

Nun Reden Wir



Schwerpunktthema: Die Motivation für das Engagement

Zeit schenken für Andere

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche Motivation eigentlich hinter Ihrem eigenen ehrenamtlichen Engagement steckt? Diese Ausgabe der Nun Reden Wir beschäftigt sich mit den Gründen, aus denen sich - auch gerade ältere - Menschen freiwillig für Andere einsetzen. Egal, ob im Ehrenamt im Verein, im bürgerschaftlichen Einsatz oder in einer Seniorenvertretung: Ohne die Zeit- und Kreativitäts-Spenden dieser Engagierten liefe in unserer Gesellschaft vieles schief oder wahrscheinlich auch gar nicht (mehr).

Deshalb freue ich mich, dass wir Experten wie Stephanie Lechtenfeld

von Institut für Gerontologie und Johannes Mehlmann von der Ehrenamt-agentur Gelsenkirchen dieses Mal für Hintergrundbeiträge zu diesem spannenden Thema gewinnen konnten.

Dass gerade die Seniorenvertretungen vor Ort interessante und auch herausfordernde Möglichkeiten zum Engagement bieten, erweist sich seit Jahrzehnten tagtäglich neu - die vielen Berichte aus den kommunalen Vertretungen, die Sie in jeder unserer Zeitungen finden, berichten ja vom Ideenreichtum und den Erfolgen dieser Arbeit hautnah.

Gespannt sind wir, wie die neue schwarz-gelbe Landesregierung in

Aus dem Inhalt

Aus dem Vorstand	3 - 5
Schwerpunkt-Thema: Motivation fürs Engagement	2, 8 - 9
Kultur und Alter	7
Checkliste Krankenhaus	11, 12
Aus den kommunalen Seniorenvertretungen	6, 10, 13-19
Die positive Stimme	20
Impressum	20

NRW mit dem Thema Ehrenamt umgehen wird - immerhin hat es die LSV in den Koalitionsvertrag geschafft.

Eine frohe Advents- und Weihnachtszeit wünscht Ihnen

Ihre Gaby Schnell



Zum Jahresende ist es wieder Zeit, Ihnen - den Leserinnen und Lesern sowie allen, die die Redaktion 2017 durch Beiträge oder konstruktive Kritik begleitet haben - herzlich zu danken. Mehr als 100 Ausgaben gab es bis heute - wir freuen uns auf das kommende Jahr mit Ihnen und planen bereits für die erste Ausgabe in 2018, die Ende Januar in Ihrem Briefkasten stecken wird. Bis dahin wünschen wir Ihnen allen eine schöne Adventszeit. Foto: birgitH/pixelio.de

Motivation fürs Engagement: Viele Gründe für das Ehrenamt

Sinnvolles Tun für sich und andere, um Gemeinwesen zu gestalten

Zu einem guten Leben im Alter gehört auch die Teilhabe am öffentlichen Leben. Eine der wichtigsten Möglichkeiten für Teilhabe stellt dabei das freiwillige Engagement dar. Aktives Engagement und gesellschaftliche Partizipation älterer Menschen sind zugleich wertvolle Faktoren für die Erhöhung der Lebensqualität im Alter.

Ältere Menschen engagieren sich nicht nur im Rahmen der eigenen Familie, wenn es z. B. um die Betreuung der eigenen Enkelkinder oder die Pflege von Familienangehörigen geht. Immer mehr Menschen setzen sich im Rahmen eines freiwilligen Engagements auch für die Gemeinschaft außerhalb der eigenen Familie ein.

Verschiedene Studien (z. B. „Frei-



Engagement im Alter hat viele Gesichter, aber auch viele verschiedene Motivationen.

Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

williges Engagement älterer Menschen in „Nordrhein-Westfalen“, Freiwilligensurvey) betonen immer wieder die hohe Engagementbereitschaft vor allem bei Älteren. Aber was bewegt sie dazu, sich in der nachberuflichen Lebensphase freiwillig zu engagieren? Welche Beweggründe geben sie an?

Die Motive Älterer, sich freiwillig zu engagieren, sind vielfältig. Neben der Suche nach dem Spaßfaktor ist bei Älteren ein entscheidender Beweggrund, etwas Sinnvolles zum eigenen Nutzen und zum Nutzen anderer zu tun bzw. sich für bestimmte Anliegen oder Gruppen einzusetzen. Bürgerschaftliches Engagement eröffnet zudem Erfahrungsräume für Erfolg und Leistung auch nach Beendigung der Erwerbsphase. Viele werden aber auch aktiv, weil sie das Gefühl haben, gebraucht zu werden, mit der eigenen Tätigkeit etwas bewegen zu wollen.

Ein weit verbreiteter Anlass bei den Engagierten ist, andere Menschen zu treffen. Hierzu zählt auch der Kontakt zu Angehörigen verschiedener Generationen. Dabei haben freiwillig Engagierte dreimal häufiger Kontakt zu anderen Generationen als Nicht-Engagierte. Freiwilliges Engagement ist nicht nur eine Möglichkeit, um Begegnungen zu schaffen, sondern häufig bereits in sich eine Form der Begegnung.

Das Zusammentreffen Angehöriger verschiedener Generationen ist



Stephanie Lechtenfeld, unsere Gastautorin, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Gerontologie an der TU Dortmund. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen beim Demografischer Wandel in der Arbeitswelt, bei altersgerechter Gestaltung der Arbeit und beim Thema Generationenbeziehungen. Foto: PD

dabei aber keine Selbstverständlichkeit, da sich ein Großteil der Seniorinnen und Senioren bei ihrem Engagement auf nahestehende Altersgruppen konzentriert. Dies ist auch bei den jüngeren Generationen zu beobachten.

Freiwilliges Engagement Älterer richtet sich zunehmend auf die direkte Mitgestaltung des Gemeinwesens, um etwas zur Verbesserung des Lebens am eigenen Wohnort beizutragen. Nicht zuletzt werden auch das Erleben von Abwechslung zum Alltag sowie das Nachgehen eigener Interessen als Antrieb für freiwillige Tätigkeiten genannt. Bisher werden ältere Menschen eher als Zielgruppe des Engagements wahrgenommen und weniger als mögliche Akteure. Hier muss der gesellschaftliche Blick angepasst werden.



Gelsenkirchen: „Neue Medien“ - wie sie die Welt verwandeln und welche Gefahren sie bergen

Vorsicht, denn soziale Netzwerke vergessen niemals

Die neuen Medien und was man über sie wissen muss, führte ein Seminar mit Franz Uwe Bauch in Gelsenkirchen vor Augen.

Natürlich ist eine Homepage nicht nur das Aushängeschild einer Seniorenvertretung, sondern auch deren Mitteilungsorgan. Diese Aufgabe kann sie aber nur erfüllen, wenn sie nicht nur ständig aktualisiert wird, sondern auch so spannend aufgebaut ist, dass sie neugierig macht. Sie kann als Verlinkung mit der Stadt-Seite oder als eigene Seite aufgebaut sein. Auch dazu wird die LSV wieder eigene Seminare anbieten.

Die digitale Technik verwandelt die Welt so rapide, dass Zeitabläufe immer weniger eine Rolle spielen. Das, was gestern war, gilt oft schon heute nicht mehr. Und mit der Technik wandelt sich auch der Mensch, denn immer schneller drehen sich die Wissensbedürfnisse.



Die Gelsenkirchener Senioren ließen sich über neue Medien informieren.

Das Internet ist ein nicht mehr überblickbarer Raum voller neuer Erkenntnisse, in denen die sozialen Selbstdarstellungsmedien wie Facebook oder Twitter eben ihre eigene Rolle spielen. Sie vergessen nie etwas - was man heute für gut befindet, kann einem schon morgen schaden. Wer in diesen Medien unterwegs ist, sollte genau überlegen, was man schreibt oder welche Bilder man preisgibt. Denn: Je mehr

man von sich öffentlich macht, desto größer ist die Aussicht, als Kunde von den Internet-anbietern vermarktet zu werden.

