung Ihrer Versicherungszeiten.

Fragen?**0732 77 53 11-3****ratgeben@ooe-seniorenbund.at**



PENSIONEN IM ÜBERBLICK

Pension ist nicht gleich Pension

WELCHE PENSIONSARTEN GIBT ES?

PENSIONEN IM ÜBERBLICK

- Alterspension
- Langzeitversicherungspension (Hacklerregelung)
- Schwerarbeitspension
- Sonderruhegeld für Nachtschwerarbeiter/-innen
- Korridorpension
- Invaliditäts- und Berufsunfähigkeitspension

TIPP:

Broschüren zu diesen Pensionen erhalten Sie bei der Pensionsversicherungsanstalt unter www.pensionsversicherung.at

ALTERSPENSION

Die Alterspension können Sie als Frau mit Vollendung des 60. Lebensjahres, als Mann mit Vollendung des 65. Lebensjahres

in Anspruch nehmen. Für Frauen geboren ab 2.12.1963 wird das Pensionsalter halbjährlich angehoben, sodass Frauen geboren ab 2.6.1968 das gleiche Pensionsalter wie Männer haben.

Die Mindestversicherungszeit beträgt 15 Beitragsjahre bzw. 25 Versicherungsjahre im gesamten Leben oder 15 Versicherungsjahre in den letzten 30 Jahren (zu den Versicherungsjahren zählen auch Zeiten der Kindererziehung, Zeiten des Bezuges von Arbeitslosengeld, Krankengeld etc.).

Sind Sie ab 1.1.1955 geboren, genügen auch 15 Versicherungsjahre, davon müssen mindestens sieben Jahre Beitragsjahre einer Erwerbstätigkeit sein. Als „Beitragsjahre einer Erwerbstätigkeit“ gelten auch Zeiten

- der Selbstversicherung für die Pflege eines behinderten Kindes,
- der Selbst- bzw. Weiterversicherung für die Pflege eines nahen Angehörigen ab Pflegestufe 3,
- der Familienhospizkarenz,
- des Bezuges eines aliquoten Pflegekarenzgeldes bei Pflegezeit.

**TIPP:**

- Für die Inanspruchnahme der Alterspension müssen Sie Ihre Tätigkeit nicht aufgeben. Sie können unbegrenzt dazu verdienen, sofern Sie keine Ausgleichszulage zur Pension erhalten.
- Wenn Sie weiterarbeiten und die Alterspension nicht beanspruchen, wird Ihr Pensionsversicherungsbeitrag halbiert und Sie bekommen für je zwölf Monate der späteren Inanspruchnahme 4,2 Prozent Bonus. Ihre Pension kann so um maximal 12,6 Prozent erhöht werden.

LANGZEITVERSICHERUNGS-PENSION

Die Hacklerregelung können Sie in Anspruch nehmen, wenn Sie das Antrittsalter und die erforderlichen Beitragsmonate gemäß folgender Tabelle erfüllen:

	Jahrgang	Antrittsalter	Beitragsmonate
Männer	geb. ab 1.1.1954	62. Lj.	540
Frauen	1.1.1959 bis 31.12.1959	57 Lj.	504
	1.1.1960 bis 31.12.1960	58 Lj.	516
	1.1.1961 bis 31.12.1961	59 Lj.	528
	1.1.1962 bis 1.12.1963	60 Lj.	540
	2.12.1963 bis 1.6.1964	60,5 Lj.	540
	2.6.1964 bis 1.12.1964	61 Lj.	540
	2.12.1964 bis 1.6.1965	61,5 Lj.	540
	Ab 2.6.1965	62 Lj.	540

Als Beitragsmonate gelten:

- Beitragsmonate aufgrund einer Erwerbstätigkeit,
- maximal 60 Monate Kindererziehungszeit,
- Zeiten des Wochengeldbezuges sowie,
- Zeiten des Präsenz- und Zivildienstes

ACHTUNG!

Für Frauen, geboren von 1.1.1962 bis 1.12.1965, deckt sich das Antrittsalter für die Hacklerregelung mit dem Antrittsalter für die normale Alterspension, die ohne Abschläge berechnet wird.

FRÜHSTARTERBONUS

Der Frühstarterbonus wird für Personen gewährt, die vor 20 zu arbeiten begonnen haben. Er gebührt zu Eigenpensionen ab einem Pensionsstichtag 01.01.2022, wenn mindestens

- 300 Beitragsmonate aufgrund einer Erwerbstätigkeit (=25 Jahre) und davon
- 12 Beitragsmonate aufgrund einer Erwerbstätigkeit (= 1 Jahr) vor dem 20. Lebensjahr zum Pensionsstichtag vorliegen.

Höhe:

- jährlich angepasster Betrag (Basis € 1,- / 2022) aufgrund einer Erwerbstätigkeit vor dem 20. Lebensjahr
- für 60 Monate

Der Frühstarterbonus gebührt auch zu den Pensionssonderzahlungen (13. und 14. Pension). Eine jährliche Anpassung des Frühstarterbonus erfolgt gemeinsam mit der Pension.

LANGZEITVERSICHERUNGS-PENSION MIT SCHWERARBEIT

Diese Schwerarbeitspension gilt als Fortführung der Hacklerregelung

- für Männer geboren nach dem 31.12.1953 und vor dem 1.1.1959, sofern 540 Beitragsmonate erworben wurden und
- für Frauen geboren nach dem 31.12.1958 und vor dem 1.1.1964, sofern 480 Beitragsmonate vorliegen.

Als Beitragsmonate gelten neben den angeführten Beitragsmonaten auch eingekaufte Schul- und Studienzeiten, Beiträge zur freiwilligen Weiterversicherung, Zeiten des Bezuges von Krankengeld.



Zusätzlich müssen Sie in den letzten 20 Jahren vor dem Pensionsstichtag zehn Jahre Schwerarbeit geleistet haben.

Schwerarbeit liegt vor bei Arbeiten

- im Schicht- oder Wechseldienst mit mindestens sechs Nachtdiensten pro Monat;
- regelmäßig unter Hitze oder Kälte;
- unter chemischen oder physikalischen Einflüssen, wenn dadurch eine Minderung der Erwerbsfähigkeit von mindestens zehn Prozent verursacht wurde;
- bei denen von Männern mindestens 2000 Arbeitskilokalorien und bei Frauen mindestens 1400 Arbeitskilokalorien verbraucht werden;
- zur berufsbedingten Pflege von Menschen mit besonderem Behandlungs- und Pflegebedarf;
- trotz Vorliegens einer Erwerbsminderung von mindestens 80 Prozent, sofern Anspruch auf Pflegegeld mindestens der Stufe 3 besteht.

