

Editorial



Liebe Baarerinnen und Baarer 65+

Gesund leben ist das eine, mit kleinem Budget das andere. Erst kürzlich kam mir das „Milchbüchli“ meines Vaters wieder in die Hände. Da hiess es anno 1958: Melklohn 2.50, Kinderzulage 30.–, Kirchenopfer –.50, Kinderschuhe 9.90. Dass unsere Familie mit kleinem Budget leben musste, fiel uns nicht auf, da alle anderen Familien mit ähnlich wenig Geld leben mussten. Das ist heute anders, denn die Schere zwischen arm und reich ist viel ausgeprägter und bewusster.

Heute gibt es eine wichtige Versicherungszahlung für Personen mit kleinem Budget, die oft zu wenig in Anspruch genommen wird: die Ergänzungsleistungen (EL) zur AHV-Rente der Ausgleichskassen. EL beanspruchen, wird in der Volksmeinung oft gleich gesetzt wie Sozialhilfe beantragen – und das ist falsch! Nebst der AHV-Rente, die unabhängig vom Vermögen berechnet wird, sind EL gedacht, um finanziell knappe Situationen auszugleichen. Wer wenig Vermögen besitzt, hat oft einen berechtigten Anspruch auf Ergänzungsleistungen und diese können ein zu kleines Budget aufbessern.

Aktuell freue ich mich, wenn Sie sich am Dienstag, 22. September 2020, um 14.00 Uhr, im Gemeindesaal Baar einfinden für unsere nächste GAZ-Veranstaltung. Herzlich grüsst

Berty Zeiter, Gemeinderätin/Sozialvorsteherin

Mit kleinem Budget gesund leben

Wie sehen meine finanziellen Verhältnisse nach der Pensionierung aus? Kann ich meinen heutigen Lebensstandard halten oder muss das Budget optimiert werden? Solche Fragen beschäftigen viele Menschen im Hinblick auf ihr Alter.

Altersarmut auch in der Schweiz

In der Schweiz nimmt die Zahl der älteren Menschen, die ein Leben mit kleinem Budget führen müssen, stetig zu. Es gibt Situationen, da reicht das Geld nicht aus, um die Lebenskosten zu decken. Ein unvorhersehbares Ereignis kann dann eine grosse finanzielle Belastung sein. Jede vierte Person im Pensionsalter ist armutsgefährdet und hat pro Monat weniger als 3'000 Franken zur Verfügung. Dieser Betrag muss für Miete, Essen, Krankenkasse, Versicherungen und Kleidung reichen. Teilzeitanstellungen und tiefe Löhne führen gerade bei Frauen oft zu niedrigeren Renten im Alter. Die durchschnittliche Rente im Jahr ist somit um einiges tiefer als jene von Senioren. Hinzu kommt, dass in der Schweiz rund eine halbe Million Menschen über keine 2. Säule, das heisst über keine Pensionskasse verfügen. Zur Sicherstellung des Lebensunterhaltes sind diese Menschen im Rentenalter auf Ergänzungsleistung zur AHV angewiesen.

Persönliche Vision als Basis für Zufriedenheit

Für ein gesundes und glückliches Leben braucht es keine teuren Pläne. Viel wichtiger ist eine persönliche Vision und die Vorstellung davon, wie man seinen Ruhestand verbringen will. Nicht der materielle Konsum ist ausschlaggebend, sondern die Elemente, welche zur persönlichen Lebenszufriedenheit beitragen. Die Pflege sozialer Kontakte, tägliche Bewegung in der Natur oder gemeinsames Kochen und Essen mit Freunden kosten wenig und tragen zu einem zufriedenen Leben bei.

Im Alter trotz begrenztem Budget gut und gesund leben

Eine Aufstellung eines Monatsbudgets mit den Einnahmen und geplanten Ausgaben kann das Leben mit bescheidenen Mitteln erleichtern. Ein persönliches Budget zeigt auf, ob die Ersparnisse und die Rente für den gewünschten Lebensstandard reichen und ob man sich weitergehende Wünsche und Lebensträume leisten kann oder nicht. Mit ein bisschen Suchen und Detektivarbeit finden sich viele Sparmöglichkeiten für den Alltag. Dies sind zum Beispiel Vergünstigungen für Personen im Pensionsalter oder das Abwarten des richtigen Zeitpunktes, bis die Ware im Handel günstiger verkauft wird. Auch das Lesen einer Tageszeitung in der Gemeindebibliothek kann dazu beitragen.



Was machen, wenn das Geld knapp wird?

Viele Menschen müssen mit knappem Budget über die Runden kommen. Dies ist keine angenehme Situation. Wichtig ist jedoch, professionelle Hilfe zu suchen, um sich über die finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Die Sozialberatung der Pro Senectute Kanton Zug gibt Ihnen dazu gerne Auskunft:

Pro Senectute Kanton Zug
Aegeristrasse 52, 6300 Zug

Tel 041 727 50 50
www.zg.prosenectute.ch

Allgemeine Tipps zum Sparen

Einkaufen

- Ein Haushaltsbuch führen, um zu kontrollieren, wozu man das Geld ausgibt
- Einkäufe im Voraus planen, eine Liste erstellen und Aktionen beachten
- Grosspackungen einkaufen (z.B. Fleisch) und einfrieren/vorkochen
- Günstig einkaufen im Caritas Markt Baar für Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen zur AHV, oder einkaufen in den Brockenhäusern der Umgebung
- Einkauf vor Ladenschluss ermöglicht oftmals Produkte zu einem ermässigten Preis

Freizeit

- Rabatte für Menschen im Rentenalter nutzen
- Bücher, DVDs und Spiele in Bibliotheken bzw. Ludotheken ausleihen. Zeitungen und Zeitschriften können dort oft gratis gelesen werden
- Rabatt bei Kultur, Sport und Bildung mit der KulturLegi Zentralschweiz
- Mitgliedschaft in Vereinen ist günstiger als in gewinnorientierten Institutionen
- Sport auf dem Vita-Parcours und in Sportvereinen anstatt im Fitnesscenter

Haushalt

- Versicherungen überprüfen
- Elektrogeräte nicht auf Standby schalten, sondern richtig ausschalten

Nächste GAZ-Veranstaltung:

«Rückschau halten»

Dienstag, 24.11.2020, 14.00 – 16.00 Uhr
im Gemeindesaal Baar