Uwe Bauch nannte als Beispiel, wie man vor allem jüngere Menschen zum Kauf von Produkten überzeugen will, die „Influencer“, einflussreiche Meinungsmacher, die als Jobbotschafter über das Online-Marketing entsprechende Kaufreize steuern. *Jürgen Jentsch*



In einer Berliner Runde trafen sich die Macher von „Digital Kompass“, um über das weitere Vorgehen zu beraten. Staatssekretär Gerd Billen vom Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz betonte, dass die digitale Welt auch den Älteren gehöre. Die Regulierung der Internet-Plattformen stelle eine große Herausforderung dar. Hier habe man mit dem Netzwerkdurchsetzungsgesetz einen enormen Durchbruch erzielt. Damit auch Ältere das „lebenslange vernetzte Lernen“ nutzen, sei mit dem Digital Kompass eine hervorragende Plattform entstanden, die es auszubauen gilt. Dank gelte insbesondere den Initiatoren BAGSO und dem DsiN (Deutschland sicher im Netz). Jürgen Jentsch, als ständiger Vertreter der LSV im Gremium, betonte, dass gerade die neuen Medien die Mobilität der Älteren nicht nur verbessern, sondern auch deren erweiterte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen.

Foto: Habit BMJV

LSV-Seminar in Rheda-Wiedenbrück vertiefte Grundlagen für die Arbeit der Seniorenvertretungen

Gleiche Fragen, gleiche Sorgen: „Wie erreichen wir die Älteren und wie werden wir bessere Teams?“

In Rheda-Wiedenbrück fand am 6. November ein Seminar mit 40 Seniorenvertreterinnen und Seniorenvertretern aus Gütersloh, Halle, Hasewinkel, Herzebrock-Clarholz, Langenberg, Rheda-Wiedenbrück, Rietberg und Steinhagen statt.

Darin ging es zum einen um Grundlagen für die Arbeit von Seniorenvertretungen und den Austausch darüber. Mit Kurzreferaten und Diskussionen wurde der Tag von Barbara Eifert und den Teilnehmenden gemeinsam gestaltet.

In Arbeitsgruppen wurden folgende, zuvor von den Teilnehmenden formulierte Fragen beantwortet: „Wie bekommen Seniorenvertretungen mehr Anerkennung in der Öffentlichkeit, in Verwaltung, Politik sowie bei den Verantwortlichen der kommunalen Seniorenarbeit?“; „Wie wer-



Mitglieder von acht Seniorenvertretungen holten sich bei dem Seminar gemeinsam Tipps und Anregungen für ihre weitere Arbeit. Foto: privat

den Seniorenvertretungen bessere Teams?“; „Wie erreichen wir Ältere besser?“ und schließlich: „Wie und wo setzen wir uns für Barrierefreiheit in der Kommune ein?“

Mit vielfältigen Antworten und Tipps gingen die Teilnehmenden am Ende des Seminarstages, ge-

stärkt für die weitere Arbeit, nach Hause. Die Praxis wird nun zeigen, welche nachhaltigen Ergebnisse dieses Seminar für die Arbeit bringen wird. Die Landesseniorenvertretung wünscht jedenfalls allen viel Erfolg dabei.

Barbara Eifert

Deutscher Seniorentag 2018 in Dortmund vom 28. bis 30. Mai - jetzt schon vormerken!

LSV ist aktiv dabei mit Stand und Veranstaltungen

Im kommenden Jahr findet der Deutsche Seniorentag der BAGSO mitten in NRW, in Dortmund, statt.

Die Landesseniorenvertretung (LSV) nimmt die Einladung zur aktiven Teilnahme gerne wahr, denn in NRW sind wir auf der Landesebene und in 166 Kommunen engagiert in die Seniorenpolitik eingebunden. Unsere Mitwirkung beim Deutschen Seniorentag zeigt, dass es stets um eine Seniorenpolitik für und mit alten Menschen gehen

muss! Wir werden mit einem eigenen Stand vertreten sein und uns auch beim Stand der Landesregierung beteiligen.

Dazu kommen unsere zentrale Veranstaltung in Kooperation mit der Forschungsgesellschaft für Gerontologie/Institut für Gerontologie zum Thema Generationen am 30. Mai von 9.30 bis 11 Uhr und zwei weitere Veranstaltungen mit LSV-Beteiligung: Einmal zum Thema Bewegung und Sport mit

dem Landessportbund („Aktiv im Alter“) am 29. Mai von 17 bis 18 Uhr und zum Thema Pflegende Angehörige mit dem ‚Kompetenznetz Angehörigenunterstützung und Pflegeberatung NRW‘ am 30. Mai von 14.30 bis 15.30 Uhr. An der Veranstaltung zum Thema „Digitalkompass“ ist die LSV ebenfalls aktiv beteiligt.

Weitere Informationen finden Sie auf der BAGSO-Seite <http://www.deutscher-seniorentag.de/>



LSV-Vorsitzende in Gladbeck

Miteinander der Generationen

Im Rahmen der Mehrgenerationenwoche, organisiert vom Verein „Sport für bewegte Bürger“ in Gladbeck, hielt die LSV-Vorsitzende Gaby Schnell einen Vortrag, in dem sie auf ein gerechtes Miteinander der Generationen pochte und auf gemeinsames Arbeiten als Aufgabe hinwies. Gerade der Sport könne Jung und Alt verbinden.

LSV-Angebote in 2018 nutzen



Auch im neuen Jahr bietet die Landessenioren-Vertretung (LSV) wieder spannende und hilfreiche Seminare für Mitglieder der kommunalen Seniorenvertretungen an.

Hier schon eine kleine Vorschau - Aktuelles finden Sie stets auf der Homepage (www.lsv-nrw.de). Anmeldungen sind bereits möglich.

„Wir starten“

Am 21. Februar in Münster geht es um Einstieg oder Neubeginn in die Arbeit kommunaler Seniorenvertretungen.

„Aktuelle Themen für Seniorenvertretungen“

behandelt das Seminar vom 19. bis 21. März in Hardehausen/Kreis Höxter. (Foto: Rainer Sturm/pixelio.de)



Das Seminar in Troisdorf richtete den Blick nach innen wie nach außen: Barbara Eifert (r.) arbeitete mit den Teilnehmenden. Foto: Stadt Grevenbroich

Seniorenbeirat Troisdorf holte sich bei einem Seminar Anregung

Einen Tag gegönnt zum Austausch und zum konzentrierten Blick auf die eigenen Arbeitsstrukturen

Im Oktober wagte der Seniorenbeirat Troisdorf den Blick nach innen auf seine Arbeitsstrukturen und den Blick nach außen auf die Möglichkeiten und Wirkungen seiner Arbeit.

Das ganztägige Angebot zum Austausch und zur Reflexion war mit 14 Teilnehmenden des Seniorenbeirates und der Mitarbeiterin der Verwaltung gut besucht. In Troisdorf arbeiten die ehrenamtlichen Seniorenbeiratsmitglieder unter dem „Seniorenbeauftragten“ in den 12 Stadtteilen der Kommune. Die Mitarbeiterin der Kommune, die für die Seniorenvertretung zuständig ist, hat wie so oft noch viele weitere Aufgaben.

Zum Einstieg in den Tag und im weiteren Verlauf gab es Kurzreferate von Barbara Eifert, der

wissenschaftlichen Beraterin der Landesseniorenvertretung, die zu Diskussionen einluden. Hauptfragen und -themen waren: „Wie sprechen wir alte Menschen an?“, „Wie vernetzten wir uns untereinander besser?“, „Wie bringen wir alte Menschen dazu, sich helfen zu lassen?“ und „Wie sorgen wir für bisher fehlende Treffpunkte für Ältere in drei Stadtteilen?“ In Kleingruppen wurden dazu Antworten gefunden.

Die von den Teilnehmenden als die wichtigsten bewerteten Ergebnisse wurden schriftlich fixiert und sollen nun in die Praxis umgesetzt werden. Dazu wünscht die Landesseniorenvertretung viel Erfolg! In zwei Jahren ist eine Reflexion dieser Umsetzung in die Praxis geplant.

Seniorenbeirat Dorsten bot den 1. Digitalen Stammtisch zum Thema Smartphone an

Persönliche Daten-Sammelstelle

Eine neue Veranstaltungsreihe hob der Dorstener Seniorenbeirat jetzt aus der Taufe: Der erste „Digitale Stammtisch“ wurde angeboten zum Thema „Smartphone - mobil und trotzdem sicher?“. Es kamen gleich 19 Interessierte. Moderator der Premiere war Herr Steinke von der Verbraucherinitiative e.V. Berlin.

