



Vernetzungstreffen

20. März 2024

Kompetenz Wohnzimmer, Seminarraum 2

Und weil die Teilhabe von Frauen in ihrer Pension am Land für die Gesellschaft so wertvoll ist, wird dieses Projekt vom Bundeskanzleramt gefördert.

 Bundeskanzleramt

Renate Gruber, verein-freiraum
Projektmanagerin „Pensionistinnenforum“

Herzlich Willkommen!

- Hast du schon ein **Namens-Pickerl**?
- Hast du dich schon in die **Teilnehmerinnen-Liste** eingetragen?
- **Fotoeinverständnis** + Verwendung bei Öffentlichkeitsarbeit?
→ Wenn nicht, bitte ein Pickerl holen.
- Nimm dir einen Kaffee!
- Plauderzeit bis 10:00
- **Notiz-Karte für Vorstellungsrunde** - brauchen wir später
Vorname, Gemeinde, Erwartung für heute (1 Wort oder Satz)

Tagesprogramm 10:00-14:30

- Information über das Projekt und die Kaffeehausgespräche

- Workshop „Pensionistinentische“

- Mittagspause (12:00-12:30)

- Ergebnisse des Workshops

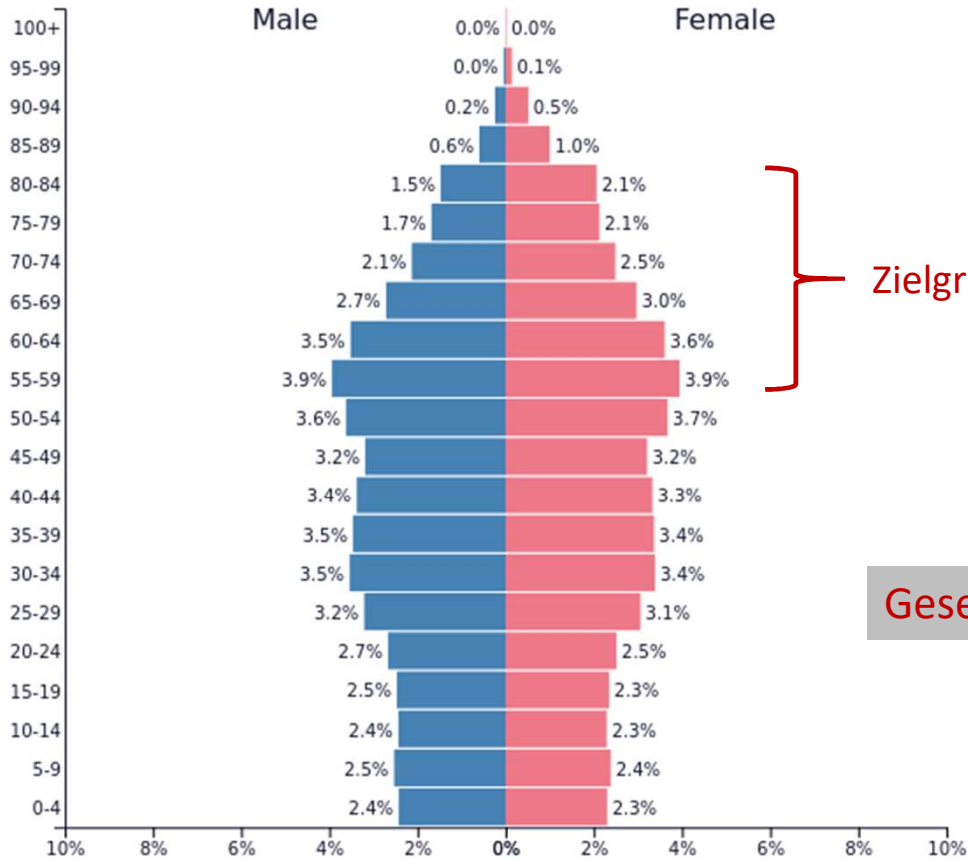
- Reflexion

- Ausklang

Was ist uns (freiraum) wichtig?