SCHWERARBEITSPENSION

Die Schwerarbeitspension können Männer und Frauen mit Vollendung des 60. Lebensjahres in Anspruch nehmen, wenn 45 Versicherungsjahre vorliegen und in den letzten 20 Jahren vor dem Pensionsstichtag zehn Jahre Schwerarbeit geleistet wurde.

TIPP:

Beantragen Sie die Feststellung Ihrer Schwerarbeitszeiten rechtzeitig! Frühestens zehn Jahre vor Ihrem Pensionsstichtag können Sie Ihre Schwerarbeitszeiten von der PVA feststellen lassen.

SONDERRUHEGELD

Das Sonderruhegeld können Sie als Mann nach dem 57. Lebensjahr, als Frau nach dem 52. Lebensjahr in Anspruch nehmen, wenn Sie in den letzten 30 Jahren vor Ihrer Pensionierung 15 Jahre bzw. im gesamten Leben 20 Jahre Nachtschwerarbeit nach dem Nachtschwerarbeitsgesetz geleistet haben.

KORRIDORPENSION

Die Korridorpension können Männer und Frauen mit vollendetem 62. Lebensjahr in Anspruch nehmen, wenn 40 Versicherungsjahre erworben wurden.

ACHTUNG!

Sie haben bei Inanspruchnahme der Korridorpension höhere Abschläge. Wenn Sie die Auflösung Ihres Dienstverhältnisses weder angestrebt noch verschuldet haben, können Sie anstatt der Korridorpension für längstens ein Jahr auch Arbeitslosengeld beziehen.

TIPP:

Ein Anspruch auf Korridorpension schließt einen Anspruch auf Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension nicht aus. Beantragen Sie daher beide Pensionen gleichzeitig. Die PVA zahlt die Korridorpension als Vorschuss jedenfalls aus. Sollte sich nachträglich herausstellen, dass Sie auch invalid bzw. berufsunfähig sind, wird die höhere Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension ausbezahlt und die Differenz zur Korridorpension nachverrechnet.



INVALIDITÄTS- BZW. BERUFSUNFÄHIGKEITSPENSION

Es gilt der Grundsatz „Rehabilitation vor Pension“, sodass Sie u.a. nur dann Anspruch auf Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension haben, wenn kein Anspruch auf berufliche Rehabilitation besteht oder die Maßnahmen der beruflichen Rehabilitation nicht zweckmäßig oder für Sie nicht zumutbar sind.

ACHTUNG!

Jeder Antrag auf Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension ist vorrangig als Antrag auf berufliche Rehabilitation zu werten.

- Die Wartezeit für eine Pensionierung aus gesundheitlichen Gründen erfüllen Sie jedenfalls bei Vorliegen von 15 Beitragsjahren oder 25 Versicherungsjahren. Daneben bestehen abhängig vom Alter weitere Wartezeitregelungen.
- Die Beurteilung der Invalidität bzw. Berufsunfähigkeit ist abhängig davon, ob Sie einen erlernten, angelernten oder ungelerten Beruf ausüben.



ACHTUNG!

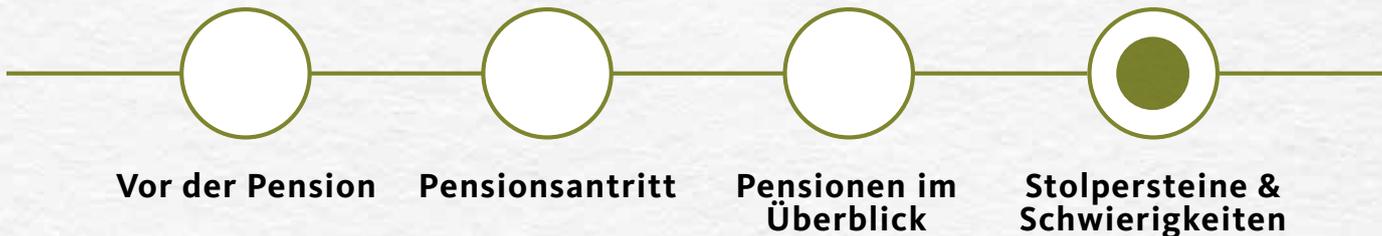
Sollten Sie die Wartezeit für die Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension nicht erfüllen, erkundigen Sie sich rechtzeitig bei der PVA!

TIPP:

Einen erleichterten Zugang zur Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension haben Sie ab dem 60. Lebensjahr, wenn Sie in den letzten 15 Jahren zehn Jahre lang eine gleichartige Tätigkeit ausgeübt haben. Zu den zehn Jahren zählen maximal 24 Monate des Krankengeldbezuges. Die Rahmenfrist von 15 Jahren verlängert sich um Zeiten des Bezuges einer Pension und von Übergangsgeld aufgrund geminderter Arbeitsfähigkeit sowie um höchstens 60 Monate des Bezuges von Rehabilitations- und Umschulungsgeld. Für Geburtsjahrgänge ab 1964 muss die Invalidität bzw. Berufsunfähigkeit dauerhaft vorliegen. Statt einer befristeten Invaliditäts- und Berufsunfähigkeitspension gibt es

- eine medizinische Rehabilitation mit Anspruch auf Rehabilitationsgeld von der ÖGK oder
- eine berufliche Rehabilitation mit Anspruch auf Umschulungsgeld vom AMS.





Stolpersteine & Schwierigkeiten

Informationen im Problemfall

WELCHE PROBLEME AUFTRETEN KÖNNEN UND WER BEI DER BEHEBUNG UNTERSTÜTZT

ABLEHNUNG EINES PENSIONSANTRAGES

Bescheide des Pensionsversicherungsträgers können Sie vor Gerichten oder Verwaltungsbehörden innerhalb einer bestimmten Frist anfechten. Beachten Sie dazu die Rechtsmittelbelehrung, die jeder Bescheid zu enthalten hat.

PENSION UND ZUVERDIENST

Wie viel Sie zur Pension dazuverdienen dürfen, ist abhängig davon, welche Pension Sie beziehen:
Zur Alterspension können Sie unbegrenzt dazuverdienen. Zu allen

vorzeitigen Alterspensionen (Hacklerregelung, Korridorpension, Sonderruhegeld, Schwerarbeitspension) dürfen Sie nur bis zur Geringfügigkeitsgrenze dazuverdienen, sonst fällt Ihre Pension zur Gänze weg.

Zur Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension dürfen Sie bis zur Geringfügigkeitsgrenze dazuverdienen. Bei einem Verdienst über der Geringfügigkeitsgrenze erhalten Sie eine Teilpension.

