

# Von alten Klischees zu neuen Chancen

*Wie Altersbilder unsere  
Zukunft vor Ort bestimmen*

Gegen Ageism: Anerkennung Älterer  
im kommunalen Lernen gestalten

»Oma« und »Zukunft«? Das sind keine Gegensätze!

Mit Jung und Alt gemeinsam lecker Kochen.  
Die Küchenpartie im Land Brandenburg



Koordinierungsstelle  
**Gesundheitliche  
Chancengleichheit  
Brandenburg**



# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>4</b>
Dr. Jens A. Forkel <b>Gegen Ageism: Anerkennung Älterer im kommunalen Lernen gestalten .....</b>	<b>6</b>
Dr. Jens A. Forkel und Anke Pergande <b>Bildung im Ausgleich der Generationen: Die Akademie 2. Lebenshälfte .....</b>	<b>12</b>
Marlies Knoke <b>»Oma« und »Zukunft«? Das sind keine Gegensätze! .....</b>	<b>14</b>
Marlies Knoke <b>Oma, erzähl mir von der Zukunft! .....</b>	<b>20</b>
Laura Behrens <b>Mit Jung und Alt gemeinsam lecker Kochen.....</b>	<b>22</b>
Angelina Eger <b>Das Bündnis Gesund Älter werden .....</b>	<b>26</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>27</b>

# Vorwort

## Von alten Klischees zu neuen Chancen

„Jeder 5. Mensch in Deutschland ist älter als 65 Jahre.“ [1]  
Doch was bedeutet diese Altersgrenze eigentlich? Sicher ist:

***Das Alter allein beschreibt keinen Menschen. Altern ist vielfältig  
– und so unterschiedlich wie die Menschen selbst.***

Viele ältere Menschen möchten ihr Leben selbstbestimmt gestalten, sich einbringen und Teilhabe erfahren. Gutes und gesundes Altern bedeutet, das eigene Leben – in jeder Phase – positiv zu gestalten und dabei Wertschätzung und Teilhabe zu erfahren.

Umso bedenklicher ist es, dass das Alter häufig als gesellschaftliche Belastung diskutiert wird. Der demografische Wandel wird zum Problem erklärt, für das schnelle Lösungen im Gesundheits- und Rentensystem gefunden werden sollen. Laut dem Global Report on Ageism der WHO ist jeder zweite Erwachsene weltweit voreingenommen gegenüber älteren Menschen. Der „ältere Mensch“ wird dabei zum Objekt dieser Debatte, ohne selbst mitreden zu dürfen. Diese Haltungen und kritischen Debatten nähren negative Altersbilder, die sich weiterverbreiten und in Altersdiskriminierung/Ageism münden können. [2] Altersstereotype und Klischees müssen daher immer wieder hinterfragt werden, damit sie nicht zu Ausgrenzung führen.

Wichtiger ist es, die Potenziale älterer Menschen sichtbar zu machen, gesellschaftliche Teilhabe zu stärken und die Vielfalt des Alterns realistisch aufzuzeigen – mit all ihren Chancen und Herausforderungen.

Ältere Menschen sind eine große Chance für unsere Gesellschaft. Sie engagieren sich in der Kommune, geben ihr Wissen weiter, übernehmen Verantwortung und leisten Fürsorge – für andere und für sich selbst. Ihre Lebenserfahrung und ihr Engagement sind somit wertvolle Ressourcen, die unser Miteinander stärken. Es gilt, ein realistisches facettenreiches Bild in unseren Alltag zu tragen. Denn Vielfalt macht unsere Gesellschaft lebendig – in jedem Alter.

Jedes Alter hat seinen Wert, seine Momente und seine Bedeutung – und genau das verdient Sichtbarkeit.

Diese Ausgabe der Grünen Reihe widmet sich dem Thema der Altersdiskriminierung. Sie möchte dazu beitragen, dass realistische Altersbilder fachübergreifend stärker im Denken und Handeln verankert werden. Was ist Ageism/Altersdiskriminierung? Wie prägen Altersbilder unsere Strukturen? Und wie können wir ihnen begegnen? Unsere Beiträge geben darauf Antworten – mit praktischen Beispielen und inspirierenden Perspektiven.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und viele neue Impulse für ein gesundes Miteinander.

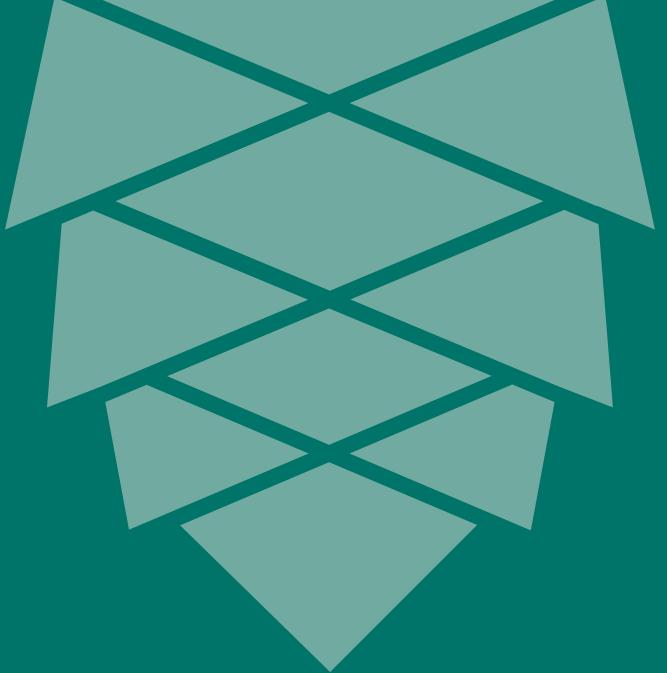
Ihr Team der KGC Brandenburg



Koordinierungsstelle  
**Gesundheitliche  
Chancengleichheit  
Brandenburg**

## Literatur

- [1] Robert Koch Institut (2024): Studie zur Gesundheit älterer Menschen in Deutschland – Gesundheit 65+. URL: [https://www.rki.de/DE/Themen/Nichtuebertragbare-Krankheiten/Studien-und-Surveillance/Studien/Gesundheit65plus/MonAge\\_Tab.html](https://www.rki.de/DE/Themen/Nichtuebertragbare-Krankheiten/Studien-und-Surveillance/Studien/Gesundheit65plus/MonAge_Tab.html) (letzter Abruf am 27.10.2025).
- [2] World Health Organization (2021): Global report on ageism. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