- „Pensionistin“ ist bei uns wertfreier Sammelbegriff.
- Zeitliche Inanspruchnahme gering halten (im Projekt)
- Überforderungen vermeiden
- Eigeninitiative und Power stärken und unterstützen. Mutig sein!
- Keine kommerziellen Interessen
- Wertschätzender Umgang miteinander (Du-Wort?)
- Frauenfreundliche und frauenstärkende Grundhaltung
- Mehrwert für Frauen und damit Gesellschaft schaffen.
- Formale Projektziele laut Fördervertrag erreichen

Wir sind auch zahlenmäßig ein wichtiger Teil der Gesellschaft



Zielgruppe des Pensionistinnenforums

„Beitrag zu positivem Bild hinsichtlich der Möglichkeiten zur aktiven und selbstbestimmten Lebensgestaltung jenseits vorherrschender Geschlechterstereotype“

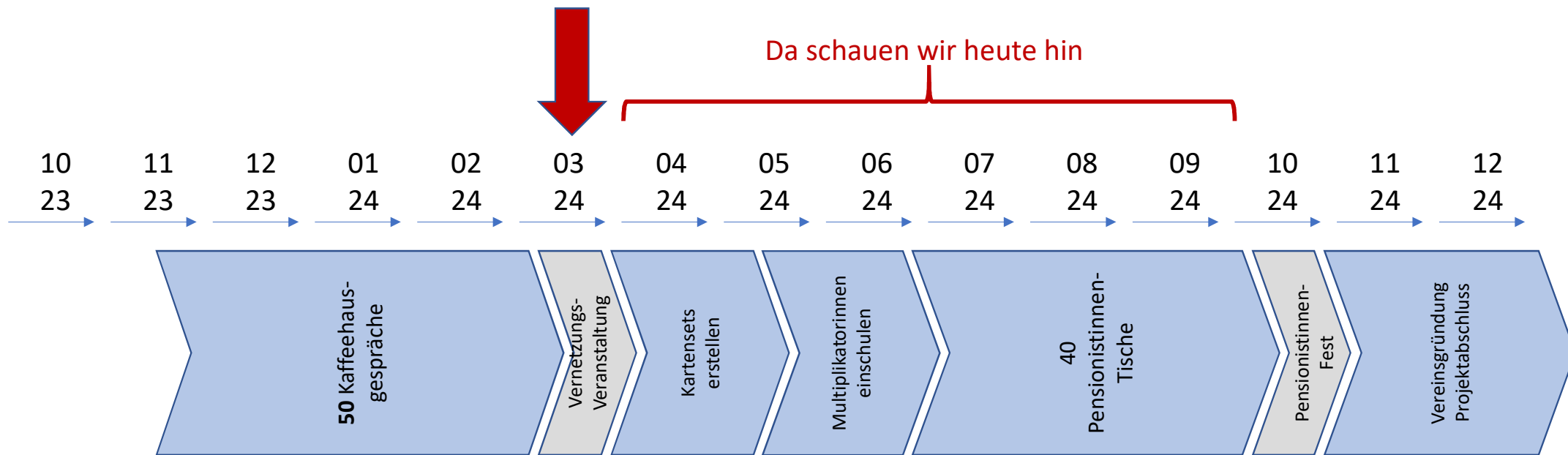
Gesellschaftliche Teilhabe

Ländliche Region

Älteren Frauen Stimme geben

 Bundeskanzleramt

Stand des Projektes



 Bundeskanzleramt

Interessenschwerpunkte aus den Kaffeehausgesprächen



- Gesundheit (Bewegung und Ernährung)
- Natur und Garten
- Kulturelle Aktivitäten mit Gleichgesinnten
- Sinnvolle Aktivität für die Gesellschaft (Wirksamkeit), Menschen helfen
- Systemkritik
- Neue Rolle als Pensionistin definieren

 Bundeskanzleramt

Pensionistinnentische - Formate

auch Pensionistinnen,
die heute noch nicht dabei sind

Pensionistinnen
bestärken sich
gegenseitig

Gegenseitige Stärkung, Austausch
Soziale Verflechtungen

Am Tisch selbst sprechen immer
nur Pensionistinnen miteinander

Gesellschaft/Umfeld/(„Mitfeld“)

Pensionistinnen
hecken etwas aus

Sichtbarkeit und Wirksamkeit,
Engagement, Teilhabe

World Café-Tische

Über welche Themen oder Gefühle möchten sich Pensionistinnen austauschen?
Welches konkrete Thema/Gefühl liegt **mir** am Herzen?