ACHTUNG!

Wenn Sie zu Ihrer Pension Ausgleichszulage beziehen, wird jeder Zuverdienst auf die Ausgleichszulage angerechnet und dadurch die Zulage gekürzt. Das gilt bei allen Pensionen. Sie sind verpflichtet, jeden Zuverdienst der Pensionsversicherungsanstalt zu melden.



OÖ Seniorenbund

Landesgruppe des Österreichischen Seniorenbundes
Obere Donaulände, 4020 Linz
www.ooe-seniorenbund.at

Fragen?



0732 77 53 11-3



ratgeben@ooe-seniorenbund.at

Pensionsversicherungsanstalt

Landesstelle Oberösterreich – Terminal Tower
Bahnhofplatz 8, 4021 Linz
Tel. 05 0303 - 0
pva-iso@pensionsversicherung.at

Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen

Mozartstraße 41, 4010 Linz
Tel. 050 808 808

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Hessenplatz 5, 4021 Linz
Tel. 050 405 - 24700

ACHTUNG! Ohne Antrag keine Pension!
Der Pensionsantrag ist 2 Monate, vor dem gewünschten Stichtag liegenden Monatsletzten an die jeweilige Pensionsversicherungsanstalt zu stellen.







Ein neuer Lebensabschnitt beginnt

DAS ABENTEUER ALTER

Sie sehnen sich danach, in der Früh ausschlafen zu können, ohne vom Wecker wachgerüttelt zu werden? Wollen Sie mehr Zeit mit ihren Enkelkindern verbringen? Freuen Sie sich schon auf mehr Freizeit, in der Sie entscheiden, welcher Beschäftigung Sie nachgehen? Können Sie all diese Fragen mit „JA“ beantworten, so ist der Gedanke, bald die Pension anzutreten, sehr reizvoll für Sie. Häufig aber, entsprechen die Vorstellungen vom Ruhestand nicht der Realität. Dieser Text soll mit einigen Hinweisen den Eintritt in die Pension erleichtern.

Nach vierzig Jahren im Unternehmen wird Ihr Abschied gebürtig gefeiert. All Ihre Kollegen und Vorgesetzten sind gekommen, um Ihnen von Herzen alles Gute für die Pension zu wünschen. Überhäuft von Geschenken und Briefen gehen Sie nach Hause. In den eigenen vier Wänden angekommen, erinnern Sie sich an all die schönen Begegnungen und sind dankbar für all die Bekanntschaften, die Sie während Ihrer Zeit im Unternehmen geschlossen haben. Eine gewisse Wehmut kommt auf und Sie fragen sich: Warum freue ich mich nicht? Stimmt mit mir etwas nicht? Was soll ich mit der neu gewonnenen Zeit nun anfangen?

Viele „frischgebackene“ Pensionisten beschleicht dieses Gefühl der Unsicherheit während den ersten Tagen des Ruhestandes. Ein regelrechtes Gefühlchaos kann die Folge sein. Optimismus und Vorfreude machen kurzzeitig Platz für sentimentale Momente und Phasen der Traurigkeit. Selbst wenn die Beziehung zu Kollegen und dem Chef nicht herausragend waren – ein Lebensabschnitt ist dennoch nun zu Ende. Da darf man auch ruhig mal traurig sein. Aber bitte nicht zu lange – schließlich ist da draußen noch eine Welt, die darauf wartet von Ihnen entdeckt zu werden!

Beruf als Pfeiler der Identität

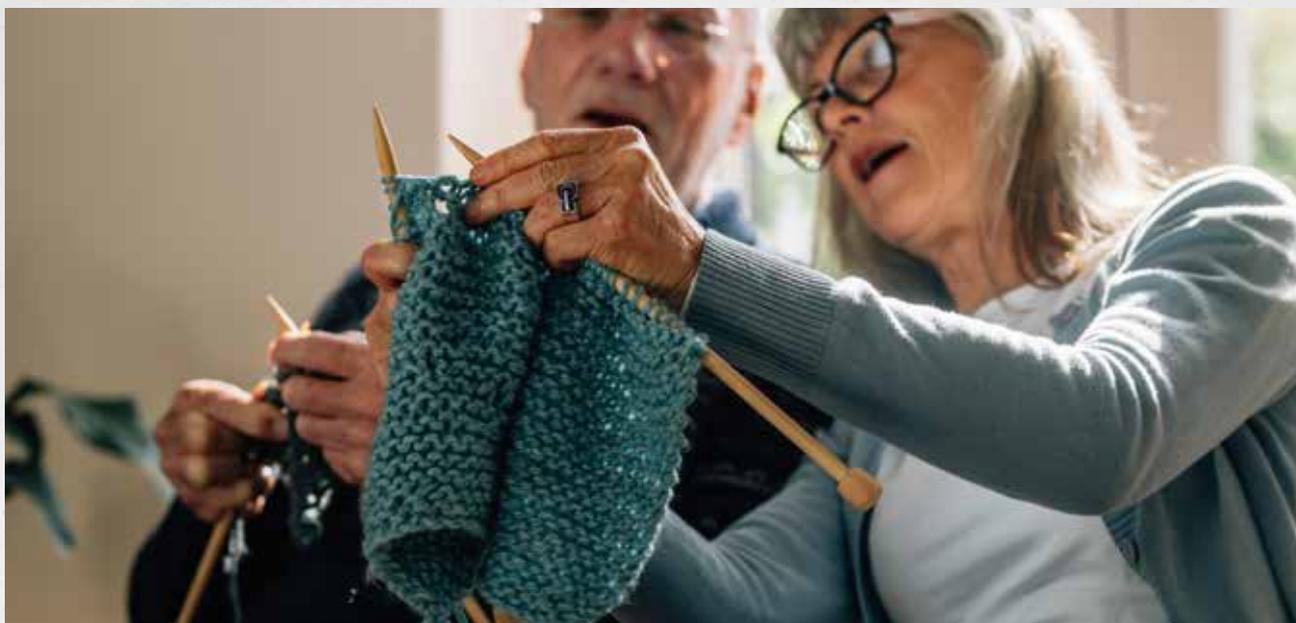
Geht man einem Beruf gewissenhaft nach, so ist das eine erfüllende Aufgabe. Bedeutungsvolle Aufgaben im Leben zu haben, heißt aber auch, seine eigene Persönlichkeit und Identität weiterzuentwickeln. Durch Ausbildung, Studium und Lehre wird man für das Erwerbsleben vorbereitet. Fähigkeiten werden erlernt, die uns infolgedessen eine gewisse Rolle einnehmen lassen. Nicht ohne Grund heißt es

manchmal, dass Bekannte oder Freunde „mit der Arbeit verheiratet“ seien. Im Idealfall hilft der Beruf Einfluss und Anerkennung zu erhalten, Kontakte und Freundschaften zu knüpfen oder ein soziales Umfeld aufzubauen. Wenn von einem auf den anderen Tag nun aber diese Grundlage wegfällt, ist nachvollziehbar, dass dieser Abschnittsweg zu einer Lebenskrise führen kann.