Das Smartphone hat sich längst zum Begleiter im Alltag entwickelt und ersetzt inzwischen sogar den Fotoapparat oder den Gang zum Bankschalter und zum Supermarkt. Ob Flugtickets, Bus- und Bahnverbindungen, all das und mehr lässt sich bequem von unterwegs erledigen. Eine Erleichterung gerade auch für ältere Menschen, die vermehrt die Vorzüge der mobilen Technik zu schätzen wissen.

Doch es gilt aufzupassen, denn neben Zugtickets oder Konzertkar-

ten landen auch Kontodaten und Zugangs-codes auf dem Handy. Das macht das Smartphone zur ganz persönlichen Datensammelstelle und zum begehrten Zielobjekt für Hackerangriffe, Schadsoftware und Datenmissbrauch.

Wie lässt sich das Smartphone vor unbefugtem Zugriff sichern? Welchen Schutz bieten Apps, und welche Einstellungen kann man leicht selbst vornehmen? Darüber informierte Jürgen Schuh, Internetmediencoach und Autor beim „Digitalen Stammtisch“ in Koblenz. Da er live per Video zugeschaltet war, konnten die Dorstener ihm ihre Fragen stellen.

Die Veranstaltungsreihe möchte Themen aufgreifen, die für viele ältere Menschen von Interesse sind.

Die „Digitalen Stammtische“ sind eine Veranstaltungsreihe, die von Deutschland sicher ins Netz



Die Handy-Nutzung mit Vor- und Nachteilen war Thema in Dorsten.

(DSiN) in Kooperation mit der Verbraucherinitiative e.V. (Bundesverband) bundesweit veranstaltet wird. Sie sind ein Angebot im Rahmen des Digital-Kompass (www.digital-kompass.de). Auf dieser Plattform finden Nutzerinnen und Nutzer Lehrmaterialien und praktische Tipps für die Beratung und Schulung älterer Menschen.

Seniorenvertretung der Stadt Emmerich trug einen Vorspann zum Demografie-Bericht bei

Inzwischen ein differenzierterer Blick auf Ältere

Der Demografie-Beauftragte in Emmerich hat einen neuen Bericht zum Thema verfasst und die Vorsitzende der Seniorenvertretung, Leonie Pawlak, gebeten, eine Einleitung zu schreiben. Wir veröffentlichen einige Passagen daraus.

„Ein Demografiebericht ist mehr als eine Sammlung von Statistiken, da er auch ein Stimmungsbericht ist, der Gefühle auslöst. Glücklicherweise ist die Zeit, da er Schreckbilder von Überalterung

und Vergreisung malte, vorbei. Was heutzutage bewältigt werden muss, ist eine völlige Um- und Neuorientierung, die der demografische Wandel verursacht hat. ...

... Vor nicht allzu langer Zeit geriet das Bild von Senioren in Schiefelage: diese haben ihre Altersversorgung bereits sicher, während sie für die Jüngeren unsicher ist. ... Doch in Wirklichkeit wagen viele Senioren nach dem Berufsleben einen Neustart ins Ehrenamt und engagieren

sich politisch. Hier bringen sie ihre Erfahrungen ein, die für alle Glieder der Gesellschaft von Nutzen sind. Mittlerweile wird die Gruppe der älteren Menschen differenzierter gesehen.

... Die Seniorenvertretung versucht, die Balance zu wahren zwischen dem berechtigten Einfordern der Bedürfnisse und Rechte älterer Bürger und einem positiven Beitrag zum besseren Zusammenleben der Generationen. ...“



... noch mehr Hintergründiges zum Alter und zur Reife

„Man muss, solange man lebt, lernen, wie man leben soll“

Erinnern Sie sich? In der Jubiläums-Ausgabe 100 der NRW hatten wir hintergründige Sprüche und Weisheiten im Rahmen unseres Schwerpunktthema „Gutes Altern - gutes Alter?“ gesammelt.

Damals hatten wir Sie gebeten, uns Ihre Lieblingsprüche zum Thema Alt-Werden oder Alt-Sein zu schicken. Danke deshalb an Gerda Danz, die uns die beiden folgenden diese neuen Zitate zukommen ließ:

„Die Weisheit des Alters kann uns nicht ersetzen, was wir an Jugendtorheiten versäumt haben“

Bertrand Russell

„Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg dich!“

Gustav-Adolf Schur

„Ich kenne kein gewisseres Zeichen der Reife als die Güte“

Leo Tolstoi

„Weise Lebensführung gelingt keinem durch Zufall. Man muss, solange man lebt, lernen, wie man leben soll.“

Seneca

„Nur wer den Augenblick lebt, lebt für die Zukunft“

Heinrich von Kleist

„Im Alter bereut man vor allem die Sünden, die man nicht begangen hat“

William Somerset Maugham

„Es ist schön, zu leben, weil Leben Anfang ist, immer, in jedem Augenblick“

Cesare Pavese

„Alles, was Spaß macht, hält jung“

Curd Jürgens

„Die Tragödie des Alters beruht nicht darin, dass man alt ist, sondern dass man jung ist“

Oscar Wilde

„Das Älterwerden ist weniger ein Zustand als eine Aufgabe. Löst man jene, so ist das Alter mindestens ebenso schön wie die Jugend“

Eugen Diederichs

„Die Altersweisheit gibt es nicht. Wenn man altert, wird man nicht weise, sondern nur vorsichtig“

Ernest Hemingway

„Ich bin in meiner Jugend mit alten Leuten umgegangen und gehe in meinem Alter mit jungen um. Das ist die Weise, wie der Mensch möglichst behaglich durch die Welt kommen mag“

Wilhelm Raabe

„Es gibt keinen verlässlicheren Gradmesser für das Altern als die Stufen einer Treppe. Außer man benutzt eine Rolltreppe“

Ephraim Kishon

„Alter ist irrelevant, es sei denn, du bist eine Flasche Wein“

Joan Collins

Hilde Jaekels Buchtipp

Der Alltag der Rentner-GmbH

Das ist mal ein ganz anderes Buch über das Alter: „Geht's noch? - Die Rentner GmbH“ von Caitrin Lynch. Im Begleittext heißt es: „Die geburtenstarken Jahrgänge der Baby-Boom-



Generation sind dem Ruhestand nahe. Autorin und Wissenschaftlerin Caitrin Lynch nimmt die Leser mit in die Welt der erfolgreich produzierenden Nadel-Fabrik. In ihrer Studie schildert sie den Alltag der „Rentner GmbH“. Diese beispielhafte und weltweit einzigartige Geschichte gilt als ein international beachtetes Vorbild für die Wieder- und Weiterbeschäftigung alter Mitarbeiter.

Das Modell regt zum Nachdenken an, jedoch die Nachahmer fehlen. Woran liegt das? Loring Sittler beleuchtet Hindernisse und rechtlichen Hürden und liefert Informationen für eine Verbesserung der Erwerbsbeteiligung älterer Menschen in unserem Land.

Das Buch mit DVD wird als „Mutmach-Buch“ bezeichnet und ist bei J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld erschienen. (19,95 €)

kubia noch weiter vernetzt

Das Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und Inklusion (kubia) ist als neues Mitglied bei der BAGSO und dem Kulturrat NRW e. V. aufgenommen worden. (www.ibk-kubia.de)

Gespräch mit Johannes Mehlmann über Aspekte des freiwilligen Engagements von Menschen

Ehrenamt ist der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält und auch in Zukunft unverzichtbar

Johannes Mehlmann engagiert sich seit vielen Jahren ehrenamtlich. Aktuell ist er bis zum Abschluss seiner beruflichen Arbeit (Juni 2019) als Geschäftsführer der „Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen e.V.“ tätig. Von Gelsenkirchen aus hat er die Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (kurz „lagfa NRW“) weiterentwickelt und als deren Sprecher begleitet. Die lagfa NRW e.V. (www.lagfa-nrw.de) ist ein landesweites, trägerübergreifendes Netzwerk für freiwilliges Engagement, in dem Freiwilligenagenturen, -zentren und -einrichtungen mit ihren vielfältigen Organisationsstrukturen vertreten sind.

Die lagfa NRW e.V. wird vom Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW gefördert.

Wie kommen Menschen dazu, sich zu engagieren?