Welches Bild oder Symbol zeigt diese Themen/Gefühle?
→ Für das Kartenset

Was brauche ich, um selbst aktiv einen Tisch zu leiten?

Was kann ich dazu beitragen, dass Pensionistinnen zu den Tischen kommen?

Welche **Initiativen** möchte ich im Umfeld setzen, um gesellschaftswirksam zu sein?

WIE?
Wie werden wir sichtbar und wirksam?

Ich möchte einen Pensionistinnen-Tisch zu einem bestimmten **Thema** machen.
Wer? Was? Wo? Wann? Ziel?

Image-Kurzfilm
Definiere das Wort „Pensionistin“ neu.

World Café-Tische



Ich möchte einen Tisch moderieren

Über welche Themen oder Gefühle möchten sich Pensionistinnen austauschen?
Welches konkrete Thema/Gefühl liegt mir am Herzen?

Welches Bild oder Symbol zeigt diese Themen/Gefühle?
→ Für das Kartenset

Beispiele:

Trauer

Frauengesundheit

Wohnen

Partnerschaft im Alter

Sexualität im Alter

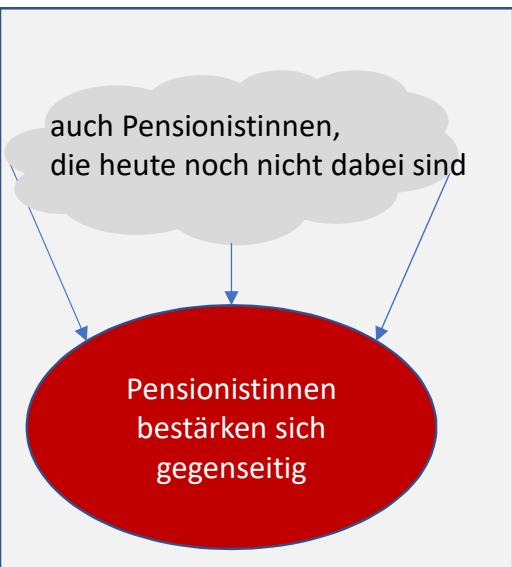
Anerkennung

Digitale Hürden

Körperliche Abbauprozesse

Angst vor Verlust der Selbstbestimmung

Krebserkrankung



Stichwörter sammeln und wie diese Begriffe ausgedrückt werden können. Gesundheit und Selbstbestimmung - im weitesten Sinn.
Daraus entstehen die Kartensets

World Café-Tische

Beispiele:

Film-Besprechungs-Tisch

Gärten-gegenseitig-besuchen-Tisch

Trauer-Tisch

Apps-am-Handy-installieren-Tisch

Zu-wenig-Geld-für-Haus-und-Garten-Tisch

Ich möchte einen Pensionistinnen-Tisch zu einem bestimmten **Thema** machen.
Wer? Was? Wo? Wann? Ziel?



auch Pensionistinnen,
die heute noch nicht dabei sind

Pensionistinnen
bestärken sich
gegenseitig

World Café-Tische

Welche **Initiativen**
möchte ich im Umfeld
setzen, um
gesellschaftswirksam zu
sein?
WAS?

Wie werden wir sichtbar
und wirksam?
WIE?

Gesellschaft/Umfeld/Mitfeld

Pensionistinnen
hecken etwas aus



Konkrete Projektidee separat ausformulieren

World Café-Tische

Was brauche ich, um selbst aktiv einen Tisch zu leiten?

Was kann ich dazu beitragen, dass Pensionistinnen zu den Tischen kommen?



Auf welcher Stufe bist du und was brauchst du, um auf die nächste Stufe zu kommen?

World Café-Tische

Image-Kurzfilm
Definiere das Wort
„Pensionistin“ neu.

- Ich bin eine [Adjektiv] Frau, weil Statement
- Die Pensionierung bedeutet für mich ...
- Das habe ich anderen Pensionistinnen zu sagen:
- Das habe ich der Gesellschaft zu sagen:
- Ich engagiere mich im PensionistinnenForum, weil...

