

Mithilfe des Lehrgangs „Aktiv im Alter“ haben zwei Salzburgerinnen in der Pension jeweils ihren eigenen Podcast gestartet. Ihre Sicht aufs Älterwerden ist durchwegs positiv.

MEIN LEBEN in Salzburg

BARBARA HAIMERL

SALZBURG-STADT. Zwei Jahre lang hat Michaela „Micha“ Hoppe den Pensionsantritt hinausgezögert. „Die Angst, dann nicht mehr wichtig zu sein, hat mich sehr beschäftigt und dazu bewogen, länger zu arbeiten“, erzählt die Salzburgerin, die mit viel Einsatz und Freude die Lebenshilfe-Werkstätte Eichstraße geleitet hat. „Ich habe das mit Leidenschaft gemacht und habe mich deshalb mit Blick auf die Pension gefragt: ‚Wer bin ich dann?‘“ Seit zwei Jahren ist Hoppe mittlerweile in Pension. Rückblickend muss sie schmunzeln: „Ich warte noch heute auf das Pensionsloch, aber es kommt nicht.“

Die 64-jährige ist auch im Ruhestand rege, neugierig und motiviert, dazuzulernen und sich in die Gesellschaft einzubringen. Gemeinsam mit ihrer Freundin Monika Daoudi gestaltet sie seit November 2023 in der Radiofabrik unter dem Titel „Oida! Mehr als nur Alter“ eine Sendereihe von und mit den neuen Alten. Die beiden Frauen kommen mit interessanten Menschen ins Gespräch, die wie sie selbst in der dritten Lebensphase sind und eine andere Sicht aufs Älterwerden haben als die Generationen vor ihnen. „Wir wollen aktuelle Themen aufgreifen, die ältere Menschen betreffen, aber auch Gestaltungsmöglichkeiten und Ideen für uns neue Alte aufzeigen“, sagt Hoppe. Die Gäste bringen zudem zwei Musikwünsche mit und beantworten persönliche Fragen.

In der Pension legen sie noch einmal los



Ida Grobbauer (links) und Michaela Hoppe bauen mit ihren Podcasts Brücken zu älteren Menschen.

On Air sind Hoppe und Daoudi in der Radiofabrik jeden ersten Donnerstag im Monat von 18 bis 18.30 Uhr, danach kann die Sendung als Podcast nachgehört werden. Elf Sendungen sind bisher entstanden, im Schnitt hören jedes Mal 600 Leute zu. Hoppe bezeichnet die Reihe als wichtigen Teil ihres Lebens in der Pension. „Sie macht mich reich, auch deshalb, weil ich neue Menschen kennenlerne.“ Hoppe lebt seit 1989 in Salzburg, sie ist damals aus der DDR hierhergekommen.

Das Konzept für die Sendung haben Hoppe und Daoudi 2023 im vierten Lehrgang „Aktiv im Alter – gemeinsam gestalten“ der Salzburger Erwachsenenbildung entwickelt. Dieses Angebot richtet sich an Menschen in der späten Phase ihres Berufslebens oder danach. Ziel ist es, neue Zugänge, Sichtweisen und Möglichkeiten der Kooperation zu schaffen, sich zu vernetzen oder beim Umsetzen

einer Projektidee zu unterstützen. Auch den pfiffigen Jingle für die Sendung hat Hoppe während des Lehrgangs aufgenommen. Das nötige technische Know-how für die Sendung sowie Grundlagen des Moderierens hat Hoppe noch während ihrer beruflichen Tätigkeit in einem Lehrgang in der Ra-

„Die Sendereihe in der Radiofabrik bereichert mein Leben.“

Michaela Hoppe, Podcasterin

diofabrik gelernt. Die Palette der Themen reicht von Mobilität, Aktivität oder Bildung im Alter bis zur Frage, wie ein guter Übergang in die Pension gelingt, wie man im Alter das Staunen wieder lernt oder gemeinschaftlich mächtig ist. Sonja Schiff war zum Thema „Das Beste ist auch im Alter noch nicht vorbei“ zu Gast und appel-

lierte an Hersteller von Behelfen jeglicher Art für ältere Menschen, das Design nicht außer Acht zu lassen. Die nächste Sendung wollen die Sendungsmacherinnen dem Thema Altersarmut von Frauen widmen.