- Mehlmann: Die Gründe können sehr unterschiedlich sein:
- Nach Erreichen der Altersgrenze wird eine neue Aufgabe gesucht.
 - Bei Verlust des Partners will man nicht vereinsamen.
 - Durch lange Arbeitslosigkeit verliert man soziale Kontakte.
 - Man hat selbst Hilfe erfahren und möchte etwas zurückgeben.
 - Die Kinder sind im Verein aktiv und man packt als Eltern bei der Betreuung, der Trikotwäsche, beim Verkauf von Waffeln usw. mit an.
 - Junge Menschen suchen oft über das Ehrenamt auch eine mögliche berufliche Orientierung.

2015 führte in der Flüchtlingssituation die tägliche Berichterstattung in den Medien zur spontanen Bereitschaft, helfen zu wollen.

Gibt es da Unterschiede zwischen alten und jungen Menschen?

Mehlmann: Ältere Menschen bringen oft ihre Lebenserfahrung mit ein, wie z. B. abgeschlossenes

Berufsleben, Erziehung von Kindern usw. Sie sind oft mit ihrer Zeitspende flexibler als jüngere Menschen; die sind mitunter fitter bei der Anwendung von IT-Technik und sozialen Medien.

Sind es „gute Menschen“, die sich engagieren?

Mehlmann: Menschen, die sich uneigennützig für „Gottes Lohn“ zur Verfügung stellen und sich in Engagementfeldern wie z. B. bei Kindern und Senioren, mit Tieren oder in der Umwelt, in Vereinen oder mit/für Menschen mit Beeinträchtigung einsetzen, sind gute Menschen. Dabei machen Herkunft, Geschlecht, Bildungsstand oder Lebensalter keinen Unterschied.

Haben engagierte Menschen besondere Voraussetzungen?

Mehlmann: Eine wesentliche Voraussetzung ist, dass man sich „freiwillig“ engagiert und seine freie Zeit spendet. Denn nur dann bringt das Ehrenamt auch das, was man erwartet, nämlich Spaß. Wobei das jeweilige Ehrenamt von der Sache



Johannes Mehlmann ist Interview-Partner im Gespräch mit Barbara Eifert. Foto: PD

her schon eigene Voraussetzung fordert: Wer sich für die offene Jugendarbeit interessiert, sollte z. B. Zeit in den späteren Nachmittagsstunden einbringen. Wobei gerade in der Kinder- und Jugendarbeit sowie in der Flüchtlingsarbeit eine ehrenamtliche Tätigkeit formal nur noch möglich ist mit einem erweiterten Führungszeugnis.

Haben engagierte Menschen selbst erlebt, dass sich andere einsetzen - im Sinne eines „Vorbildes“?

Mehlmann: In früheren Jahren und besonders häufig im ländlichen Raum waren für die Kinder die Eltern das Vorbild, die sich z. B. im Karnevals- oder Schützenverein oder bei der freiwilligen Feuerwehr engagierten. Die Kinder waren eigentlich immer dabei und wuchsen so in das Engagement hinein.

Es haben sich auch schon junge Leute aus der Zuwanderung für ein Ehrenamt gemeldet, um etwas von dem zurück zugeben, was sie bzw. ihre Familien an Hilfe erfahren haben.



Fortsetzung von S. 8

Wie sind Sie selbst zum Engagement gekommen?

In jungen Jahren als Kind/Jugendlicher bei der Kirchengemeinde als Messdiener, Sternsinger und beim Austragen der Kirchenzeitung. Vor ca. 40 Jahren, als meine älteste Tochter in den Kindergarten kam, wurde ich zum Elternsprecher gewählt. In den folgenden Schuljahren der Kinder übernahm ich die Funktion des Klassenpflegschaftsvorsitzenden. Im Sportverein meiner Kinder wurde ich in den Vorstand gewählt. Im Ortsverein der Partei war ich als Beisitzer tätig.

Vor ca. 25 Jahren erhielt ich beruflich bedingt die Möglichkeit, in meinem eigenen Stadtteil (im Kontext der Sozialen Stadt) eine neue Form des bürgerschaftlichen Engagements aufzubauen. So konnte ich einige Stadtteilvereine zusammenbringen und 1996 ein erstes gemeinsames Familiensommerfest ausrichten. Eigentlich nur einmal geplant, folgten inzwischen 20 weitere Sommerfeste sowie auch 21 interkulturelle Weihnachtsmärkte und 16 Kinderkarnevalsumzüge. Alle Festlichkeiten waren und sind immer noch rein ehrenamtlicher Natur und haben keinen kommerziellen Hintergrund.

Um dieser Initiative eine Struktur zu geben, forderte ich die Vereine und die engagierten Menschen aus dem Stadtteil auf, einen Trägerverein zu gründen. Im Juni 2000 kamen insgesamt 23 Vereine, Organisationen und Einzelpersonen und gründeten mit mir gemeinsam das „Forum 2000 Gelsenkirchen-Bismarck/Schalke-Nord e.V.“ Inzwischen konnte das Forum 2000 über 80 Stadtteilvereine, Einrich-



Ehrenamtliche arbeiten am Netz für andere. Foto: Hofschlaeger/pixelio.de

tungen und Einzelpersonen über eine Mitgliedschaft erreichen. Zurzeit hat das Forum 2000 insgesamt 48 Mitglieder (siehe auch www.forum2000-gelsenkirchen.de).

Unter dem Leitbild „Gemeinsam für Bismarck und Schalke-Nord“ setzt sich der Verein für das interkulturelle und friedliche Zusammenleben sowie für die städtebauliche Stadtteilentwicklung ein.

Wie sehen Sie die Zukunft des Engagements?

Mehlmann: „Ehrenamt ist der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält!“ Allein aus diesem Satz lässt sich ableiten, dass auch in der Zukunft das ehrenamtliche Engagement ein wichtiger und nicht verzichtbarer Bestandteil unserer Bürgergesellschaft sein wird. Vieles wird so bleiben, wie es seit vielen Jahren schon besteht: Menschen helfen und packen mit an, wo sie gebraucht werden.

Es wächst aber auch zunehmend eine Generation heran, die sich sinnvoll engagieren will, aber nicht in einem Verein „irgendwas“ machen will. Es wird erwartet, dass für einen übersehbaren Zeitraum eine konkrete Tätigkeit angeboten wird, wobei auch klar sein muss, welche Verantwortung übernommen wird und in welcher Form Versiche-

rungsschutz besteht. Der neue Ehrenamtliche erwartet Anerkennung und die Möglichkeit für eine eigene persönliche Weiterentwicklung.

Hierauf zu reagieren wird in der Zukunft ein wichtiger Aspekt für viele Vereinsvorstände sein, die Nachwuchs, insbesondere für die Funktionärsarbeit suchen. Vorstandsarbeit muss transparent und modernisiert werden und alte Satzungen müssen entrümpelt werden. *Wer kann was dafür tun?*

Mehlmann: In Gelsenkirchen erfahren wir eine große Unterstützung durch die Kommunalpolitik. Parteiübergreifend wurde vor 12 Jahren die Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen als Verein gegründet, wobei die Stadt selbst Gründungsmitglied war. Für die Geschäftsführung hat die Stadt drei Mitarbeiter freigestellt und übernimmt zusätzlich die Kosten für die technische Ausstattung der Agentur.

Zur Unterstützung und Stärkung der 18 Stadtteilinitiativen in Gelsenkirchen wurde 2016 ein Quartiersfonds aufgelegt, aus dem sie zur Unterstützung ihrer Aktivitäten finanzielle Zuschüsse erhalten.

Zur Förderung der Anerkennungskultur hat die Stadt die landesweit gültige Ehrenamtskarte eingeführt. *Das Interview führte Barbara Eifert*



Beim Fest zum fünfjährigen Bestehen von „K&K“ in Kirchlengern gratulierte auch Bürgermeister Rüdiger Meier und überbrachte Glückwünsche von Rat und Gemeinde - nebst Kaffee als Geschenk. Foto: PD

Senioren- und Behindertenbeirat Kirchlengern griff Idee auf

„Kaffee und Kino“ ist seit fünf Jahren eine Erfolgsgeschichte

Die Idee, im evangelischen Gemeindehaus in Kirchlengern ein Kaffeetrinken anzubieten und anschließend gemeinsam im nahen Kino einen Film zu besuchen, stammt aus dem Jahr 2012 - und war so erfolgreich, dass inzwischen das fünfjährige Bestehen gefeiert wurde.