# Gegen Ageism: Anerkennung Älterer im kommunalen Lernen gestalten

Was bedeutet es, in einer Gesellschaft älter zu werden, in der Altersbilder subtil wirken und doch ganze Strukturen prägen? Ageism wirkt tief in soziale Strukturen hinein – und macht deutlich, wie sehr offene Lern- und Begegnungsorte für ein gerechtes Altern gebraucht werden.

---

Von DR. JENS A. FORKEL

Vorstellungen vom Alter des Menschen sind mit Bildern und Metaphern verknüpft, die äußere Erscheinungen auf die Funktionstüchtigkeit des Körpers beziehen. Sie sind scheinbar manifest in den biologischen Prozessen des Lebens. Vorstellungen des Alterns als Entwicklung sind jedoch ein immer umstrittenes Feld, da sie Übergänge markieren und Grenzen setzen. [1] Altern ist in dieser Sicht eben nicht nur ein vermeintlich biomedizinisch geführter Kampf um ein langes Leben, sondern auch und vor allem Ausdruck eines politischen Diskurses um Teilhabe, Anerkennung und Gerechtigkeit.<sup>A</sup> In dieser Spannung offenbart sich eine zentrale Herausforderung moderner Demokratien: Gleichberechtigung als einen Anspruch aller Menschen im gesamten Lebenslauf zu gewähren.

Lebensalter ist jedoch „der am häufigsten erlebte Diskriminierungsgrund bei älteren Menschen“ [2]. Eine repräsentative Umfrage der Antidiskriminierungsstelle des Bundes (AdB) ergab, dass „45 Prozent der Menschen in Deutschland über 16 Jahren haben in ihrem Leben schon einmal Altersdiskriminierung erlebt. Bei den über 65-Jährigen war es jede dritte befragte Person (35 Prozent)“ [3]. Die AdB hat seit 2006 mehr als 8.600 Beratungsfälle bearbeitet. Allein im Vergleich der Fallzahlen von 2022 zu 2023 verdoppelten sich die Anfragen. [3] Der Globale Bericht zu Ageism der WHO von 2021 bündelt Evidenzen und Theorien zur Ausprägung von Ageism weltweit, benennt gesundheitliche, soziale und ökonomische Folgen und empfiehlt evidenzbasierte Strategien für Staat, Zivilgesellschaft und Privatsektor. Der neunte Altersbericht der Bundesregierung nimmt nach den Fokussierungen auf die Spaltung der digitalen Teilhabechancen im achten und zu den kommunalen Verantwortungen und Potentialen des Alterns im Sinne sorgender Gemeinschaften des siebten Berichtes explizit die Ungleichheit der Teilhabechancen diversitätsorientiert und intersektoral in den Blick.<sup>B</sup>

## Alter ist weder Verdienst noch Makel

Altersdiskriminierung ist damit eine zentrale Ungerechtigkeitserfahrung im Lebenslauf. Das kann sich in der Arbeitswelt zeigen, wenn Personen unter dem Vorurteil der geringeren Leistungsfähigkeit bei Einstellungen oder Beförderungen übergegangen werden. Andererseits benachteiligen gesetzliche Altersgrenzen die freie Entscheidung zu arbeiten und das Ausüben von Ämtern. Die in Studien häufigste Form der Erfahrung von Diskriminierung nach Alter wird aus dem Gesundheitswesen berichtet [4].

A: „Subtile oder offensichtliche Manifestationen der Ignoranz, Bevormundung, Infantilisierung, Ausgrenzung, Benachteiligung, des Missbrauchs und des Betruges, die Menschen allein aufgrund ihres Altseins erfahren, gefährden und beeinträchtigen gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe im Alter – auch in Deutschland“ [2].

B: Achter Altersbericht (2020): „Ältere Menschen und Digitalisierung“; Siebter Altersbericht (2016): „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften“; Sechster Altersbericht (2010): Altersbilder in der Gesellschaft.

Auch wenn „Rationierungen von Gesundheitsleistungen nach Alter“ bis heute in der Gesundheitsversorgung ausgeschlossen sind, ist die Erfahrung einer Durchsetzung von Ansprüchen auf Gesundheitsleistungen im höheren Alter gegen ein ärztliches Nutzenargument im Krankheitserleben häufig.<sup>c</sup>

Ageism kann also als die ungerechtfertigte, ungleiche Beurteilung und Behandlung älterer Menschen aufgrund ihres fortgeschrittenen kalendarischen Alters verstanden werden.<sup>D</sup> Das englische Wort lässt sich jedoch nicht ohne Weiteres übersetzen. Interessant für den aktuellen Sprachgebrauch wird es durch die appellativen Anschlüsse und die Tragweite der Diskurse und sozialen Bewegungen z. B. gegen Rassismus. Die Prägung des Begriffes stammt denn auch aus einem solchen Vergleich. In einem Interview in der Washington Post vom 7. März 1969 über den Widerstand von Hausbesitzern in Chevy Chase gegen ein NCHA-Vorhaben, ein Wohnhaus in Sozialwohnungen für ältere, einkommensschwache Menschen umzuwandeln, setzte Robert N. Butler die Angst vor Diskriminierung nach Race and Age. Butler machte als einer der ersten Alternsforscher angesichts der strukturellen Altersarmut in den USA Altern zu einem Thema der öffentlichen Gesundheit und der Menschenrechte. Er hob die sozialen Folgen von Altersstereotypen und Ungleichbehandlungen auf die politische Agenda. Als Gründungsdirektor des National Institute on Aging (im National Institutes of Health) 1975 bis 1982 schuf er wesentliche Grundlagen für nationale und internationale Strategien gegen Ageism. [5]