*Ich bin eine **feministische** Frau, weil ich **in den 70ern BHs verbrannt habe.***

*Ich bin eine **starke** Frau, weil ich **mein Haus vor 20 Jahren ganz allein gebaut habe.***

*Ich bin eine **interessierte** Frau, weil ich **täglich Fragen an das Leben stelle.***

Ziel: Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Pensionistinnen.

Auch Frauen, die nicht selbst sprechen, arbeiten bitte daran mit!

Spielregeln heute

- Diverse Zugänge akzeptieren
- Wertschätzend diskutieren
- Konkret formulieren
- Respektieren verschiedene Geschwindigkeiten der TNinnen
- Rückzugsmöglichkeit – Wohlfühlen steht im Mittelpunkt
- Es soll Spaß machen
- Sprecht vom Herzen
- Achtet auf eure Ressourcen, wenn ihr euch engagiert.

Los geht's: Vorstellungsrunde

Mein Name ist ...

Ich komme aus ... (Gemeinde)

Ich erwarte heute ... (1 Wort oder 1 kurzer Satz)

Klebe einen Punkt zu deiner Stimmung.

Wie geht es dir jetzt?

Klebe dein derzeitiges Gefühl



World-Cafe-Tisch suchen

Alle besuchen jeden Tisch

Stehend oder sitzend – egal.

Beginne mit dem, der dich am meisten anspricht. 6-8
Personen pro Tisch sind ideal.

Rückzugsort in den Sesselreihen oder draußen im Café.

Konsumationen draußen müssen bitte selbst bezahlt werden

 Bundeskanzleramt

Mittagspause



Wir machen weiter um 12:45

Linseneintopf vegetarisch

Mehlspeisen noch von vorher

 Bundeskanzleramt

Ergebnisse: gelbe Station (Cristina)

ANGST → VERTRAUEN
 WERTLOS, OHNE ERWARTUNG
 BEDINGUNGSLOS = LIEBE

KRITISCH SEIN
 FINANZIELLE SITUATION
 Neugierde wir wollen mehr sein.

IN SICHERHEIT, GELISTET, SEHE, PATRESCHAFIT, NATUR, WIRTSCHAFTLICHE SITUATION

HILFE EINANDER LEBEN

HEITERKEIT, DANKBARKEIT, VERTRAUEN, ZUKUNFT, NACHKOMMEN, HILFENSCHEN

Beträumung von Eltern
 SPASS IM ALTER
 UNIVERSUM

Neue Kontakte u. neues Lernen
 SELBSTLIEBE, SELBSTWERT, GRENZEN SETZEN
 Kontaktverlust von Arbeitskreis
 Fast allen dürfen rausen!!

Kinder "loslassen"
 ANGST
 VERTRAUEN
 WERTLOS
 BEDINGUNGSLOS = LIEBE
 OHNE ERWARTUNG