Der Senioren- und Behindertenbeirat hatte die Idee aufgegriffen und in Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde die Reihe ‚K&K - Kaffee und Kino‘ gegründet. Viermal im Jahr suchen sich die Teilnehmenden ihre Wunschfilme aus.

Da die Torten für das Kaffeetrinken von den Besuchern gespendet werden, sind die Unkosten gering. So konnten in den vergangenen fünf Jahren ca. 2200 Euro aus den

Überschüssen gespendet werden, u. a. für die Unterstützung der Arbeit mit Geflüchteten, für Kinder aus sozial schwachen Familien, für die Arbeit der Kindernothilfe und der Christoffel-Blindenmission. Auch für das Hammer Forum gab es Unterstützung, besonders für die Arbeit von Dr. Theophylaktos Emmanouilidis, früher Chefarzt am Lukaskrankenhaus in Bünde, der kriegsverletzten Kindern im Jemen und im Kongo hilft.

„Man tut Gutes in doppelter Hinsicht“, meinte eine treue Teilnehmerin: „Gutes für sich selbst, indem man in fröhlicher Runde Kaffee, Kuchen und einen interessanten Film genießt, und Gutes für andere, denen es nicht so gutgeht wie uns“. *Ursula Borgelt*

Gesundheitsförderung: Viele Informationen in Münsters Rathaus

„Gesund & Aktiv - älter werden in Münster“ war die Informations- und Mitmach-Veranstaltung im Rathaus betitelt. Auch die Seniorenvertretung organisierte Vorträge, Musik, Projektvorstellungen und Seniorentanz mit.

S. 11 u. 12 zum Heraustrennen

Service für den Aufenthalt im Krankenhaus

Als Hilfestellung für die meist belastende Situation vor, während und nach einem Krankenhaus-Aufenthalt bietet Ihnen die NRW dieses Mal auf den folgenden beiden Seiten einen besonderen Service: Mit der Liste zum Heraustrennen aus dem Heft können Sie sich und Ihre Angehörigen gut auf einen Krankenhausaufenthalt und die spätere Entlassung vorbereiten.

Mit dem 1. Oktober 2017 haben sich Krankenhäuser und Ärzte verpflichtet, auf die Bedürfnisse ihrer Patienten besonders zu achten. (§39 (1a) SGB V, www.kbv.de/html/entlassmanagement.php). Die Krankenhäuser richten das so genannte „Entlassmanagement“ überall ein. Falls das bei Ihnen noch nicht der Fall ist, fragen Sie nach und fordern Sie das Krankenhaus dazu auf. Schon bei der Aufnahme wird mittels eines Fragebogens geklärt, ob man bei der Entlassung Hilfe benötigt.

Neu ist der „Entlassplan“

Bei der Entlassung bekommen Patienten zusätzlich zum Arztbrief einen so genannten ‚Entlassplan‘, in dem geregelt ist, wie die Behandlung und Versorgung weitergeht. Beides sollen auch die nachbehandelnden Ärzte und Pflegedienste ebenso wie die Kranken- und Pflegekassen bekommen. Patientinnen und Patienten müssen dieser Weitergabe der Information zustimmen.



Checkliste für Aufnahme und Entlassung aus dem Krankenhaus

Wenn möglich: Vorbereitung auf einen Krankenhausaufenthalt

Schon bei der Aufnahme ins Krankenhaus ist es für das Pflegepersonal hilfreich, Informationen über Sie beziehungsweise Ihren Angehörigen zu bekommen. Für eine plötzliche Krankenseinweisung können Sie oder Ihr Angehöriger schon eine Liste vorbereiten, die Ihnen als Gedankenstütze beim Packen der Tasche dient.

Wichtig auf dieser Liste zu vermerken ist in jedem Fall:

- Die Versicherungskarte der Krankenkasse, der Ausweis, die Einweisung
- Wäsche, Bekleidung, Schuhe und Hausschuhe, Toilettenartikel, persönliche Dinge

Falls vorhanden sind hilfreich:

- Medikamentenplan und Medikamente
- Impfausweis, Allergiepass, Marcumar Ausweis
- Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung
- Name und Anschrift des Hausarztes
- Notfallkarte

Bitte teilen Sie dem Krankenhauspersonal auf jeden Fall mit, ob Ihre Angehörige/Ihr Angehöriger vergesslich ist und Orientierungsschwierigkeiten hat.

Weitere wichtige Informationen für das Pflegepersonal im Krankenhaus:

- Wer ist Ansprechpartner/in? Name: Telefonnummer:.....
- Wer hat die
a) Vorsorgevollmacht oder
b) rechtliche Betreuung?
Name: Telefonnummer:
- Ist ein
o Pflegegrad festgestellt? (Wenn ja, welcher?)
o Gibt es eine zusätzliche Betreuungsleistung bei Demenz?
o Soll eine Pflegebegleitperson mit aufgenommen werden?
- Kommt ein Pflegedienst? (wenn ja, bitte eine/n Ansprechpartner/in benennen)
Name: Telefonnummer:

Erstellen Sie, oder ein Angehöriger eine Liste von Hilfsmitteln und/oder benötigter Pflegemittel Dies können sein:

- Brille, Hörgeräte, Zahnersatz/Gebiss, Gehilfen/Rollator, Rollstuhl, Nachtstuhl, Pflegebett, Einlagen/Vorlagen
- Benötigen Sie oder Ihr Angehörige/r besondere Hilfen (in der Nacht)? Ja / Nein
- Wenn ja, welche Hilfe?
-

Planung der Entlassung

Sie oder Ihr Angehöriger hat einige Zeit im Krankenhaus verbracht und wird bald entlassen. Das wirft viele Fragen auf, denn vielleicht ist nun eine neue Lebenssituation entstanden, die beispielsweise Hilfe und Unterstützung im Alltag erfordert?

Sind diese Fragen nicht schon zu Beginn des Aufenthaltes durch das Krankenhaus angesprochen worden, müssen sie nun in jedem Fall vor der Entlassung aus der Klinik geklärt werden. ABER: Sie müssen solche Fragen nicht alleine beantworten und regeln. Es ist hilfreich, sich in so einer Situation beraten zu lassen! Unterstützung bei der Planung der Entlassung bekommen Sie beim Sozialdienst oder beim so genannten ‚Entlassmanagement‘. Später können Sie sich bei Bedarf an den Pflegestützpunkt, die Pflegeberatung oder an die Seniorenberatung in Ihrer Kommune wenden.

Vor der Entlassung: Fragen Sie nach einem Entlassplan, der Folgendes regelt:

- Kann die Pflege und Betreuung zu Hause organisiert werden? Kann jemand aus dem persönlichen Umfeld etwas übernehmen? Hilfreich kann auch Unterstützung durch einen Pflegedienst sein. Nehmen Sie bei Bedarf Kontakt zu diesem Pflegedienst auf.
- Ist die Finanzierung der Pflege geklärt? Es gibt finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten durch die Pflegekasse (Pflegegrad) oder das Sozialamt. Klären Sie mit Ihrer Beratungsstelle, welche Unterstützung für Sie möglich ist.
- Bei manchen Erkrankungen ist eine Anschlussheilbehandlung oder Rehabilitationsmaßnahme hilfreich. Fragen Sie beim behandelnden Krankenhausarzt nach. Es könnte sein, dass Sie zunächst eine Geriatrische Rehabilitation machen sollten, um wieder zu Kräften zu kommen, und erst anschließend die spezielle Reha für ihre Erkrankung. Es gibt auch die Möglichkeit der Kurzzeitpflege nach § 39c SGB V
- Besprechen sie im Krankenhaus, ob (Pflege-) Hilfsmittel (z. B. Pflegebett, Inkontinenzmaterial, Rollator) benötigt werden und klären Sie, wer sich um deren Bestellung kümmert. Diese müssen am Entlassungstag zu Hause vorhanden sein. Klären Sie auch, wer Sie bei Umgang mit den Hilfsmitteln berät.
- Das Krankenhaus kann den Bedarf an Medikamenten, Heilmitteln (z. B. Physiotherapie) und Hilfsmitteln für sieben Tage verordnen und auch eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausstellen.
- Wie kommen Sie am Entlassungstag mit Ihrer/Ihrem Angehörigen nach Hause? (Privat, Taxi, Krankentransport)

Für den Entlassungstag:

Achten Sie darauf, dass Ihnen der Arztbrief und der Entlassplan am Entlassungstag mitgegeben werden. Darin sind alle wichtigen Informationen für Ihren Hausarzt enthalten, auch die benötigten Medikamente. Der Hausarzt stellt, sobald ihm der Arztbrief vorliegt, ein Rezept für die Medikamente aus, falls dies nicht schon das Krankenhaus erledigt hat. Am Wochenende kann das Krankenhaus die Medikamente bis zum nächsten Werktag mitgeben. Wenn es notwendig ist, kann das Krankenhaus für die ersten sieben Tage zu Hause häusliche Krankenpflege verordnen.