Die Hinwendung zur Theorie des Ageism kann also auf eine lange Geschichte der Auseinandersetzung mit der sozialen Frage von Ungleichheit und Armut Älterer in nachindustriellen Gesellschaften zurückgreifen.<sup>E</sup> Dass es nun auch in Deutschland auf der politischen Agenda steht, muss als Signal gedeutet werden, wenn das Wohlfahrtsversprechen der sozialen Marktwirtschaft brüchig wird. Die Mahnungen vor einer wachsenden Altersarmut reißen nicht ab. „Armut bekommt [...] immer mehr eine altersrelevante Schlagseite“. [6] Diese Zusammenhänge von Armut, Ungleichheit und Gesundheit sind hinreichend belegt und befunden auf nationaler, europäischer und globaler Ebene steigende Niveaus. [7]

C: Dass gegenwärtig nicht nur gegen die Umlagefinanzierung der gesetzlichen Altersrente durch die 'Junge Gruppe' in der CDU mobil gemacht wird, sondern auch die Provokation einer Altersgrenze für teure Medikamente durch den Suchtbeauftragten Streck die Runde macht, zeigt ein zugespitztes gesellschaftliches Klima.

D: Ageism oder als eingedeutschte Form Ageismus bezeichnet eine systematische Benachteiligung von Menschen aufgrund ihres Alters.

E: Ageism ist Ausdruck einer Verschärfung von sozialer Ungleichheit und Altersarmut und somit ein wachsender Kern einer neuen Sozialen Frage.

## Wissen gemeinsam ermöglichen: Lernen und Austausch an sozialen Orten

Anti-Ageism kann also als eine gesellschaftliche Kritik verstanden werden, Stereotype, Vorurteile und diskriminierende Praktiken gegenüber anderen und gegenüber dem eigenen alternden Selbst zu hinterfragen und gesellschaftliche Antworten zu fordern. Dabei ist es nicht allein damit getan, positive Altersbilder gegen negative zu setzen.<sup>f</sup> Die Normativität des Bildes eines gelingenden aktiven Alterns ist eben auch nur dann wirksam, wenn es für alle Älteren repräsentativ ist und gelebt werden kann. Bedeutungen und Wirksamkeiten von Altersbildern sind dementsprechend komplex mit allen Ebenen verwoben: intersubjektive, institutionelle und intrasubjektive. Intersektoral kumuliert Ageism mit anderen Benachteiligungen nach Geschlecht, Herkunft oder sozialem Status. Neben den abwertenden Vorstellungen und Handlungen gegen die Chancengleichheit Älterer als zwischenmenschliche alltägliche Erfahrung, als mediale Reproduktion oder in strukturellen Ausgrenzungen ist die Verinnerlichung negativer Altersbilder vor allem gesundheitlich wirksam. Sei es in einer selbstgewählten verringerten oder verspäteten Inanspruchnahme gesundheitlicher Versorgungsleistungen und Präventionsangebote, oder in einer psychischen Selbstabwertung und dem Rückzug aus sozialen Räumen. Ageism-Erfahrungen beeinträchtigen die salutogene Gesundheitsbalance und betreffen die Aufgaben der kommunalen Gesundheitsförderung unmittelbar. Sie schließen soziale Räume für ältere Menschen. [9]

»Vertrauen,  
Gemeinsamkeitserfahrungen  
und soziale Integration  
sind die Schlüssel für den  
Generationenausgleich, für die  
gemeinsame Arbeit an den  
Narrativen der Gegenwart.«

F: Bereits der sechste Altersbericht 2010 hat gesellschaftliche Altersbilder und deren Funktion in der gesellschaftlichen Reproduktion prominent in den Mittelpunkt gestellt. Gegen Normativität positiver Altersbilder und die Ermöglichung vielfältiger Bilder des Alterns als Teil des Diskurses. [8]

Nicht jeder ist ein ‚Alterskraftunternehmer‘ im neoliberalen Wohlfahrtsstaat. [10] Jeder Mensch ist jedoch befähigt, zu lernen – ein Leben lang. Neben den Empfehlungen des Altersberichtes zur rechtlichen und ethischen Absicherung gegen Ageism mit einer Reform der Ausnahmeregelungen des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG), mit der Aufnahme von Lebensalter in Artikel 3 des Grundgesetzes und der Ausarbeitung eines Nationalen Aktionsplans Antidiskriminierung sind vorhandene Strukturen der Erwachsenenbildung als soziale Orte und als kommunale Lernorte offen für alle Menschen. Die Akademie 2. Lebenshälfte als freier Träger der Erwachsenenbildung und engagierte Akteurin in der politischen und kulturellen Landschaft Brandenburgs erarbeitet kontinuierlich Angebote zur kulturellen, politischen oder allgemeinen Bildung und bietet Begegnungsräume für Ältere im Ausgleich der Generationen. Hier kann jeder sich einbringen: sein eigenes Altern machen und gemeinsam Stereotype verändern. Doing Age!