Zukunftängste

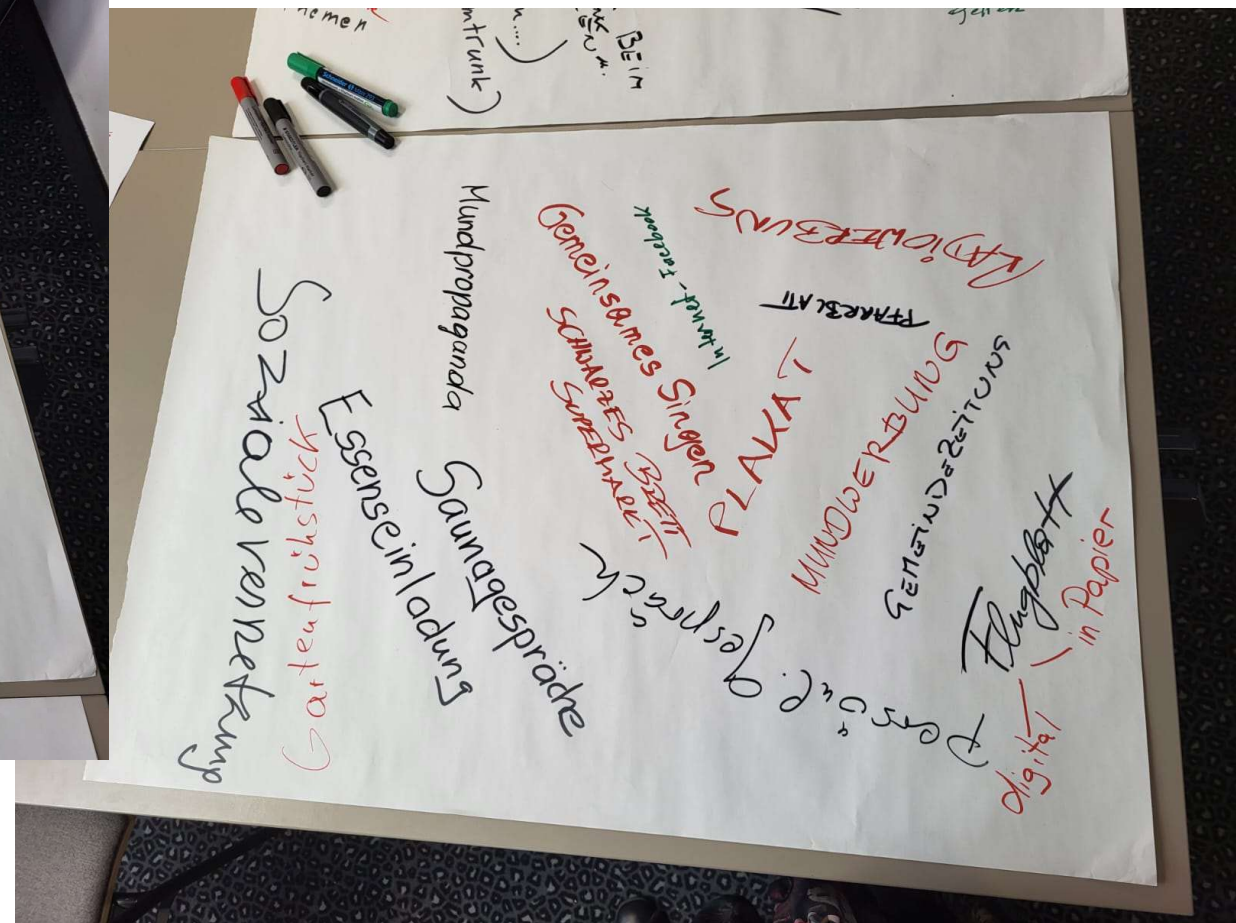
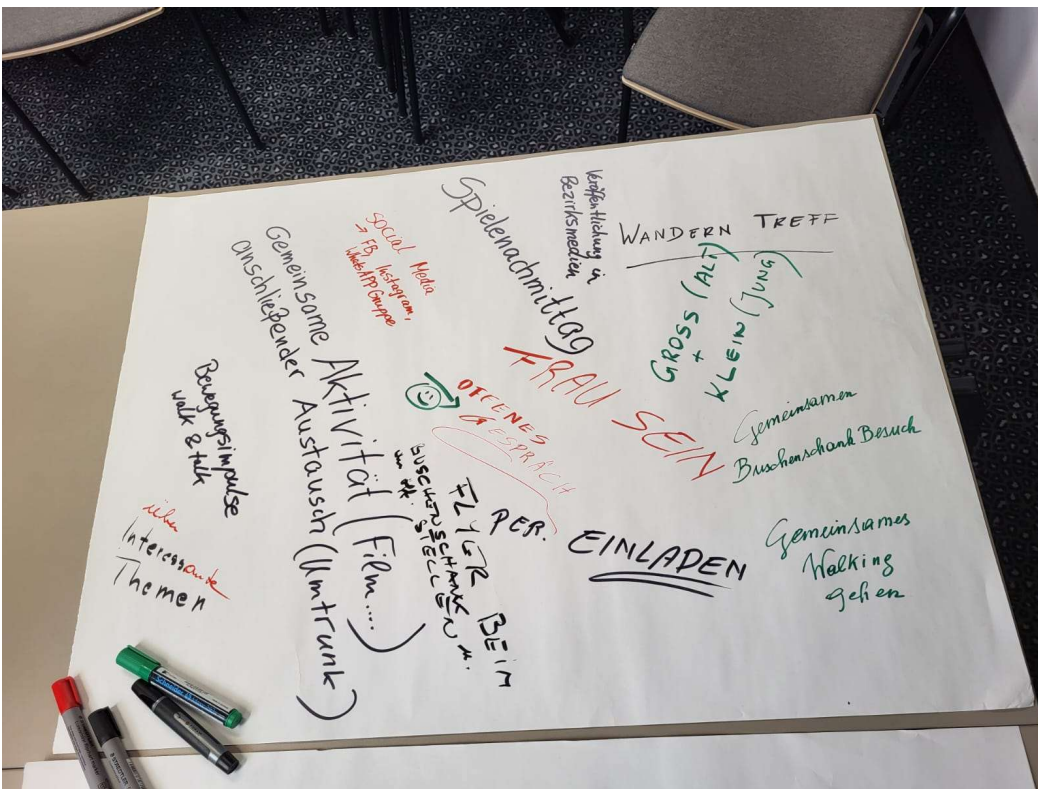
von Sinnfindung zur Sinnstiftung
 "Staubsauger des Lebens"
 Angst vor Verlust der Selbstbestimmung
 innerer Frieden