- Wurden Termine für mögliche Nachuntersuchungen vereinbart?
- Wurden die nötigen (Pflege-) Hilfsmittel nach Hause geliefert?

Direkt nach der Entlassung:

Die Hausärztin/der Hausarzt muss prüfen, ob Folgendes benötigt wird:

- Rezept für Medikamente, Rezept für Heilmittel (z. B. Krankengymnastik), Verordnung für häusliche Krankenpflege, Verordnung für (Pflege-) Hilfsmittel (z. B. Pflegebett), Verordnung über Behandlungspflege (z. B. Verbandswechsel).

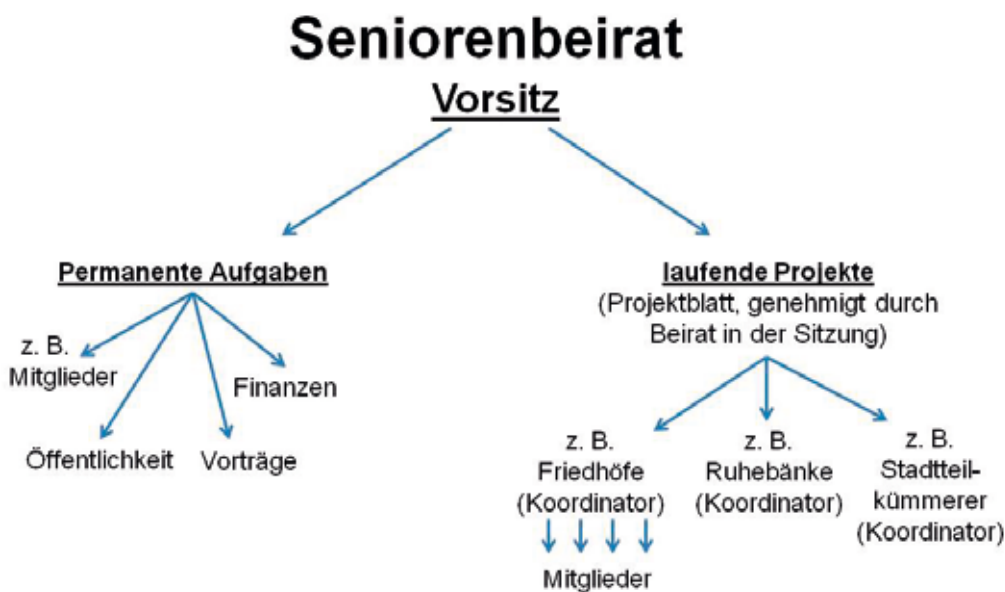
Hinweis: Diese Checkliste wurde bereits im Jahr 2010 in Zusammenarbeit mit der damaligen Landesstelle Pflegenden Angehörige und der Landesseniorenvertretung NRW entwickelt und nun an die neue Rechtslage angepasst.



Wie organisieren wir als Seniorenvertretung unsere Arbeit? So macht es Dormagen...

Aufgaben und Zuständigkeiten klar zuordnen

Die Frage, wie die Arbeit in einer Seniorenvertretung gut organisiert werden kann, lässt sich nicht allein mit einer Satzung und Geschäftsordnung klären. Zweifelsohne ist es gut, wenn grundsätzliche Dinge geregelt sind, aber in der Praxis führt das auch nicht immer dazu, dass sich zum Beispiel alle Mitglieder der Seniorenvertretung beteiligen. Ohne das Gespräch, den Austausch und die Bereitschaft, auch im Konfliktfall im Kontakt zu bleiben, kann es schwierig werden, ein gutes Miteinander zu schaffen. Sozusagen präventiv kann es hilfreich sein, wenn die Positionen innerhalb der SV in einer Abbildung veranschaulicht werden.



Wer Fragen zu Dormagens Arbeitsorganisation hat, kann sich gerne an Alfred Brüggemann vom Seniorenbeirat wenden: AlfredBrueggemann@gmx.de

Checklisten und Projektblätter machen die die Arbeit transparent und erleichtern sie allen Beteiligten

Seniorenbeirat der Stadt Dormagen

Projektblatt Nr.

Herangetragen von: Frau Mustermann in der Sprechstunde Stadtteilkümmerner
SBR-Mitglied: Frau/Herrn XXXXXXXXX

Anliegen: Frau Mustermann kann mit ihrem Rollator nicht über die Kieswege des Friedhofes in Zons gehen
Wo: Betrifft alle Friedhöfe in Dormagen, die mit Rollkies abgedeckt sind

Erläuterungen hierzu: Grundsätzliches Problem, wenn die Friedhöfe mit Rollator oder Rollstuhl besucht werden sollen

Koordinator SBR, Mitglieder: xxxxx, xxxxxxxx

Vorschläge / Lösungen: Austausch des Oberbelages nach Bestandsaufnahme der Wege, Gespräch mit den TB Dormagen

Weitergegeben an: Eigenbearbeitung SBR

Je Projekt ein Blatt

Das nebenstehende Projektblatt ist als Beispiel für den Umgang mit Anfragen oder Aufgaben konzipiert worden: Laufende Nummern erleichtern das Wiederfinden, präzise Angaben helfen bei der Lösungssuche, die verantwortlichen „Kümmerner“ sind benannt und auch die nächsten Schritte zur Bearbeitung sind bereits vorgesehen.

Solche durchdacht vorgefertigten Blätter haben sich in Dormagen als sehr hilfreich erwiesen.

Schon gehört?

Ihre Informationsplattform steht für Sie bereit: Die Homepage der Landesseniorenvertretung (www.lsv-nrw.de) bietet vielfältige Informationen, damit Sie Ihre Arbeit am Ort gut gestalten können. Schauen Sie doch mal wieder vorbei, zum Beispiel in die noch neue Rubrik „Mitgliederzeitung“.

Helga Weiß war 21 Jahre lang Vorsitzende des Seniorenbeirates der Stadt Grevenbroich. Seit der Gründung des Gremiums war sie quasi sein Gesicht - entsprechend viel Dank und Lob wurde ihr bei der Verabschiedung auch durch die Stadtoberen zuteil.

Das Wetter machte in Gladbeck dem geplanten Minigolfturnier um Rahmen der Mehrgenerationen-Woche den Garaus. Doch auch das kurzfristig in einen Saal verlegte Cross-Boccia-Spiel machte Senioren wie Kindern viel Spaß.

Aus Wodzislaw in Polen kamen Mitglieder der dortigen „Seniorenuniversität“ zum Gegenbesuch nach Gladbeck. Der Seniorenbeirat hat seit vier Jahren Kontakte zu der polnischen Gruppe. Themen wie Wohnen im Alter, Pflege und Gesundheit bestimmten das Programm der Begegnungstage ebenso wie ein Besuch im Landtag.

Die Onlineportale „Gesund & Aktiv älter werden“ und „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) als „nutzerfreundlich“ ausgezeichnet worden. Die Adressen: www.aelter-werden-in-Balance.de, www.gesund-aktiv-aelter-werden.de.

Auch die 6. Seniorenmesse in Dorsten bot buntes Programm

Anregungen für die Gestaltung der zweiten Lebenshälfte gesucht



Das bunte Programm des Dorstener Seniorentags zog viele Besucher an. Sie informierten sich über Sport, Gesundheit und Alltagshilfen. Foto: PD

Anfang November eröffnete Bürgermeister Tobias Stockhoff als Schirmherr die 6. Dorstener Seniorenmesse im LEO.