## 6 Impulse für vielfältige Altersbilder

1. Menschen aller Lebensalter in ihrer Vielfalt sichtbar machen
2. Auf systemische Probleme hinweisen und Veränderungen anstoßen
3. Teilhabe ermöglichen und eine positive Alternskultur prägen
4. Einen breiten Dialog starten
5. Stereotype und Ageismus klar benennen und dagegen eintreten
6. Krankheit, Tod und Sterben enttabuisieren

Das How-to: 6 Impulse für vielfältige Altersbilder vom wissenschaftlichen DFG-Netzwerk „Altersbilder“ und ein passendes dreiminütiges Video über Altersbilder können Sie online abrufen unter:  
<http://www.health.uni-konstanz.de/images-of-aging>.

Weiterhin finden Sie auf der Webseite eine Sonderausgabe des European Journal of Ageing, das zentrale Ergebnisse des Netzwerkes in acht wissenschaftlichen Artikeln zusammenfasst.

## Literatur

- [1] Amann, Anton (2020): *Altersbilder: Hintergründe und Wirkung*. BMSGPK Wien.
- [2] BMFSFJ (2025): *Neunter Altersbericht*. S. 151.
- [3] Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2025): *Altersdiskriminierung. Erkennen, Verstehen, Begegnen. Kurzstudie und Handlungsempfehlungen*. S. 3, vgl. zu Europa Kajander et al.; Abrams et al. 2011.
- [4] Spuling, S. M., Weinhardt, M., Mavi, L. (2025): *Wahrgenommene Altersdiskriminierung in der zweiten Lebenshälfte [DZA Aktuell 02/2025]*. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- [5] Zur Geschichte der Anti-Ageism-Forschung und vor allem zur Institutionalisierung mächtiger Interessenvertretungen in den USA vgl. Bauer (2010 und 2022).
- [6] Brauer, K. & Vogel, C. (2022): *It's ageism, stupid! Zur soziologischen Deutung sozialer Ungleichheit im Alter*. S. 102. In: Gutsche, V. et al. (Hrsg.) *Distinktion, Ausgrenzung und Mobilität – Interdisziplinäre Perspektiven auf soziale Ungleichheit*. Erlangen: FAU University Press. S. 97–124.
- [7] RKI (2025): *Die Lebenserwartungslücke: Sozioökonomische Unterschiede in der Lebenserwartung zwischen Deutschlands Regionen – J of HM 1*; Paritätischer (2025): Verschärfung der Armut; EuroHealthNet und CHAIN (2025): Social inequalities in health in the EU; WHO (2025): *World report on social determinants of health equity*.
- [8] Schroeter, Klaus (2002): *Zur Allodoxie des ‚erfolgreichen‘ und ‚produktiven Alter(n)s‘*. S. 93. In: Backes, Gertrude M./Clemens, Wolfgang (Hrsg.): *Zukunft der Soziologie des Alter(n)s* (S. 85–110). Opladen: Springer VS.
- [9] Haller, Miriam (2020): *Altersbilder und Bildung: Bildungstheoretische Überlegungen im Anschluss an Michel Foucaults Konzept des Alters als Heterotopie*.
- [10] Lessenich, Stephan; Ulrich Otto (2005): *Zwischen ‚verdientem Ruhestand‘ und ‚Alterskraftunternehmer‘. Das in der Aktivgesellschaft – eine Skizze und offene Fragen zur Gestalt eines ‚Programms‘ und seinen Widersprüchen*. In: Otto, Ulrich (Hrsg.): *Partizipation und Inklusion im Alter – aktuelle Herausforderungen* (S. 5–18). Jena: Garamond.

## KONTAKT



**Dr. Jens A. Forkel**  
Akademie 2. Lebenshälfte,  
Leitung Geschäftsbereich Nord  
E-Mail: [forkel@lebenshaelfte.de](mailto:forkel@lebenshaelfte.de)

Web: <https://akademie2.lebenshaelfte.de/>

# Bildung im Ausgleich der Generationen:

## Die Akademie 2. Lebenshälfte

Von DR. JENS A. FORKEL  
und ANKE PERGANDE

Die Akademie 2. Lebenshälfte ist seit 30 Jahren ein anerkannter Träger der Weiterbildung im Land Brandenburg. Sie entstand aus einer Initiative Betroffener, die in Zeiten des gesellschaftlichen Umbruches gegen die Ausgrenzung älterer Menschen, insbesondere aus dem Arbeitsmarkt, aktiv wurden. Die Akademie ist eine von 32 Einrichtungen in freier Trägerschaft und realisiert ein breites und vielfältiges generationenübergreifendes Weiterbildungsangebot im Land Brandenburg. Sie ist in sechs Landkreisen und kreisfreien Gemeinden in insgesamt acht Orten vertreten und leistet jährlich ca. 8.000 Unterrichtsstunden in der Erwachsenenbildung. Die Akademie verwirklicht damit einen wachsenden Anteil des Rechts auf Bildung gemäß der Verfassung des Landes Brandenburg und der Empfehlungen zum lebenslangen Lernen des Rates der EU.

Unter dem Leitbild Lernen, Engagieren, Wandel gestalten engagiert sich die Akademie darüber hinaus für kommunale und zivilgesellschaftliche Herausforderungen und politischen Diskussionen in Brandenburg. Sie steht als Ansprechpartnerin und Multiplikatorin für die Interessen Älterer ein. Das Öffnen von generationenübergreifenden Diskursräumen als wichtigstes Mittel gegen Altersstereotype, Ageism und Diskriminierung ist damit ein Credo der Arbeit der Akademie.

Das freiwillige Engagement der älteren Menschen, stellt ein wachsendes Potential in unserer Gesellschaft dar. Sie verfügen über Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten, die im Familien- und Berufsleben erworben wurden. Ihr Engagement kommt nicht nur der eigenen, sondern auch den nachfolgenden Generationen zugute und fördert so maßgeblich die Solidarität zwischen den Generationen. Es nützt vor allem aber auch Ihnen selbst. Sie fühlen sich wieder gebraucht, haben neue Kontakte und lernen dazu.