Hobby als Zuverdienst

Eigentlich wollte ein pensionierter Jurist von klein auf sich dem Handwerk des Tischlers widmen. Sägen, hobeln, schleifen – die Beschäftigung mit Holz versetzte den Mann in eine Art Trance. Da aber die Eltern andere Vorstellungen für den beruflichen Werdegang ihres Sohnes hatten, wurde aus dem Wunsch eines Tages Tischler zu werden, nichts. Stattdessen absolvierte er die Laufbahn eines erfolgreichen Rechtsanwaltes. Sein Drang, aus Holz Gegen-

stände und Dinge herzustellen, hielt aber bis zur Pension an. Im Ruhestand angekommen, hat er nun die nötige Zeit sich diesem Hobby hinzugeben und seinen Traum auszuleben. Phasen des Schaffens, aber auch der Erholung und der Pflege von sozialen Kontakten – die Ausgewogenheit ist der Schlüssel zu einer gelungenen Pension.





Pensionsschock?

NICHT MIT UNS!

Gute Vorbereitung ist alles! Nicht nur im Sport, auch im Hinblick auf den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand. Ein strukturierter Tagesablauf, der mit dem Klingeln des Weckers beginnt, ist während der Pension nicht mehr zwingend notwendig. Dennoch tut man gut daran, auch in dieser Lebensphase sich eine gewisse Grundstruktur beizubehalten. Setzen Sie sich einmal ruhig an einen Tisch und überlegen Sie sich, welche Träume Sie in die Realität umsetzen wollen. An der verfügbaren Zeit sollte es nun nicht mehr scheitern. Diese Gedanken niederzuschreiben hilft dabei, sich über solche Dinge im Klaren zu werden. Gibt es konkrete Ziele und einen geregelten Tagesablauf, so ist der erste Schritt in die Pensionierung erfolgreich gelungen. Herzliche Gratulation

Nach einem langen Arbeitsleben einfach in den Tag hineinzuleben, fällt den meisten schwer. An neue Aufgabenbereiche, mit denen man insgeheim schon immer liebegeügelt hat, kann nun herangegangen werden. Mehr Zeit mit den Enkelkindern verbringen, sich in Vereinen und Organisationen ehrenamtlich einbringen, oder in

der Nachbarschaft seine Hilfe anbieten – sinnvolle Beschäftigung während des Ruhestandes gibt es zahlreich.

Doch aufpassen! Nach der langen Zeit im Berufsleben, das auch hin und wieder Stress und Druck ausübt, kann es dazu kommen,

dass man trotz der Pensionierung nicht zur Ruhe kommen kann. Gedanken wie „Ich muss das und das noch machen“ oder „Heute bin ich überhaupt nicht produktiv“ kommen nicht allzu selten vor. Der Drang nach Leistung und Produktivität lässt bei vielen auch im Ruhestand nicht nach. Gönnen Sie sich ein wenig Ruhe! Insbesondere zu Beginn der Pension ist es wichtig, zu allererst die neu entstandene Freiheit voll auszukosten, Sie wollen schließlich im Nachhinein nichts bereuen.

Fern von der Arbeitsstätte fallen im Ruhestand von einem auf den anderen Tag langjährige berufliche Kontakte weg. Deshalb ist es wichtig, in der Pension neue Kontakte zu knüpfen und solche mit alten Bekannten zu pflegen. Alterseinsamkeit ist eine Entwicklung die seit mehreren Jahren zunimmt. Wenn die Mobilität eingeschränkt oder gesundheitliche Probleme die Ursache sind, ist man auf Hilfe von außen angewiesen. Ist man aber gesund, liegt es bei jedem selbst, sich unter andere Menschen zu mischen. Laut einigen amerikanischen Studien ist eine dauerhafte Einsamkeit für unseren Körper ebenso schädlich, wie 15 Zigaretten pro Tag. Deshalb empfehlen wir Ihnen neue Bekanntschaften zu suchen – gemeinsam macht das Leben einfach mehr Spaß! Vereine, Kurse, Veranstaltungen aber auch das Internet bieten viele Möglichkeiten, um mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten. Also nichts wie los!

„Es geht nicht darum wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ Weiterbildungsmöglichkeiten in Anspruch nehmen hilft dabei, seine grauen Gehirnzellen in Schuss zu halten und seinen guten geistigen Zustand zukunftsfit zu machen. Keinesfalls ist das Lernen nur den Jungen vorbehalten. An zahlreichen Universitäten sind Studenten älteren Semesters ein gewohntes Bild. Ob an Universitäten, Volkshochschulen oder in Online-Kursen, noch nie war es einfacher, sich weiterzubilden.

Durch den Ruhestand ergibt sich automatisch mehr Zeit in Zweisamkeit. Für viele Beziehungen wird diese vermehrte Zweisamkeit zur Herausforderung. Egal wie schön die gemeinsame Zeit mit dem Partner auch ist, zu viel Zeit birgt auch ein großes Konfliktpotential. Deshalb sollte man bei der Planung des Übergangs in den Ruhestand immer mitbedenken, seinen Partner bei den Vorbereitungen miteinzubeziehen. Werden mögliche Szenarien im Vorhinein durchgespielt, können Schwierigkeiten besser bereinigt werden.

Dass der geistige Zustand wesentlich zur Gesundheit im Alter beiträgt, wurde bereits erwähnt. Doch sich auch physisch in Schuss zu halten, sorgt dafür, mit fortschreitendem Alter gesund und fit zu bleiben. Die physische und psychische Verfassung beeinflussen sich gegenseitig, deshalb ist eine ausgeglichene Balance der Schlüssel zum gesunden Altern. Regelmäßige Bewegung mit Freunden und Bekannten gilt als hervorragende Möglichkeit zeitgleich seine sozialen Kontakte zu pflegen und zu erweitern.

Im Berufsleben hatte man häufig nicht die Möglichkeit gesund zu kochen und sich die Zeit zu nehmen, in Ruhe seine Mahlzeit zu sich zu nehmen. In der Pension angekommen, ist es wesentlich darauf zu achten, auch seine Essgewohnheiten zu adaptieren. Der Kalorienbedarf hängt immerhin von den geleisteten Aktivitäten des Tages ab – in der Regel nehmen diese im Ruhestand ab. Würde man an der Ernährung nichts umstellen, würde sich das bald bemerkbar machen.