Hier fanden die Besucher kostenlos einen bunten Mix an Informationen und Tipps zum gesunden Leben sowie für Sicherheit im eigenen Zuhause. Es ging u. a. um Hilfen im Alltag, Wohnen im Alter, Selbsthilfegruppen, Pflege und Bestattungsvorsorge. Weil Älter werden, Vorsorge und Umgang mit Beeinträchtigungen längst keine Tabuthemen mehr sind, sieht man auf solchen Seniorenmesse übrigens nicht nur hilfsbedürftige oder kranke Ältere.

Auch die Dorstener machen sich Gedanken um ihre zweite Lebenshälfte. Darum boten ihnen die Veranstalter eine Menge sportlicher Mitmachaktionen. Neben dem

vielfältigen Angebot des KKRN-aktiv war ein abwechslungsreiche Bewegungsprogramm für Mann und Frau im Sportraum des LEO zusammengestellt. Der Frauensportclub „Formsache“ ließ spüren, wie „Smoveys“ durch feine Vibrationen unsere Organe und Drüsen stimulieren. Das wirkt sehr entspannend.

Das Studio BE FIT zeigte, was mit Flexi-Bar-Schwungstäben möglich ist, die vor allem Rücken und Beckenboden stärken helfen. Petra Zameitat vom SSV Rhade lud zum Sitztanz ein. Sport und Bewegung bringen soziale Kontakte, die das Alltagsleben bereichern.

Die Band „Driving Forces“ begleitete den Tag. Ralph Mocalla und Freunde brachten Countrymusik. Alle Besucher waren zu Eintopf eingeladen, gespendet von der Küche der Caritas am Annastift.



Beirat Bocholt: Thema Heime

Erst Theorie, dann vor Ort

Wie schnell kann jemand zu einem Pflegefall werden, den man nicht mehr zuhause betreuen kann. Um die Pflegeheime bekannt zu machen, initiierte der Seniorenbeirat Bocholt die Reihe „Bocholter Seniorenheime stellen sich vor“.

Bei der Auftaktveranstaltung beantwortete Juristin Michaela Birkner von der „Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebedürftige Menschen e.V.“ (BIVA) den fast 80 Besuchern Fragen rund um das Thema „Heimkosten“ nach den jüngsten gesetzlichen Veränderungen - etwa, welche Kosten kommen auf einen zu oder welche staatlichen Hilfen gibt es?

Erläutert wurde auch, dass Heime ab einer bestimmten Größenordnung „Heimbeiräte“ haben, eine Art Betriebsrat der Bewohner, der viel Mitspracherecht hat.

Interessierte hatten anschlie-



Viele Fragen hatte die Referentin in Bocholt zu beantworten. Foto: PD

Bend an sechs Nachmittagen die Möglichkeit, sich einen persönlichen Eindruck von sechs Heimen zu machen, die ihre Konzepte vorstellten. Auch eine Führung durch die Häuser wurde angeboten.

Der Seniorenbeirat war sehr zufrieden mit der guten Resonanz bei den Angeboten. Eine kostenlose Broschüre <https://www.biva.de/dokumente/broschueren/Heimentgelt-in-NRW.pdf> über das Heimentgelt in NRW ist bei der BIVA erhältlich: <https://www.biva.de/>

Gladbecker Beirat mit Ideen

Sicherheit im Bus und daheim

Mobilitätstraining mit dem Rollator: In einem Übungsbus der Vestischen konnten 18 Frauen und Männer auf Einladung des Seniorenbeirates Ein- und Aussteigen mit dem Rollator üben. Klar wurde im Gespräch mit den Senioren: Sie wünschen sich auch von den Busfahrern und den Mitfahrenden Rücksicht auf ihre geringere Beweglichkeit.

Sturzprophylaxe nahm sich der Beirat als Thema in Theorie und Praxis vor und lud zu einem Informations-Nachmittag mit wertvollen Tipps zur Vorbeugung im Haushalt, aber auch zu Übungen fürs Gleichgewicht und bessere Reaktion ein.

Das monatliche Reparatur-Café mit Ehrenamtlern läuft erfolgreich weiter - es ist bekannt und wird gerne genutzt: Reparieren von Geräten geht vielen vor Wegwerfen.

Seniorenbeirat Bochum gab Anregungen zum geplanten Ausbau einer Fußgängerzone

Mehr Bänke bleiben wohl nur ein Wunschtraum

Der Bochumer Seniorenbeirat diskutierte zuletzt intensiv über den Ausbau der Fußgängerzone Kortumstraße und gab Anregungen zur Verbesserung der dortigen Situation.

Thomas Plackert, Sachgebietsleiter Straßenplanung, erläuterte, dass die Baumaßnahme von Januar 2018 bis Mitte 2019 geplant sei mit Gesamtkosten von 1.4 Mill. €. Die Fahr- und Laufzone in der Mitte und die Randbereiche werden eine

ebene Fläche bilden, allerdings mit wenig Grün.

Der Seniorenbeirat wünschte mehr und bessere Sitzgelegenheiten, bemängelte deren Abbau im Winter und zum Weihnachtsmarkt. Auch höhere Sitzflächen seien sinnvoll. Doch zusätzlichen Bänke werden wohl ein Wunschtraum bleiben, so wurde befürchtet. Auf Nachfrage der Vorsitzenden Gudrun Goldschmidt wurde berichtet,

dass die LED-Beleuchtung auch nachts angeschaltet bleibe. Weiterer Diskussionspunkt waren glatte Flächen in einer Passage, die bei Feuchtigkeit eine große Rutschgefahr bildeten. Eine Aufrauung des Bodenbelages und ein Handlauf sollen geprüft werden. Seit 1970 sind in Bochum 2.945 Seniorenwohnungen gebaut worden, erfuhren die Beiratsmitglieder auch noch.

Gert Hille



Unfallfrei in den Bus kommen, unter diesem Motto stand der landesweite Rollator Tag, den auch der Seniorenbeirat Bad Lippspringe in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Busunternehmen im September veranstaltete. Gefahrloses Einsteigen und das Verhalten im Bus, insbesondere beim Bremsen kurz vor den Haltestellen, waren die Hauptfragen. Viele Rollator-Nutzer setzen sich im Bus auf ihr Gefährt, statt einen festen Sitzplatz einzunehmen. Wer bereits während des Bremsvorgangs aufsteht, um die Tür zu erreichen, riskiert schwere Stürze. In einem eigens zur Verfügung gestellten Linienbus konnten die Rollstuhl- und Rollatorfahrer die Anregungen der Experten gleich in die Tat umsetzen. Ein örtliches Sanitätshaus bot gleichzeitig einen kostenlosen Technik-Check an. Dicht umlagert waren auch die Info-Stände von Kreispolizei, dem Deutschen Roten Kreuz und dem Zentrum für ehrenamtliches Bürgerengagement.

Siegen: Neuer Beirat tagte

Schwerpunkt Wohnen, Bauen

Der neu gewählte Siegener Seniorenbeirat traf sich jetzt zur ersten Arbeitssitzung. In der konstituierenden Sitzung im September war ausschließlich der Vorstand des Gremiums gewählt worden.

Zunächst standen die Benennung der Beiratsmitglieder für die städtischen Ausschüsse, die der Rat der Stadt noch bestätigen muss, sowie Anzahl und Besetzung der neuen Arbeitskreise (AK) auf der Tagesordnung. Zu den bisherigen drei Arbeitskreisen wurde einstimmig der neue Arbeitskreis „Bauen und Wohnen“ ergänzt. Beiratsvorsitzender Dr. Horst Bach erläuterte, dass diesem Thema in Siegen eine besondere Bedeutung



Erste Arbeitssitzung des neuen Siegener Seniorenbeirates.

Foto: PD

zukäme, da preisgünstiger und barrierefreier Wohnraum für ältere Menschen Mangelware sei. Die anderen Arbeitskreise behalten im Wesentlichen ihre Schwerpunkte: Der AK I, der sich bisher mit dem Besuch von Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen befasst hatte, wird sich auch in Zukunft der Themen Gesundheit, Bewegung, Pflege und Soziales annehmen. Kultur, Veranstaltungen, Partnerschaften

und Öffentlichkeitsarbeit sind weiterhin die Schwerpunkte des AK II. Sicherheit, Mobilität und Verkehr werden weiterhin im Arbeitskreis III in enger Abstimmung mit den zuständigen Verwaltungsgremien bearbeitet.