Die Akademie 2. Lebenshälfte trägt mit ihren Anlaufstellen und Projekten dazu bei, dass Ältere ihre vielfältigen Kompetenzen, ihre Lebenserfahrung und ihre Kreativität in das kommunale Leben einbringen. Gleichzeitig ist es ihr Ziel, den Kommunen und Einrichtungen deutlich zu machen, dass mit der wachsenden Zahl engagierter Älterer ein wichtiges zivilgesellschaftliches und soziales Potential vorliegt, dass es noch besser wahrzunehmen gilt. So können mit der Orientierung auf Ressourcen und Kompetenzen Älterer, wirksam positive und generationenübergreifende Erfahrungen gegen negative Altersbilder gesetzt werden.

## KONTAKT



**Dr. Jens A. Forkel und Anke Pergande**  
Akademie 2. Lebenshälfte

E-Mail: [forkel@lebenshaelfte.de](mailto:forkel@lebenshaelfte.de)  
[pergande@lebenshaelfte.de](mailto:pergande@lebenshaelfte.de)

Web: <https://akademie2.lebenshaelfte.de/>



# »Oma« und »Zukunft«?

# Das sind keine Gegensätze!

---

Von MARLIS KNOKE



© Coco Pöschl\_Omas for Future



© Coco Pöschl\_Omas for Future

### »Oma? Ich bin doch keine Oma!!!«

Die Frau mit dem kurzen grauen Haarschnitt und der flotten Brille, geschätzt Mitte 60, wies diese Zumutung weit von sich, als ich sie fragte, ob sie nicht Lust hat, bei den Omas for Future mitzumachen. Omas, das sind doch diese Muttchen mit wenig in der Birne und Kittelschürze. Obwohl nicht mal unsere eigenen Omas so waren, hält sich dieses Bild in den Köpfen der Menschen. Wobei ich einräumen muss, dass das mit der Kittelschürze in meiner eigenen Kindheit auf die eine meiner beiden Omas zutraf.

### Weg von alten Klischees

Aber wir sind doch nicht alt! Denn mit „alt“ werden landläufig zuallererst Defizite verbunden. Zähne weg, schlechtes Gehör und die Brillengläser werden immer dicker. Ausrangiert!

Genau das war einer der Gründe, warum wir uns „Omas for Future“ genannt haben, als wir diese Bewegung 2019 ins Leben gerufen haben. Wir wollen dieses Wort von seinem Ballast befreien und neu besetzen. Weil wir eben nicht alt, ausrangiert und so weiter sind, sondern Frauen (und auch einige Männer) in einer sehr spannenden Lebensphase. Wir sind, die einen mehr, die anderen weniger, wie die traditionellen Omas: geduldig, liebevoll, zugewandt, aufmerksam. Aber wir sind auch neugierig, unternehmenslustig, engagiert und zupackend. Wir alle haben jahrzehntelange Lebenserfahrung. Und wir haben so viele Kompetenzen und Fähigkeiten, dass ich immer wieder begeistert bin. Ich bin übrigens selbst eine Oma, 72 Jahre alt und ganz vernarrt in meine beiden Enkelinnen.

Als Cordula Weimann 2019 in Leipzig mit einigen Vertrauten die Omas for Future gründete, war sie 60 Jahre alt. Eine erfolgreiche Unternehmerin, die aufgefallen ist – spät in ihrem Leben, aber immerhin – dass wir uns unseren Kindern und Enkeln gegenüber nicht sehr fair verhalten. Dass wir – die Boomer-Generation – gerade dabei sind, unseren Kindern und Enkeln mit unserem Alltagsverhalten den Ast abzusägen, auf dem wir gemeinsam sitzen. Dass wir alle so leben, als hätten wir noch eine zweite Erde als Ersatz im Kofferraum, nachdem wir diese hier an die Wand gefahren haben. Was wir gerade massiv tun.

Cordula Weimann wollte gezielt die Frauen ihrer Generation ansprechen und ermutigen, aktiv zu werden. Frauen, wie sie selbst eine gewesen war. Die sich in ihrem Leben nicht sehr um Politik gekümmert hatten und dachten, „die da oben“ würden es schon richten. Die zuvor niemals auf die Idee gekommen waren, jemals mit einem Journalisten oder einer Bürgermeisterin über ihre aufkeimenden Bedenken angesichts der sich immer mehr abzeichnenden Klimakrise zu sprechen. Die (eigentlich) lieber den Kopf in den Sand gesteckt hätten, als sich um solche komplexen Themen zu kümmern. Das Leben ist doch schon kompliziert genug. Und was konnte jede von ihnen schon tun?

Wir Omas for Future wurden in diesem Jahr schon zum zweiten Mal von der UNESCO für unsere niedrigschwellige Bildungsarbeit im Rahmen des Programms *Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)* ausgezeichnet.

## Neue Chancen entdecken

Da haben die „Omas“ angesetzt. Denn natürlich kann jede und jeder Einzelne etwas tun. Wir alle können selbstwirksam sein. Und das gilt erst recht, wenn wir uns zusammentun.

Das beweisen wir, die Omas for Future, seit Jahren. Wir haben beispielsweise ein Quizspiel entwickelt, in dem es genau darum geht: Was kann man im Alltag als einzelnes Menschlein tun, um CO<sub>2</sub> einzusparen? Eine Menge! Damit sind die Omas for Future durchgestartet, und wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, wissen wollen, wie dieses Quiz funktioniert – das obendrein einen hohen Unterhaltungswert hat und Spaß macht – finden Sie es hier:



Scannen Sie den QR-Code, um zum Quiz zu gelangen oder nutzen Sie den Link:  
<https://omasforfuture.de/zukunftsquiz/>.

