

# Gemeinsam

Freunde alter Menschen e.V. im Dialog



## „Die präventive Idee sollte uns alle immer begleiten.“



Seit rund zehn Jahren bin ich als Koordinatorin bei Freunde alter Menschen am Standort Köln aktiv. Wenn ich auf diese Zeit zurückblicke, sehe ich einen Verein, der sich enorm weiterentwickelt hat. Wir sind organisatorisch sehr gut aufgestellt.

Wir haben klar definierte Leitlinien, die auf Respekt und Wertschätzung beruhen. Und das Etablieren von Teams in der Freiwilligenarbeit hat sich bewährt. Wir haben großartige Freiwillige, die uns verantwortungsbewusst unterstützen – und das teilweise seit vielen Jahren.

Mit meinen 65 Jahren wachse ich selbst langsam in unsere Zielgruppe hinein. Ich ertappe mich gelegentlich bei dem Gedanken: „Von dieser Freiwilligen würde ich mich später auch gerne besuchen lassen ...“ Ans Aufhören denke ich

aber noch lange nicht. Mir macht meine Arbeit Freude, und ich erlebe sie als sinnstiftend. Denn die präventive Idee beim Thema Einsamkeit sollte uns alle immer begleiten.

Das Älterwerden ist eine große Herausforderung, manchmal sogar eine größere als das Erwachsenwerden. Es geht leichter, wenn man sich interessiert, wenn etwas Freude macht. Unsere Programme Generation Nachbarschaft und Besuchspartnerschaften sind zwei starke Säulen, mit denen wir genau das schaffen. Wenn Herzlichkeit und Respekt spürbar sind, tut das allen gut. Auf diesen beiden Beinen können wir sicher gehen.

Gemeinsam mit Ihnen, die unsere Programme möglich machen, sind wir auf dem richtigen Weg.



Ihre Ria Ostwald

Koordination Freunde alter Menschen e.V. – Köln



## Advents- und Weihnachtsgeschichten

Adventskranz, Kerzenschein, Christmette, Bescherung und gutes Essen im Kreis der Familie ... Vielen einsamen alten Menschen ist vor diesen „besinnlichen Wochen“ bange. Fehlen soziale Kontakte, dann tut Erinnern an schöne Zeiten besonders weh.

Darum schaffen wir „alle Jahre wieder“ an unseren fünf Standorten festliche Höhepunkte in Gemeinschaft – und das selbstverständlich auch an Heiligabend. Leuchtende Augen und ergreifende Danksagungen sind dann für uns das größte Geschenk. Wo haben wir uns mit unseren *Alten Freunden* getroffen? Hier schöne Beispiele.

### Frankfurt

Schöne Tradition ist unsere „Weihnachtskarten-Plätzchen-tüten-Pack-Aktion“. Freiwillige schreiben hübsche Karten und bestücken Tütchen für unsere *Alten Freunde*. In der Vorweihnachtszeit trafen wir uns wieder bei der Agentur huth+wenzel; für 64 *Alte Freunde* und Freiwillige gab es Kuchen, Kaffee, Tee, kleine Geschenke ... und eine lustige Weihnachtsgeschichte. Heiligabend begingen wir mit rund 20 Personen in unserem Büro bei Kartoffelsalat, Würstchen und Frikadellen.

### Köln

Schulkinder bastelten und schrieben Weihnachtskarten für unsere *Alten Freunde*. Mit rund 30 Personen feierten wir Advent in einem Neu-Ehrenfelder Restaurant; es gab kleine Geschenke wie selbstgemachte Marmelade und Plätzchen. Highlight: der Kölner popCHOR. Unsere Heiligabendfeier fand im Café Osterspey statt – inmitten von rosa Tapeten und Fünziger-Jahre-Möbeln. Herrlich!

### Berlin

Am Nikolaustag waren wir mit einem Stand auf dem Kroll Cosmetics-Weihnachtsmarkt dabei. Mit den Tombola-Einnahmen werden unsere Besuchspartnerschaften unterstützt. Tradition ist das liebevolle Adventscafé im Leonardo Hotel. Und an Heiligabend konnten wir mit rund 20 *Alten Freunden* einen schönen Nachmittag im Kaminzimmer des H4-Hotels verbringen. Zum Schluss gab es prallgefüllte Plätzchenbeutel, die Mitarbeitende von Heinemann Duty Free gebacken hatten.

### Hamburg

Am Tag nach Nikolaus durften wir mit über 50 Gästen in der SAP-Kantine unsere Adventsfeier ausrichten. Und: Für viele war die Heiligabendfeier in Borgfelde ein Highlight. Wir sangen gemeinsam und erfreuten uns am fröhlichen Weihnachtslieder-Bingo.

### München

Organisiert von sechs Allianz-Mitarbeitenden genossen wir bereits Ende November leckeren Kuchen – gebacken von unseren Freiwilligen. Das Basteln von Weihnachtsengel und ein Quiz sorgten für Spaß, Freiwillige erfreuten mit Gesang und Cello. Für unsere Heiligabendfeier hatten Familien eines Kinderhauses (mit dem wir unsere Wunschbaum-Aktion durchführten) Lebkuchen, Stollen und selbstgebackene Plätzchen beige-steuert.

## Was bleibt, wenn wir gehen?

Diese Frage begleitet viele von uns ein Leben lang – leise, aber beständig. Sie führt uns zu dem, was zählt: unsere Werte, unsere Beziehungen, das, was wir in anderen Menschen hinterlassen.

Eine der bedeutendsten Entscheidungen im Leben kann sein, zu bestimmen, wem wir über unser Leben hinaus etwas anvertrauen. Wäre es nicht schön, wenn das, was uns wichtig ist, weiterwirkt – und etwas Bleibendes hinterlässt, das Früchte trägt?