Zudem spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle für das Immunsystem. Mit fortschreitendem Alter wird deshalb gesunde und ausgewogene Ernährung immer wichtiger.



10 Tipps mit denen Sie den

1

Versuchen Sie, auch in der Pension Ihren Tagesablauf zu strukturieren und zu planen. Das heißt nicht, dass für Spontanität kein Platz sein darf. Aber eine Struktur ermöglicht einen gewissen Rhythmus, der Ihnen hilft, nicht in eine Lethargie zu verfallen.

2

Vielleicht wollen Sie ja auch alte Kontakte wieder aufleben lassen oder neue Bekanntschaften bei Ihren Hobbys schließen? Ein soziales Netzwerk ist ganz wichtig, um nicht zu vereinsamen und Lebensfreude und Geborgenheit daraus zu beziehen.

3

Wenn Sie Enkelkinder haben, könnten Sie „Omi-“, bzw. „Opitage“ einplanen. Das hilft Ihren berufstätigen Kindern – und Sie haben eine Aufgabe. Aber achten Sie auch auf sich: Babysitten sollte nicht zum Fulltime-Job werden.

4

Sich sozial bzw. ehrenamtlich zu engagieren – da gibt es je nach Neigung eine Vielzahl an Möglichkeiten in Vereinen tätig zu werden, zum Wohl von Mensch und Tier.

5

Je nach Verfügbarkeit können Sie noch ein bisschen zusätzlich arbeiten, um Ihr Budget aufzubessern. Aber auch, um nicht ganz aus dem Berufsleben auszuscheiden, kann es sehr sinnstiftend sein und hilft den grauen Zellen in Form zu bleiben.

6

Wenn Sie sich von der Muse geküsst fühlen, können Sie malen, schreiben, musizieren, kunsthandwerken, basteln und vieles mehr. Das tut der Seele gut.

Sprung in die Pension meistern

7

Die Welt bereisen, den Horizont erweitern, neue Erfahrungen machen, Sprachen lernen, ein Studium absolvieren. Wenn das für Sie finanziell schwierig ist: es gibt Initiativen und Vorträge zum Thema „Reisen mit wenig Geld“ (mit Anregungen für geldbörsenschonende Trips).

8

Machen Sie sich Ihr eigenes Gesundheitsprogramm, das Sie gut in Ihren neuen Alltag einbauen können.

9

Erwecken Sie Ihre Partnerschaft und soziale Kontakte zu neuem Leben – gestalten Sie sie in einer neuen Qualität.

10

Treffen Sie Vorsorge für das spätere Alter, wie z.B. durch altersgerechte Gestaltung der Wohnung oder legen Sie den Garten so an, dass er weniger arbeitsaufwändig wird. Ebenso ratsam beizeiten: Vorsorge für eine spätere eventuelle Pflege oder Erwerb einer Seniorenwohnung.

Das Älterwerden kann ein Wagnis sein, Dinge zu tun, die Sie sich bisher nicht zugetraut haben. Es ist dies aber auch mit dem Erkennen von Grenzen, körperlicher und unter Umständen finanzieller Art, verbunden. Das ist bestimmt schmerzhaft, bedeutet es doch ein Stück Abschied nehmen. Aber innerhalb dieser Grenzen ist ein großer Raum, der darauf wartet, von Ihnen entdeckt und erobert zu werden.

Hören Sie einfach auf Ihr Innerstes. Es wird Ihnen sagen, was Ihrer Seele Flügel verleiht – und zwar unabhängig davon, wie alt Sie sind.

Haben Sie noch Träume & Wünsche?

ZEIT, DIESE ZU REALISIEREN

Wer heute in Pension geht, hat im Schnitt noch 20 gute Jahre vor sich – wieso diese nicht nutzen, um sich den einen oder anderen Traum zu erfüllen, für den bisher wegen Job, Kindern, etc. keine Zeit war?

Der 70-jährige Peter stürzt sich von einer hohen Klippe hinunter ins Wasser, so zu sehen im Film „Aktiv ins Alter“ von Regisseur Manuel Schweizer. Mit 66 Jahren hat der Pensionist das Gleitschirmfliegen gelernt. Auch, wenn so etwas Extremes nicht jedermanns Sache ist, wird doch deutlich, dass die Zeiten, wo man zum alten Eisen gehörte, sobald das Pensionsalter erreicht war, lange vorbei sind. Mit knapp über 60 ist noch lange nicht Feierabend, sondern im Gegenteil: Vieles ist noch machbar.

Grafiken zur demografischen Entwicklung zeigen es regelmäßig auf: Die Menschen werden immer älter. Jene, die jetzt in Pension gehen, haben noch weitaus mehr Lebenszeit vor sich, als die Generation davor. Und das Wichtigste: Sie bleiben dabei auch immer länger gesund und fit. Gleichzeitig haben Senioren die Lebensphase der Pflichten und des festgezurrten Alltags hinter sich und können sich ihre Zeit in der Regel besser einteilen. Die gewonnene Zeit gilt es gut zu nutzen, eventuell um sich einen langgehegten Wunsch zu erfüllen. Aktiv zu sein und noch Ziele zu haben, verhindert zudem, dass man einen Pensionschock bekommt, ist gleichzeitig ein Ansporn und hält länger fit.

Es muss nicht gleich ein Flug ins Weltall sein, wie bei Clint Eastwood in „Der alte Mann und das All“, aber vielleicht haben sie immer schon davon geträumt in der Pension mehr zu reisen und ferne Länder zu erkunden. Wer in den 1950ern geboren wurde, hatte in seiner Kindheit und Jugend in der Regel nicht die Möglichkeit, eine Fernreise zu machen. Später war es vielleicht aufgrund beruflicher und familiärer Pflichten nicht möglich. Jetzt ist aber die Gelegenheit, das karibische Lebensgefühl in Kuba oder den „American Way of Life“ in Florida mitzuerleben und diese Erlebnisse mit gleichgesinnten Seniorenbund-Mitgliedern zu teilen.