## Jeder kleine Schritt in Richtung Gesundheit zählt

Ein wichtiges Thema bei den Omas for Future ist die Gesundheit. Denn wir wissen, dass den meisten der sogenannten Wohlstandskrankheiten wie Herz-/Kreislauferkrankungen und Diabetes, aber auch vielen Krebsarten, durch eine gesunde Ernährung entgegengewirkt werden kann. Und wunderbarweise ist eine solche Ernährung nicht nur für unsere Gesundheit gut, sondern auch für eine gesunde und nachhaltige Erde.

Es geht uns aber auch um unsere mentale Gesundheit. Einsamkeit ist, besonders unter Menschen fortgeschrittenen Alters, ein wachsendes gesellschaftliches Problem.

*Bei den Omas for Future kann jede und jeder mitmachen, dabei ganz automatisch andere Menschen kennenlernen und Freundschaften schließen, gemeinsame Aktionen erdenken und umsetzen, Selbstwirksamkeit erleben – und sich dabei persönlich weiterentwickeln.*

Niemand ist zu alt, um unsere Gesellschaft noch aktiv mitzugestalten. Viele von uns reden heute ganz unbefangen mit Journalisten, Bürgermeisterinnen oder ganz normalen Menschen auf der Straße darüber, dass wir etwas ändern müssen. Und wie das geht. Ein Schwerpunkt bei den Omas for Future ist inzwischen ein Programm, mit dem wir bundesweit gezielt Frauen 50+ empowern, ermutigen und dabei unterstützen, sich aktiv politisch einzumischen.



© Regionalgruppe O4F Landsberg, Omas for Future

## Wir machen Lust und Mut auf die Zukunft

Die Omas for Future sind eine lösungsorientierte Dafür-Bewegung. Viele Menschen in unserem Land sind verunsichert, wenn sie an die Zukunft denken. Kaum jemand hat angesichts von Klimawandel und zahlreichen anderen Herausforderungen positive Vorstellungen davon, wie es sich in der Zukunft leben könnte.

Darüber informieren wir. Denn wir setzen uns mit diesen Fragen intensiv auseinander und wissen, dass im Grunde alle Voraussetzungen gegeben sind, in einer schönen, nachhaltigen, gesunden Zukunft zu leben. In Städten zum Beispiel, in denen es viel Platz für Menschen gibt. Wo sie sich entspannen können, verweilen, sich treffen, lachen, Gemeinschaft erleben, sich verwirklichen und ausdrücken können. In denen es mehr Grün gibt und auch die Bedürfnisse nach weniger Lärm, sauberer Luft und natürlicher Kühlung durch Bäume in heißen Sommern im Mittelpunkt stehen. In denen Menschen gesünder und zufriedener leben und ganz entspannt zu Fuß, per Rad oder ÖPNV von Ort zu Ort kommen.

Woher wir das wissen? Weil es das schon gibt. In den Ländern mit den glücklichsten Menschen – laut World Happiness Report 2025 – können Kinder heute schon auf der Straße spielen und die Bewohner und Bewohnerinnen entspannt ihre Städte durchqueren, weil die Flächen dort wieder ihnen gehören und nicht von fahrenden und parkenden Autos dominiert werden. Dort gehen sie mehr zu Fuß oder fahren mit dem Rad. Der öffentliche Nahverkehr ist so gut ausgebaut, dass man sich ein eigenes Auto sparen kann.

## Gemeinschaft spielt eine größere Rolle.

Und weil diese Städte beruhigt und entschleunigt sind, laden sie zum Verweilen ein. Immer mehr Städte weltweit arbeiten daran, auf diese Weise klimaresilient, nachhaltig und menschengerechter zu werden. Von ihnen können wir lernen. Denn wo sich Menschen zufrieden und glücklich fühlen, sich mehr bei guten Luftverhältnissen im Freien bewegen und in Gemeinschaft leben, sind sie auch – körperlich und mental – gesünder. Egal, wie alt sie sind.



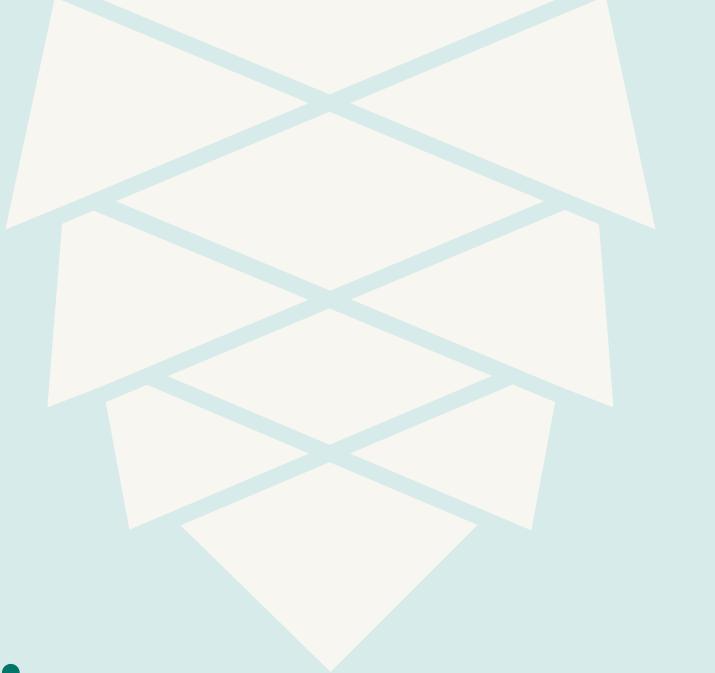
Hofgeismar Jahrestreffen  
© Coco Pöschl: Omas for Future

## KONTAKT



**Agnes Reuter**  
Omas for Future  
E-Mail: [info@omasforfuture.de](mailto:info@omasforfuture.de)

Web: <https://www omasforfuture.de/>



# Oma, erzähl mir von der Zukunft!

Von MARLIS KNOKE

Die Omas for Future wurden in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal von der UNESCO für ihre Bildungsarbeit (BNE – Bildung für nachhaltige Entwicklung) ausgezeichnet, weil sie komplexe Informationen auf einfache, für jeden Menschen verständliche Weise vermitteln. Jetzt haben sie erstmals auch ein Vorlesebuch für Grundschulkinder geschrieben. Es ist gleichzeitig Abenteuerbuch und Sachbuch, spricht gleichzeitig die Kinder an und ihre Eltern oder Großeltern oder wer auch immer daraus vorliest. Am Bundesweiten Vorleestag am 21. November 2025 haben etwa 1.500 Erwachsenen rund 30.000 Kindern daraus vorgelesen, überall im Land. Und damit Neugier, Mut und Lust auf ein lebenswertes, schönes Morgen geweckt.