Frau M. aus Berlin hat diese Frage für sich beantwortet. Noch zu Lebzeiten entschied sie, dass ihre Verbundenheit und ihr Sinn für Mitmenschlichkeit über ihr eigenes Leben hinaus wirken sollen. In ihrem Testament bedachte sie auch Freunde alter Menschen e.V. – und setzte damit ein Zeichen dafür, was ihr wesentlich war: Gemeinschaft statt Einsamkeit, Nähe statt Vergessen.

Solche Entscheidungen berühren uns zutiefst. Denn sie zeigen, wie Menschen ihre Werte weitertragen möchten – Verantwortung, Freundschaft, Menschlichkeit. Viele möchten etwas Bleibendes schaffen, über das eigene Leben hinaus Gutes tun, ein Zeichen setzen, etwas an die Gesellschaft zurückgeben und die Zukunft ein Stück mitgestalten. Sie wollen etwas für die Solidarität mit alten Menschen tun – und damit zeigen, dass Mitgefühl keine Grenze kennt, auch nicht die des eigenen Lebens.

Genau diese Haltung verbindet uns mit ihnen. Es sind dieselben Werte, die auch uns leiten: die Kraft der Menschlichkeit, der Wunsch nach Nähe und die Überzeugung, dass niemand allein sein sollte.

Dank solcher Zuwendungen können wir unsere Arbeit weiterentwickeln – neue Standorte aufbauen, mehr Freiwillige gewinnen und begleiten, ältere Menschen zuverlässiger erreichen und ihnen regelmäßige Besuche schenken. Jede Nachlassspende ist damit ein Stück Zukunft für gelebte Menschlichkeit.

Testamentsspenden sind weit mehr als Unterstützung. Sie sind Ausdruck von Vertrauen und ein Geschenk an die Zukunft. Sie schenken Begegnung, Zeit und Zuwendung – all das, was am Ende zählt.

Wir sind dankbar für Menschen wie Frau M. und für alle, die unsere Mission teilen. Denn sie machen möglich, dass Nähe entsteht und bleibt.



Immer wieder erfahren wir, wie sehr solche Zeichen der Solidarität Mut machen – nicht nur uns, sondern auch den älteren Menschen, die spüren: Sie sind gesehen, sie sind Teil einer Gemeinschaft. Jede testamentarische Verfügung zugunsten von Freunde alter Menschen e.V. ist deshalb auch ein Versprechen – dass Menschlichkeit weiterlebt, getragen von der Idee, dass kein Mensch im Alter vergessen sein soll. Dieses Vermächtnis wächst mit jedem neuen Engagement, mit jeder Erinnerung, die zu Begegnung wird.

### Freundschaft, die bleibt –

#### Hilfen und Ideen

Gerne senden wir Ihnen unsere Testamentsbroschüre „Freundschaft, die bleibt – Hilfen und Ideen“ zu. Senden Sie uns dazu eine E-Mail oder rufen Sie uns an.



**Simone Sukstorf**

Leitung Fundraising und Kommunikation

☎ 040/43 09 89 81

✉ [ssukstorf@famev.de](mailto:ssukstorf@famev.de)

## Good News – Rückblick 2025



### Berlin

Die Initiative Hauptstadt Berlin e.V. hat uns als einen von vier Preisträgern mit dem IHB Hauptstadtpreis für Integration und Toleranz ausgezeichnet. Und: Unser langjähriger Freiwilliger Hajo Richter wurde am 1. Dezember 2025 im Ernst-Reuter-Saal mit dem Ehrenamtspreis im Bereich Seniorenarbeit geehrt. Er hat zunächst an Vereinsangeboten teilgenommen und unterstützt seit 2017 als engagierter Ehrenamtlicher.

### Frankfurt

Wir stellten unsere Vereinsaktivitäten auf den „Aktionswochen Älterwerden“ und der Ehrenamtsmesse der Stadt Frankfurt vor.

### Hamburg

Das Büro für Generation Nachbarschaft ist umgezogen in schöne Räume in Eimsbüttel, Eppendorfer Weg 107.

### Allgemein

Unsere Standorte beteiligten sich mit Aktionen am Internationalen Tag der älteren Menschen (1.10.2025). Wir stellten unseren Verein auf der Pflegekonferenz in Mannheim und im Deutschen Hygiene-Museum Dresden vor.

### Weiterbildung

Bundesweit haben sich über 300 Initiativen für ein Beratungsstipendium von Start Social beworben – 100 wurden am Ende ausgewählt, darunter unser Programm „Generation Nachbarschaft“. Seit Anfang November befinden wir uns im start social-Beratungsstipendium und gewinnen interessante neue Impulse.

## Herzlicher Dank an

## die Postcode Lotterie!



Unser Verein Freunde alter Menschen bestreitet die vielfältigen Aktivitäten weitestgehend auf Spendenbasis. Wir haben uns darum unbändig gefreut, dass wir jetzt auch von der Postcode Lotterie überraschend finanziell bedacht wurden!

Wir sind seit Herbst 2025 eine von etlichen gemeinnützigen Organisationen, mit denen die Postcode Lotterie seit vielen Jahren vertrauensbasiert und wirkungsvoll zusammenarbeitet und die projektun- gebunden gefördert werden. Wir sind stolz, dazugehören und bedanken uns, auch im Namen unserer *Alten Freunde*, ganz herzlich! Diese besondere Zuwendung gibt uns bedeutend mehr Planungssicherheit.



Bei allen Fragen rund um Ihre Spende wenden Sie sich an unseren Spendenservice.

 **030/21 75 57 90**