Ähnliches gilt vielleicht auch für den Hochleistungssport: Das Beste aus sich herausholen. Zeigen, was man kann, bewundert werden. Viele Menschen haben sich schon einmal vorgenommen, an einem Laufwettbewerb teilzunehmen - vielleicht sogar an einem Marathon. Nun hätten Sie endlich Zeit, stellen sich aber die Frage, ob so etwas mit 60 Jahren oder mehr überhaupt noch möglich ist. Ja es ist möglich. Mit dem entsprechenden Kurs unterstützen wir Sie, wenn Sie sich gemeinsam mit anderen einen Traum verwirklichen. Natürlich muss es nicht immer gleich Leistungssport sein, wichtig ist eine Sportart zu finden, die einem Spaß macht und guttut und dafür ist es nie zu spät. Denn regelmäßige Bewegung trägt viel zum persönlichen Wohlbefinden bei und macht in der Gemeinschaft auch gleich viel mehr Spaß.

Zu studieren war vielen, insbesondere Frauen, in den 1960ern und 1970ern nicht möglich, auch, wenn der Wunsch bestanden hätte. Nun ist der Ruhestand die perfekte Gelegenheit, diesen Traum doch noch wahr werden zu lassen. Machen Sie Bildung zu Ihrem Hobby und besuchen Sie ganz ohne Erfolgsdruck Kurse, die sie interessieren, oder auch die Senioren-Uni. Aber auch die Möglichkeit, nach der Pension etwas Nützliches und Sinnvolles zu tun, kommt beim Seniorenbund nicht zu kurz. Etwa, wenn Sie als Lese- und Lernpate Kindern die Freude am Lesen vermitteln.

„Das Feuer, das in einem Menschen brennt,
ist nicht an sein Alter gekoppelt.“



Senioren helfen Senioren

DIE OÖ SENIORENHILFE UNTERSTÜTZT IN FINANZIELLEN NÖTEN

Die Anschaffung eines Hörgerätes, der behindertengerechte Umbau des Badezimmers oder der Kauf einer neuen Brille – all diese finanziellen Aufwendungen lassen sich in Österreich in der Regel stemmen. Aufgrund einer niedrigen Pension und unerwarteter Ausgaben gibt es aber auch zahlreiche Fälle, bei denen die Betroffenen bei solchen Anschaffungen vor eine große Herausforderung gestellt werden. Aus diesem Grund wurde die OÖ Seniorenhilfe ins Leben gerufen. Flächendeckende, koordinierte und rasche finanzielle Unterstützung für Seniorinnen und Senioren, die mit ihrem Einkommen nicht das Auslangen finden.

Das folgende Beispiel soll veranschaulichen in welcher Art und Weise die OÖ Seniorenhilfe Betroffene unterstützt.

Das Ehepaar Anton und Bernadette K. lebt seit jeher in einer ländlichen Gemeinde im oberen Mühlviertel. Das Paar blieb kinderlos, jedoch konnte Frau K. nie Arbeitsjahre für die Pension sammeln, da sie sich jahrzehntelang um ihre pflegebedürftige Mutter kümmerte. Deshalb ist die Pension von Herrn K. die einzige regelmäßige Einkommensquelle mit der die finanziellen Aufwendungen abgedeckt werden. Da er aber während seines Berufslebens lediglich

ein niedriges Gehalt bezog und dadurch auch die Pension dementsprechend niedrig ausfällt, steht das Ehepaar regelmäßig vor finanziellen Schwierigkeiten. Obwohl beide einen sehr sparsamen Lebensstil haben, finden sie mit ihrem Geld häufig nicht das Auslangen. Nach über zwanzig Jahren steht nun aufgrund der beginnenden Pflegebedürftigkeit von Herrn K. auch der behindertengerechte Umbau des Badezimmers an, doch mit den eigenen Ressourcen scheint ein solches Vorhaben schier nicht denkbar. Ein Nachbar, der zugleich ein guter Freund des Ehepaares ist, weist die beiden auf die OÖ Seniorenhilfe hin und empfiehlt ihnen, sich dort umgehend zu melden. Nach etwa zwei Wochen erhalten sie einen Zuschuss von 350€, die direkt in den Umbau des Badezimmers fließen.

Fragen?



0732 77 53 11-3



seniorenhilfe@ooe-seniorenbund.at

Mut zu Neuem

AUF INS „ABENTEUER PENSION“!



Ingrid Korosec präsentiert den Österreichischen Seniorenbund.

Der dritte Lebensabschnitt ist eine aufregende Zeit, in die niemand hineinstolpern soll. Aktives und lebenslustiges Altern hält gesund, macht glücklich und beugt Einsamkeit vor.

Uns Seniorinnen und Senioren eröffnet sich heute eine einmalige Chance. Wir sind gesünder und aktiver als alle Generationen zuvor – dabei stellen wir mitunter sogar die Jungen in den Schatten. Uns stehen mehr als zwanzig zusätzliche Jahre zur Verfügung. Studien belegen auch, dass sich die heutige Generation 60 plus im Schnitt um zehn Jahre jünger und mit zunehmendem Alter glücklicher fühlt. Das Zerrbild „alt, klapprig, krank“ hat für uns „neue Alte“ ausgedient – vielmehr sind wir „aktiv, erfahren, engagiert“! Wir haben die besten Voraussetzungen, um quasi ein neues Leben zu beginnen und der Welt noch sprichwörtlich „einen Haxen“ auszureißen. Die Möglichkeiten, diese Zeit aktiv und freudvoll zu verbringen, sind schier grenzenlos.

Gute Planung ist das Um und Auf

Dabei ist gute Planung das Um und Auf. Denn erfolgreiches Altern ist keine Glückssache. Deshalb war es mir immer wichtig, den Seniorinnen und Senioren zu vermitteln, dass sie nicht in diesen neuen Lebensabschnitt „hineinstolpern“ sollen. Auch wenn es anfangs verlockend erscheint, die Seele baumeln zu lassen, wird das ewige „Nichtstun“ ohne Struktur schnell langweilig. Zu einem frühen Zeitpunkt Erwartungen, Wünsche und Ziele für die Pension zu definieren, bewahrt vor Passivität und Einsamkeit. Der dritte Lebensabschnitt ist ein großes Abenteuer und der ideale Zeitpunkt, um alte Hobbies und Interessen weiter auszubauen oder sich neuen Herausforderungen zu stellen.

Neues entdecken, sich weiterbilden, eine Sprache lernen, oder reisen – es gibt viele Wege, diesen dritten Lebensabschnitt sinn-

stiftend und erfüllend zu gestalten. Das kann sogar bis in die neue Selbstständigkeit führen – der Anteil an Unternehmensgründern über 50 steigt stetig.