Schon seit 14 Jahren genießt die Salzburgerin Ida Grobbauer ihre Pension. Sie war Mitarbeiterin bei Wüstenrot und ist politisch im Vorstand der grünen Seniorinnen und Senioren aktiv. Die 69-jährige hat heuer den Lehrgang „Aktiv im Alter“ absolviert und hat seit einem halben Jahr unter dem Titel „Guggis Welt“ ebenfalls einen Podcast ins Leben gerufen. Guggi ist Grobbauers Spitzname. „Der Lehrgang hat mir den nötigen Mut dazu gegeben“, sagt sie und erzählt, wie es zu der Idee gekommen ist. „Dadurch, dass ich schon länger in Pension bin, habe ich schon viel Ehrenamtliches hinter mir, ich habe alte Leute betreut und

Der Podcast sei mit einem schönen Nebeneffekt verbunden: „Mein Sohn ist Tontechniker und kümmert sich um alles Technische, wir nehmen die Gespräche bei ihm im Studio auf, durch den Podcast verbringen wir Zeit miteinander.“ Grobbauer versucht, am Älterwerden das Positive zu sehen. Sie lasse sich auch nicht von der „Krisenerschöpfung“ anstecken. Mit 68 hat sie sogar mithilfe eines Onlinekurses („Fünf Kilometer in acht Wochen“) mit dem Laufen begonnen und in Salzburg und Wien

„Ich genieße die Freiheit, die mir die Pension eröffnet hat.“

Ida Grobbauer, Podcasterin

am Frauenlauf teilgenommen. Ihr Sohn hat sie gefilmt und interviewt. Zum 70er will sie das Unterfangen wiederholen. Zugleich habe sie gelernt, gewisse körperliche Einschränkungen zu akzeptieren.

Michaela Hoppe wünscht sich für ältere Menschen neue Wohnformen und entsprechende Bauprojekte. Sie selbst wird voraussichtlich 2026 mit Gleichgesinnten der Baugruppe Silberstreif in die Wohnsiedlung am Dossenweg in Salzburg-Gneis einziehen. Zugleich wird die Gruppe sich ehrenamtlich im Wohnquartier einbringen. „Ich will eines Tages nicht von meinen Kindern gepflegt werden. Sie sollen ihr eigenes Leben leben.“

Podcasts

Michaela Hoppe und Ida Grobbauer haben ihre Podcasts im Lehrgang „Aktiv im Alter“ entwickelt.

Guggis Welt

QR.SN.AT/1P7KNG



Oida! Mehr als nur Alter

QR.SN.AT/TE5GYB



habe mich um Bettlerinnen und Bettler gekümmert.“ Auf Podcasts sei sie durch die Spaziergänge mit ihrer Hündin gekommen. „Mittlerweile bin ich ein regelrechter Podcastjunkie.“ In ihrem Freundes- und Bekanntenkreis habe sie niemanden gefunden, der mit ihr über dieses Thema reden wollte. „Dann dachte ich mir, ich mache selbst einen.“ Ein Mal monatlich spricht Grobbauer mit älteren Menschen, die ihr interessant erscheinen, über deren Lebensgeschichte. „Es geht mir auch ums Zuhören, letztlich hat jede und jeder eine interessante Biografie.“

Sechs Folgen hat Grobbauer bisher gestaltet. Für Menschen, die in der Mobilität eingeschränkt und ans Haus gebunden seien, seien Podcasts wie eine Tür zur Außenwelt, meint Grobbauer. Am meisten genießt sie am Alter die Freiheit, alles zu tun, wonach ihr ist.

BILD: SN/BARBARA HAIMERL