Dieses Buch heißt „Oma, erzähl mir von der Zukunft!“ Darin stolpert die kleine Lilly fast über Flori, einen blassen Wurm. Der ist eigentlich ein Regenbogenwurm, aber er hat seine bunten Farben verloren. Weil in der Stadt, in der er und Lilly wohnen, kein Platz ist für Würmer – und auch nicht wirklich für Kinder. Zu viel Asphalt, zu wenig Natur. Als Lilly das ihrer Oma erzählt – die eine Oma for Future ist – findet diese eine Lösung. Sie reist mit Lilly und Flori in fünf Städte, in denen die Menschen schon weiter sind als hier. Zum Beispiel nach Kopenhagen, wo die weltweit glücklichsten Menschen wohnen. Oder nach Paris, wo immer mehr Straßen autofrei werden.

In diesen Städten suchen die Drei nach den Superkräften, die Flori wieder gesund machen und auch bei uns das Leben in den Städten verbessern können – Liebe zum Beispiel, Mut, Gemeinschaft und Neugier. Unterwegs erleben Lilly, Oma und Flori spannende Abenteuer und lernen ganz nebenbei die Städte der Zukunft kennen.

Als Extra gibt es im Buch zu jeder Stadt einen Infokasten für die Vorlesenden, der ihnen zusätzliche Informationen zur jeweiligen Stadt gibt, sowie einen QR-Code. Damit kommt man auf eine Internetseite, auf der man erfährt, wie man all die großartigen Orte findet, an denen die drei Reisenden unterwegs sind.

## Finanzierung über Crowdfunding

Dieses liebevoll gestaltete Buch ist inzwischen im Buchhandel erhältlich. Die Omas for Future haben es in ehrenamtlicher Arbeit recherchiert, geschrieben, redigiert, illustriert, lektoriert und im Selbstverlag herausgebracht. Es ist über das BNE-Portal des Bundesbildungssministeriums für pädagogische Fachkräfte sowie in der Lesekompetenz-App „Lesebox“ abrufbar und soll demnächst auch in drei zweisprachigen Ausgaben (Deutsch-Türkisch, Deutsch-Ukrainisch und Deutsch-Arabisch) herauskommen. Unterstützen Sie uns gerne in unserem weiteren Vorhaben. Nähere Informationen finden Sie unter: <https://omasforfuture.de/unterstuetzen/>



ISBN: 9783690286183



# Mit Jung und Alt gemeinsam lecker Kochen

## Die Küchenpartie im Land Brandenburg

Wenn Jung und Alt gemeinsam den Kochlöffel schwingen, entsteht mehr als nur gutes Essen – es entstehen Begegnung, gute Gespräche und ein wertschätzendes Miteinander. Das Projekt „Die Küchenpartie mit peb“ zeigt, wie gemeinsames Kochen generationenübergreifend verbindet.

---

Von LAURA BEHRENS



© Märkischer Sozialverein e.V. (MSVe.V.)

Gemeinsam Kochen und Essen verbindet: Die generationsübergreifenden Kochaktionen bringen Jung und Alt an einen Tisch. Kinder und Jugendliche kochen und schnippeln gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren. Sie probieren Rezepte aus und kommen dabei miteinander ins Gespräch. Dabei steht nicht nur der Spaß am Zubereiten im Vordergrund, sondern auch das Lernen von- und miteinander.

Die Initiative geht auf das bundesweite IN FORM-Projekt „Die Küchenpartie mit peb“ zurück. Im Sommer 2021 wurde in Kooperation mit dem Mehr-generationenhaus in Bestensee erstmals erfolgreich eine Küchenpartie im Land Brandenburg erprobt.

## Zusammen Gemeinschaft gestalten

Ziel der generationsübergreifenden Kochaktion ist es, die Ernährungskompetenzen in allen Lebensphasen zu stärken und gleichzeitig Begegnungen zwischen den Generationen zu fördern. Denn ausgewogene Ernährung ist für Kinder und Jugendliche die Basis einer gesunden Entwicklung, während sie im Alter wesentlich zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt.

Beim gemeinsamen Kochen entdecken die Teilnehmenden vielfältige Möglichkeiten der Lebensmittelzubereitung, üben praktische Fertigkeiten und lernen, wie Ernährung den eigenen Lebensalltag positiv beeinflussen kann. Die Seniorinnen und Senioren können ihr Wissen über die Zubereitung von Lebensmitteln teilen. Gleichzeitig wirkt das Kochen und Essen in Gemeinschaft Einsamkeit entgegen: Ein Gefühl das im Alter stark zunimmt, sich aber in den letzten Jahren auch verstärkt bei jüngeren Generationen bemerkbar macht.

»**Was man selbst kocht, schmeckt bekanntlich auch besser**«

Darin sind sich die Generationen einig. Unterschiedlich sind die Gründe zum Mitmachen. Ein 10-jähriger Teilnehmer sagt, dass er wenig Ahnung vom Kochen habe, er aber seiner Mutter zukünftig öfter helfen möchte. Eine 72-jährige Teilnehmerin erzählt hingegen, dass sie nach ihrem Umzug bisher wenige Kontakte knüpfen konnte und hofft, durch die Teilnahme nette Menschen kennenzulernen.