Großer Schatz statt „altes Eisen“

Lassen wir uns also nicht einreden, dass wir zum „alten Eisen“ gehören! Vielmehr starten wir ab 60 erst so richtig. Wir sind ein großer Schatz und eine tragende Säule der Gesellschaft. Das zeigt sich allein bei der Freiwilligenarbeit, wo unsere Tatkraft unverzichtbar ist. Von karitativen Vereinen über Angehörigenpflege bis zur Enkelbetreuung – wir Seniorinnen und Senioren leisten jährlich hunderte Millionen an Stunden unbezahlter Arbeit im Gegenwert von mehr als 8,6 Milliarden Euro. Zum Vergleich: Das Bildungsbudget beträgt etwa 8,9 Milliarden Euro.

Darüber hinaus stellen wir jeden dritten Euro, der in Österreich privat konsumiert wird und stützen mit unserer Wirtschaftskraft vor allem kleine Dienstleister wie Friseure, Masseur und Gastronomen. Auch wenn es einige nicht wahr haben wollen: Ohne uns geht es einfach nicht!

Wir haben also allen Grund, selbstbewusst zu sein und unsere gewonnenen Jahre zu genießen! Aber egal, wie dieser Weg aussehen mag: Aktiv und gesund lässt sich die Pension am schönsten verbringen. Machen wir das Beste aus unserem „neuen Leben“!

Das wünscht Ihnen Ihre
Ingrid Korosec
Präsidentin Österreichischer Seniorenbund



OÖ Seniorenbund

DER WEGBEGLEITER IM RUHESTAND



Im Jahr 1956 wurde der OÖ Seniorenbund als Interessensvertretung der Generation 60+ gegründet. Mit Leidenschaft und Einsatz ist der OÖ Seniorenbund Garant dafür, dass die Anliegen der über 60-Jährigen bei den Entscheidungsträgern in den politischen Gremien Gehör finden. Nicht zu vergessen ist die Tatsache, dass wir zudem eine große Gemeinschaft sind. Neben einer Fülle an Aktivitäten werden den Mitgliedern professionelle Beratung und guter Service geboten.

owohl in den Gemeinden wie auch auf Landesebene – der OÖ Seniorenbund vertritt als mitgliederstärkste Seniorenorganisation die Interessen der Generation 60+. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird in Zukunft der Altersgruppe 60+ immer größere Bedeutung zu Teil. In der Vertretung der Anliegen und Interessen dieser Altersgruppe sieht der OÖ Seniorenbund eine seiner Hauptaufgaben.

Die „jungen Alten“ wie auch die Hochbetagten erhalten von uns die Unterstützung, die sie in ihrer aktuellen Lebenssituation benötigen. Reiseangebote, Veranstaltungen, Aktivitäten, aber auch Information, Hilfe und Beratung – eine breite Palette deckt die wesentlichen Bereiche des Älterwerdens ab.

Die ehrenamtlichen Funktionärinnen und Funktionäre in den Orts- und Bezirksgruppen fördern mit ihren Aktivitäten das gesellschaftliche Zusammenleben. Von Seniorensport über Wanderungen, von Reisen bis hin zu Singen, Tanzen und Musizieren – der Kern der Arbeit des OÖ Seniorenbundes liegt in der Verbesserung der Lebensqualität durch Gemeinschaft und Geselligkeit. Außerdem werden

die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einem umfassenden Informations- und Bildungsangebot unterstützt. Damit kann gewährleistet werden, dass sie ihre verantwortungsvollen Aufgaben wahrnehmen und dadurch das Beste für die Mitglieder herausholen können.

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ Deshalb bietet das ISA-INSTITUT SEI AKTIV des OÖ Seniorenbundes die Möglichkeit auch in der Pension seinen Wissenshorizont zu erweitern. Ein vielseitiges Angebot zu Bildung, Gesellschaft, Kultur, Politik, Reisen und Sport schafft Gelegenheit sich mit neuen Themen zu befassen und im Sinne des lebenslangen Lernens persönlich weiterzuentwickeln.

Jede und jeder ist in unserer Gemeinschaft willkommen. Alle Seniorinnen und Senioren haben die Möglichkeit, sich in einer der 430 Ortsgruppen aktiv einzubringen und Teil dieser Organisation zu werden. Wir sind offen für die Senioren, die sich bereit erklären, sich in unsere Gemeinschaft einzubringen.

30 | Unser Angebot



Begegnung, Kultur & Spiritualität

Umfangreiches Programm in den Ortsgruppen; Gemeinsame Theater- und Konzertaufführungen sowie diverse Kulturfahrten; Landesball, Adventsingens; Seelsorgliche Betreuung; Pilgerwanderungen, Besinnungstage; Regelmäßige Information mittels kostenlosem Mitglieder magazin „WIRaktiv“.



Beratung

Sprechtag in vielen öö. Gemeinden; Auskunft in allen Angelegenheiten von Pensionsanwärtern oder Pensionisten; Allgemeine Rechts- und Steuerberatung; (Erst-)Auskunft in Erbrechtsfragen; Abfassung sozialrechtlicher Klagen; Kostenlose Beistellung unseres Rechtsanwalts in Sozialgerichts-fällen; Seniorenhilfe in Not-fällen.



Sport

Angebote in verschiedenen Sportarten, wie Nordic Walking, Schifahren, Langlaufen, Kegeln, Tennis, Tarock, Seniorentanz, Gymnastik, Wandern, Radfahren; Bundes- und Landesturniere.





Reisen

Reisen in der Gemeinschaft; Speziell auf Senioren zugeschnittene, abwechslungsreiche Reiseprogramme (Bus- und Flugreisen); Vergünstigte Gruppenurlaube; Aktivwochen.



Weiterbildung

Vorträge und Informationen; ISA – Institut Sei Aktiv: Attraktive Seminare und Kurse in verschiedenen Bereichen, u.a. EDV, Sprachen, Gesundheit und Wohlbefinden, Küche und Ernährung, Kreatives oder Persönlichkeitsentwicklung.



Politik

Vertretung der Senioreninteressen auf Bundes-, Landes- und Gemeindeebene; Mitsprache in den Beiräten und Ausschüssen der Selbstverwaltungskörper (Gebietskrankenkassen, Pensionsversicherungsanstalten, Unfallversicherungsanstalten).



„Wir bieten allen Altersgruppen ein breites Angebot in den Bereichen Bildung, Gesellschaft, Gesundheit, Kultur, Politik, Reisen und Sport.“

Der OÖ Seniorenbund als erste Anlaufstelle bei Fragen und Anliegen

Bei den Sprechtagen des OÖ Seniorenbundes erhält man die Hilfe, die man benötigt. Schwierigkeiten bei der Erstellung eines Antrages für das Pflegegeld, Unklarheiten im Zusammenhang mit dem Pensionsantritt oder Fragen, die nur mit fachmännischer Hilfe beantwortet werden können. Ganz egal bei welchem Anliegen – das Serviceangebot des OÖ Seniorenbundes hilft und unterstützt!

