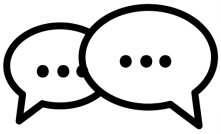
# SEQUENZ 2: DIE BEVÖLKERUNGSPYRAMIDE

## Lösungsblatt für Aktivität 4 – Wie möchtest du im Alter leben?

Schau dir die Kapitel 2, 6, 7 und 8 der App *A Life Journey* etwas genauer an, um etwas über Alterung als Vorgang und über die älteren Menschen selbst herauszufinden.

Kapitel 2: *Welche Bedeutung haben meine frühen Lebensjahre?*
Kapitel 6: *Wie funktioniert die alternde Gesellschaft?*
Kapitel 7: *Gibt es ein Rezept für gesundes Altern?*
Kapitel 8: *Wie kann ich auch im Alter unabhängig bleiben?*



**Wähle nun zusammen mit einem Partner oder einer Partnerin eine der folgenden Fragen aus und diskutiert darüber. Präsentiert eure Überlegungen dann auch in der Klasse.**

**Oft kannst du lesen, dass die alternde Gesellschaft ein Problem sei. Was ist deine Meinung dazu?**

- mehr pflegebedürftige Menschen
- Belastung der Sozialsysteme

→ Kapitel: Wie kann ich auch im Alter unabhängig bleiben?
  » Unterkapitel: Von den Strapazen und Beschwerden des Alterns
  » Unterkapitel: Vom Pflegenotstand und anderen Prioritäten

**Was sind die hauptsächlichen Probleme, auf die Experten und die Medien mit Blick auf die Alterung unserer Bevölkerung hinweisen?**

- Konflikte zwischen den Generationen auf dem Arbeitsmarkt
- Belastung der Sozialsysteme
- Altersangepasste Arbeitsplätze

→ Kapitel: Wie funktioniert die alternde Gesellschaft?
  » Unterkapitel: Wer nimmt hier wem die Arbeitsplätze weg?
  » Unterkapitel: Mythbuster: „Ältere sind einfach weniger produktiv"

→ Kapitel: Wie kann ich auch im Alter unabhängig bleiben?
  » Unterkapitel: Vom Pflegenotstand und anderen Prioritäten

**Was sind die potenziellen Auswirkungen auf ein Land, wenn die Anzahl von Menschen in der Altersgruppe 65 Jahre und mehr steigt?**

- späteres Renteneintrittsalter
- mehr Demenz- und Alterserkrankungen mit Auswirkungen auf die Sozialsysteme

→ Kapitel: Wie funktioniert die alternde Gesellschaft?
  » Unterkapitel: Mit 66 Jahren…

→ Kapitel: Gibt es ein Rezept für gesundes Altern?
  » Unterkapitel: Demenz – Die große Unbekannte

→ Kapitel: Wie kann ich auch im Alter unabhängig bleiben?
  » Unterkapitel: Vom Pflegenotstand und anderen Prioritäten

**Meinungsfrage: Sollte die Regierung sich noch stärker dafür einsetzen, mehr Dienstleistungen und Pflegeangebote für ältere Menschen bereitzustellen?**

**Was würdest du machen, um deine Chancen auf ein gesundes Alter zu verbessern?**

- Bewegung und gute Ernährungsgewohnheiten
- kein Alkohol und kein Nikotin
- geistige Betätigung
- Lebenszufriedenheit
- soziale Kontakte
- Kapitel: Gibt es ein Rezept für gesundes Altern?

**Meinungsfragen: Wie wünschst du dir dein Leben, wenn du alt wirst? Wie lange möchtest du im Arbeitsleben stehen? Wo und mit wem möchtest du zusammenleben? Falls du in der Zukunft hilfsbedürftig werden solltest, welche Art von Unterstützung würdest du dann gern erhalten?**