## Wie kann ich das Projekt bei mir in der Kommune durchführen?

Wer das Projekt in der eigenen Kommune umsetzen möchte, braucht vor allem eines: einen geeigneten Ort mit Kochmöglichkeiten und Platz zum gemeinsamen Essen. Ob Schule, Mehrgenerationenhaus, Verein oder soziale Einrichtungen – die Rahmenbedingungen bestimmen die Gruppengröße und den Ablauf.

Für die Umsetzung benötigen Sie idealerweise:

- Ein Kochteam aus sechs bis zwölf Teilnehmenden, das sich am besten zur Hälfte aus jüngeren Personen und zur Hälfte aus älteren Personen zusammensetzen
- Kinder/Jugendliche zwischen zehn und vierzehn Jahren und Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren – selbstverständlich können auch etwas jüngere oder ältere Personen einbezogen werden
- Ein gut erreichbarer Veranstaltungsort für alle

Die Organisation der Kochaktion übernehmen soziale Einrichtungen, Vereine oder Ehrenamtliche. Sie planen, kaufen ein und laden ein. Wichtig ist vor allem: der Spaß am gemeinsamen Tun!

Die Vernetzungsstelle Brandenburg steht Initiativen beratend zur Seite und stellt einen Materialienordner mit Rezepten und praxisorientierten Leitfaden zur Verfügung. Zudem vermittelt sie Kontakte zu Referent\*innen und gibt Tipps zu Fördermöglichkeiten und Öffentlichkeitsarbeit.

### Seit wann gibt es das Projekt?

- Die erste Förderphase startete im Sommer 2020.
- In der zweijährigen Pilotphase ging es um die Entwicklung und Erprobung des Konzepts „Küchenpartie mit peb“.
- Sie wurde in allen 16 Bundesländern erprobt.
- Die erste bundesweite Kochaktion fand in Bestensee im Landkreis Dahme-Spreewald statt.
- Zweite Förderphase: ab Frühjahr 2023 bis Sommer 2025
- In der zweiten Förderphase ging es um die bundesweite Verbreitung und langfristige Verankerung des Projektes in Kommunen und Organisationen.



© Märkischer Sozialverein e.V. (MSVe.V.)



### Wer steckt dahinter?

Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Rahmen des Nationalen Aktionsplanes IN FORM. Durchgeführt wird es von der Plattform Ernährung und Bewegung GmbH. Die Vernetzungsstelle Brandenburg unterstützt die Umsetzung seit Beginn der Pilotphase in Brandenburg.

Küchenpartien haben unter anderem schon stattgefunden in: Bestensee, Falkensee, Germendorf, Lübben, Oranienburg und Potsdam.

## KONTAKT



### Laura Behrens

Vernetzungsstelle Seniorennährung Brandenburg  
E-Mail: [info@seniorenernaehrung-brandenburg.de](mailto:info@seniorenernaehrung-brandenburg.de)

Webseite: [https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/  
kuechenpartie-im-land-brandenburg/](https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/kuechenpartie-im-land-brandenburg/)



© Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

# Das Bündnis Gesund Älter werden

Von ANGELINA EGER

Im Bündnis Gesund Älter werden kommen Partner\*innen zusammen, um gemeinsam die Bedingungen für ein gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden im Land Brandenburg zu verbessern. Das Bündnis versteht sich als Plattform und lädt interessierte Mitstreitende zur Zusammenarbeit zu Themen wie „Gesundheits- und Bewegungsförderung“, „Mundgesundheit“ oder „Digitale Fitness“ ein. In verschiedenen Veranstaltungsreihen werden die Kompetenzen von Älteren und Multiplikator\*innen gestärkt.

Das Bündnis und seine Arbeitsgruppen nehmen dabei immer die soziale Teilhabe und die gesundheitliche Chancengleichheit von älteren Seniorinnen und Senioren in den Blick und beugen so Altersdiskriminierung vor.

Sie möchten gerne mehr über unsere Arbeit erfahren?  
Dann besuchen Sie gerne unsere Webseite:  
<https://www.buendnis-gesund-aelter-werden.de/>

Haben Sie eine Nachfrage zu unseren Arbeitsgruppen,  
unseren Veranstaltungen oder zu unseren Ausstellungen?  
Dann melden Sie sich gerne unter:  
[fachstelle-brandenburg@gesundheitbb.de](mailto:fachstelle-brandenburg@gesundheitbb.de)



© Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

## KONTAKT



**Angelina Eger**  
Fachstelle Gesundheitsziele  
E-Mail: [fachstelle-brandenburg@gesundheitbb.de](mailto:fachstelle-brandenburg@gesundheitbb.de)

Web: <https://www.buendnis-gesund-aelter-werden.de/>

# IMPRESSUM

## Von alten Klischees zu neuen Chancen – wie Altersbilder unsere Zukunft vor Ort bestimmen

### Herausgeber

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Brandenburg

Behlertstraße 3a | Haus K3

14467 Potsdam

[www.gesundheitbb.de](http://www.gesundheitbb.de)

<https://www.gesundheitbb.de/projekte/brandenburg/kgc>

### Redaktion

Stefan Pospiech | Geschäftsführer

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. (V.i.S.d.P.)

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Brandenburg

Franziska Augustin-Beggerow

Carolin Close

### Satz und Layout

Betty Zepernick | Betty Beat Design

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Unerlaubte Vervielfältigung ist nicht gestattet.

Stand der Veröffentlichung: Januar 2026



Koordinierungsstelle  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit  
Brandenburg



Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Brandenburg wird gefördert durch das GKV-Bündnis für Gesundheit Brandenburg und das Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes Brandenburg.



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