Bei den Sprechtagen des OÖ Seniorenbundes erhält man die Hilfe, die man benötigt. Schwierigkeiten bei der Erstellung eines Antrages für das Pflegegeld, Unklarheiten im Zusammenhang mit dem Pensionsantritt oder Fragen, die nur mit fachmännischer Hilfe beantwortet werden können. Ganz egal bei welchem Anliegen – das Serviceangebot des OÖ Seniorenbundes hilft und unterstützt!

Es ist ein Herzensanliegen, eine gute und umfassende Beratung den Seniorinnen und Senioren bieten zu können. Insbesondere in jenen Themenbereichen, in denen eine solche dringend notwendig ist. Der Servicereferent, Kurt Haberbauer, sowie weitere Berater und Experten auf ihren Gebieten, nehmen sich gerne für die Anliegen Zeit.

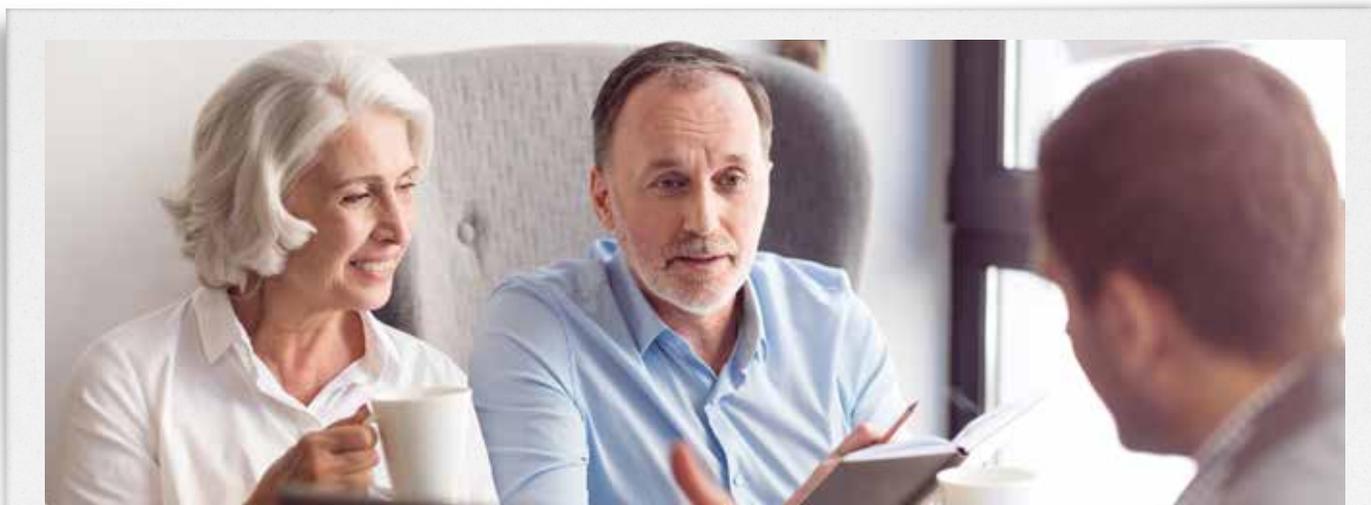
Sowohl in vielen oberösterreichischen Gemeinden wie auch in der Landesgeschäftsstelle Linz können persönliche Beratungen in Anspruch genommen werden. Nach vorheriger Terminvereinbarung werden die persönlichen Anliegen der Seniorinnen und Senioren

aufgenommen und direkt vor Ort weitere Schritte eingeleitet, so dass aus einer an und für sich unlösbaren Herausforderung ein zu bewältigendes Problem wird.

Zu folgenden Themen wird eine kostenlose Beratung vom OÖ Seniorenbund angeboten: Pflege, pflegende Angehörige und Pflegegeld, Pensionen, verschiedene Unterstützungsleistungen und Beihilfen, Testament sowie Erb- und Schenkungsrecht, Arbeitnehmerveranlagung und Steuerangelegenheiten, Patientenverfügung, Erwachsenenschutzgesetz.

Haben auch Sie Fragen, bei denen fachmännische Informationen und Expertise notwendig sind? Dann kommen Sie zu einem unserer Sprechtage in einer Gemeinde in Ihrer Gemeinde oder in der Landesgeschäftsstelle des OÖ Seniorenbundes in Linz.

Wir freuen uns, Sie beraten und unterstützen zu können!



UNSERE EXPERTEN



**Pensions-, Pflege-, Steuer-
und Rechtsangelegenheiten**
Sozial- und Servicereferent
Kurt Haberbauer



Pensionsberatung
Dr. Bernhard Traxler
Pensionsversicherungsanstalt



Pensionsberatung
Dr. Bernhard Atzmüller
Pensionsversicherungsanstalt



Steuerexperte
Ernst Pfeiffer



Sozialrecht
Mag. Markus Hager
Rechtsanwalt



**Konsumentenschutz
und Gewährleistung**
Dr. Gregor Erler
Rechtsanwalt



Landesseelsorger
em. Abt. Mag. Martin Felhofer



Lebensberatung
Mag. Franz Landerl
Berufsgruppensprecher der
Lebens- und SozialberaterIn-



Wohn- und Pflegeberatung
Mag. Dr. Viktoria Tischler



OÖ Seniorenhilfe
Silvia Pichler



Landesobmann
LH a. D. Dr. Josef Pühringer



Landesgeschäftsführer
BR Mag. Franz Ebner

Erste Anlaufstelle bei Fragen
0732/775311-3 oder ratgeben@ooe-seniorenbund.at

34 | Impressionen

Seniorendialog



Landesradwandertag



Landes-Eisstockturnier



OÖ Adventsingen



Winter-Aktivwoche



Ausbildung zum Übungsleiter



ISA Zertifikatsverleihung



Pilgern auf dem Josefsweg



St. Michael



Konzerte der Florianer Sängerknaben





OÖ SENIORENBUND

Obere Donaulände 7, 4020 Linz,

Tel.: 0732 77 53 11 - 0

E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at

www.ooe-seniorenbund.at



Medieninhaber/Herausgeber: Oberösterreichischer Seniorenbund, Schriftleitung: Thomas Schachner BEd, Obere Donaulände 7, 4020 Linz,
E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at. **Grafik und Layout:** Nicole Hilbrath. **Fotos:** Shutterstock.com.
Hersteller: Birner Druck GmbH, Technologiepark Straße 1. **Verlagsort:** 4020 Linz