Umgang mit alleine zu sein
 Allein
Wachstumsmark nur für Kinder in LB
 Tiere
 zukünftiger Bekanntenkreis

Wertschätzung Altern
 Selbstbestimmung im Alter
 Rollenverlust
 Wut
 Kreativ
 Angst
 Eigenverantwortung
 neue Freiheit
 Partnerschaft

KRIEGERGEBÜHL (ABSCHAUDES)
 Einsamkeit
 den Wissens- u. Erfahrungsschatz der Kinder gewinnen & ausbauen
 AUSBAU DER ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN AM LANG
 kein Bug!

Ergebnisse: Grüne Station (Barbara)



Ergebnisse: Blaue Station (Hildegard)

⇒ GEMEINDE
⇒ VEREINE
⇒ Social Media
⇒ persönliches UMFELD
= Presse (Gemeindezeitung)
= Mundpropaganda

Workshop zum
THEMA
ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

"Freiraum" als Begriff bekannt
machen - Effektivität
herstellen

an bestehende Strukturen anknüpfen

~~Strukturen~~
Coaching, Workshops
+ Workshops
ausarbeiten

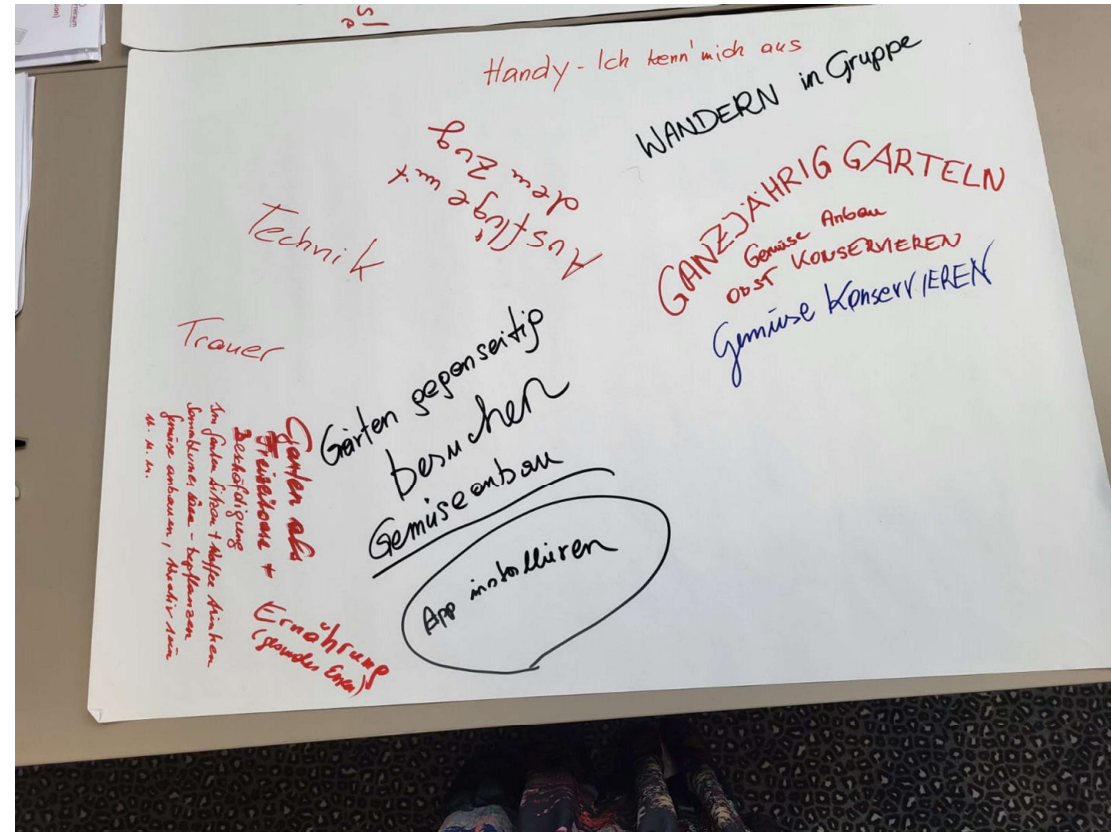
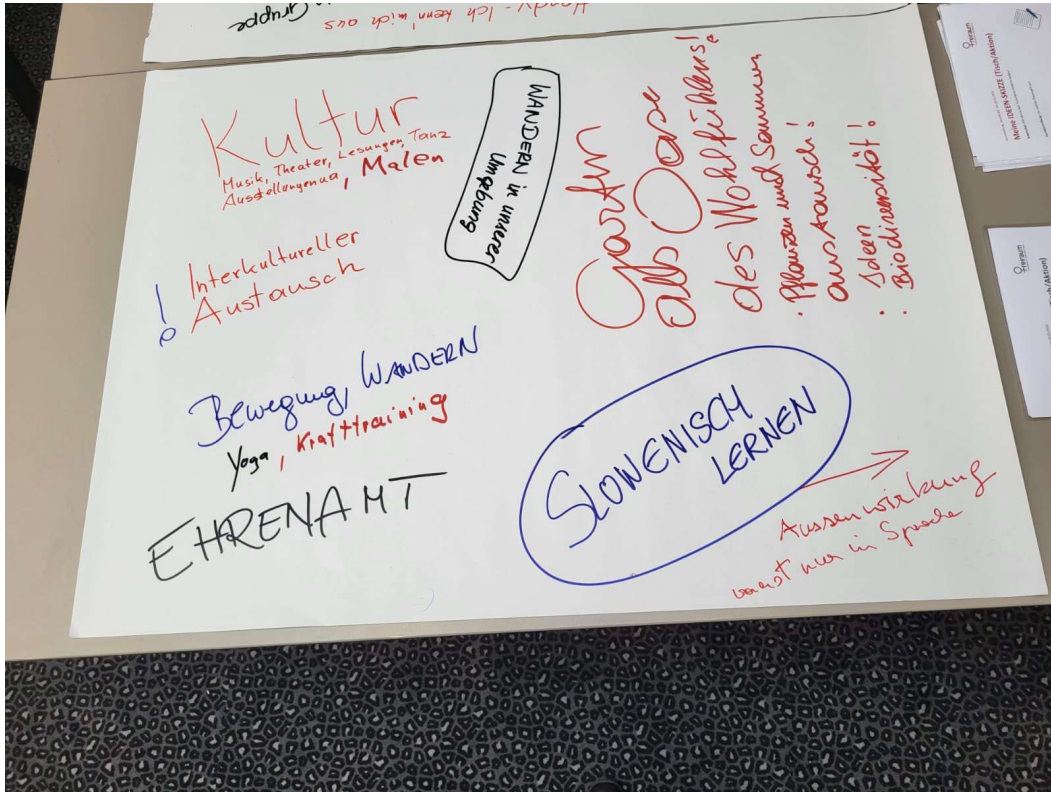
Gruppe:

Gesundheit, Bewegung
geistige Fitness

- Kompetenzen vertiefen
- Jede: Aufgaben (z.B. Workshops) entwickeln
- Konkret werden
- Öffentlichkeit herstellen
- an bestehende Strukturen anknüpfen

sich an bestehende
Strukturen anschließen
Bund, Land, Gemeinde

Ergebnisse: rosa Station (Daniela)



Reflexion

Wie geht es dir jetzt?

Klebe dein derzeitiges Gefühl



Nimm die Karte mit deinem Erwartungs-Satz
und sag, was du jetzt darüber denkst.

Danke!!



Dass du dabei bist!

 Bundeskanzleramt