Bis Mitte November werden die vier Arbeitskreise in eigenen Sitzungen ihre künftigen Sprecher und deren Stellvertreter wählen.

Ernst Göckus



Rhede: Seniorenmesse bot für die zahlreichen Besucher ein breites Themen-Spektrum

Kombination aus Information und Unterhaltung

Bei der Seniorenmesse in Rhede im September spielte selbst das Wetter mit: Bei strahlendem Sonnenschein stieß die Veranstaltung auf großes Interesse.

Schon auf dem Rathausvorplatz zogen die Firma Splitthoff mit der Präsentation ihrer Hilfsmittel, die Rikschafahrer und der Bürgerbus viele Besucher an.

Die Eröffnungsrede der Seniorenbeiratsvorsitzenden Luzia Höyng gab den Startschuss. Danach hörten viele Besucher im Rheder Ei auch bereits die Begrüßungsworte von Bürgermeister Bernsmann und der Vorsitzenden der Landes Seniorenvertretung, Gaby Schnell. Diese

wies indirekt darauf hin, dass die Seniorenmesse als Mehrgenerationenveranstaltung konzipiert sei: Immerhin beginne das Altern bereits mit der Geburt.

Den gesamten Tag über waren die Stände der rund 30 Aussteller gut besucht. Das Themenspektrum reichte von elektrischen Hilfsmitteln über Beratung zu seniorenge rechten Wohnungen oder Sucht im Alter, Betreuungsfragen, Computerkursen, Seniorensport bis hin zu Möglichkeiten und Kosten einer Bestattung.

Auch das Rahmenprogramm erwies sich als Publikumsmagnet. Mit Beginn des Mittagskonzerts füllte

sich der Rathaussaal, in dem nebst einem kleinen Imbiss auch Kuchen und Kaffee angeboten wurden. Die Darbietungen der Rhythmischen Sportgymnastik des TV Rhede fanden ebenso wie die Sketche der „Spätzünder“ aus Bocholt großen Anklang. Die abschließende musikalische Unterhaltung mit dem Rheder Shanty-Chor begeisterte die vielen Zuhörer geradezu.

Entsprechend zufrieden zeigte sich der Seniorenbeirat. Die einheitliche Meinung war, eine sehr gelungene und hervorragende Seniorenmesse veranstaltet zu haben.

*Volker Grote Westrick
Vorstandsmitglied*

Dürener Seniorenrat veranstaltete Aufbau-seminar - Reflexion und Ausblick auf neue Projekte

Ein Haus als Sinnbild für die Arbeit gewählt

Nach dem Einstiegs-Seminar 2015 zu „Kennenlernen, Zusammenhalt, Aufgaben und Ziele“, hatte der Dürener Seniorenrat zum Thema „Wie sind wir aufgestellt, was haben wir erreicht, was können wir verbessern?“ erneut Barbara Eifert, wissenschaftliche Beraterin für die Landesseniorenvertretung NRW, als Referentin eingeladen.

Anhand der Struktur eines Hauses stellte sie den Aufbau des Seniorenrates dar. Die Stockwerke werden durch die Ausgewogenheit der Etageninhalte in Balance gehalten.



Barbara Eifert (l.) mit den Teilnehmern aus der Seniorenvertretung.

Die einzelnen Bausteine der Arbeit wurden den Etagen - z. B. Struktur, Alltag oder Beziehungen - zugewiesen.

Anschließend wurde in Gruppen das „Klima“ im und um den Seniorenrat betrachtet. Farben verdeutlichten, was gut klappt (gelb wie Sonnenschein), was Probleme bereitet (rot für Gewitterstimmung)

oder auch blau für den frischen Wind neuer Projekte. Die Teilnehmenden bewerteten das Seminar als hilfreich für die weitere Zusammenarbeit. Außerdem habe es wieder Spaß gemacht, hieß es beim Dank an Barbara Eifert und Andrea Winkelmann von der Stadtverwaltung (Demografie)

Franz Josef Wallraff



Die neue Broschüre „Fit und aktiv altern“ ist in Greven erschienen, herausgegeben vom Seniorenbeirat der Stadt. Bürgermeister Peter Vennemeyer hat ein Vorwort verfasst, außerdem warten viele interessante Beiträge für Seniorinnen und Senioren auf ihre Leser. Erhältlich ist die kostenlose Broschüre im Rathaus, bei vielen Pflegeheimen, im Krankenhaus, Apotheken und auch in Arztpraxen in Greven und Reckenfeld. Alle Seniorinnen und Senioren, die sich über eine Mitarbeit im Beirat informieren wollen, sind dazu während der wöchentlichen Sprechstunden montags von 10 bis 12 Uhr im Rathaus bei den Verantwortlichen herzlich willkommen. Foto: PD

Seniorenkino in Kaarst: Erfolgsgeschichte feiert den ersten Geburtstag und eine Kooperation

Erst ins Café, dann zum Film

Im August 2016 fand die erste Vorstellung im Seniorenkino Kaarst statt. Das Besondere am Projekt des Seniorenbeirates der Stadt ist, dass sich die Besucher vor dem Kinobeginn in der Cafeteria der Volkshochschule bei Kaffee und Kuchen vom „Café EinBlick“ treffen. Dass hier die Möglichkeit geboten wird, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, gehört mit zur Grundidee dieses von Seniorenbeirätin Cornelia Schlabbers auf den Weg gebrachten Projektes, das ein zusätzliches kulturelles Angebot für die älteren Menschen bedeutet.

Nach nunmehr über einem Jahr kann festgestellt werden, dass dieses Angebot eine gute Resonanz hat und inzwischen ein fester Bestandteil des Kaarster Veranstal-



treter der Seniorenbeiräte aus Willich und Kaarst stellen die Kooperation beim Seniorenkino Plus vor und lobten das „Wir-Gefühl“. Foto: PD

tungskalenders ist.

Aber nicht nur Besucher aus den Kaarster Stadtteilen, sondern auch aus den Nachbarstädten kommen: Auf Initiative von Toni Zuschlag vom Seniorenbeirat Willich wurde inzwischen eine Kooperation eingegangen. Seit September 2017 besuchen nun auch Gäste aus Willich das „Senioren Kino Plus“ in Kaarst - ein Fahrdienst ist organisiert. Gute nachbarschaftliche

Beziehungen zwischen den SBR Mitgliedern beider Städte stärken das „Wir Gefühl“.

Cornelia Schlabbers und ihre KollegenInnen sind regelmäßig als Ansprechpartner vor Ort. Dies wissen die Besucher zu schätzen und so manches Anliegen kann auf dem „direkten schnellen Weg“ geklärt werden.

Anfragen gerne unter: cwschlabbers@gmx.de



Seniorenbeirat Dorsten: Schon zum fünften Mal erfolgreiches Angebot „E-Bike-Testen“

Teststrecke mit Berg-Wertung

Der Dorstener Seniorenbeirat veranstaltete bereits zum fünften Mal einen E-Bike Test in Kooperation mit dem Zweirad Experten Schmitz. Am „generationenfreundlichen“ Test nahmen 21 Gäste teil. Erstmals gaben auch Polizeibeamte Informationen zur Unfallprävention.

Angesichts der stetigen Zunahme von E-Bikes im Verkehr steigt auch die Zahl der Unfälle. In Dorsten waren Pedelec-Fahrer in 2016 von Januar bis September in 3214 Unfälle verwickelt. Dies war auch ein Grund mit, dass beim E-Bike-Test ein Slalomkurs zu fahren war und auch eine Vollbremsung geübt wurde. Die Teilnehmenden hatten



Auf breites Interesse stieß das Angebot des Dorstener Seniorenbeirates, sich theoretisch und praktisch mit E-Bikes vertraut zu machen. Foto: PD

viele Fragen an die Experten: Worauf muss ich achten und welches ist das richtige E-Bike für mich? Wie lange hält der Akku, wie lange ist die Ladezeit?

Mit den gestellten Fahrrädern wurde eine Teststrecke mit „Bergwertung“ gefahren. Danach wur-

den die Fragen zu Ausstattung und Technik bei einer kleinen Stärkung beantwortet. Alle Teilnehmer waren sehr zufrieden mit der Veranstaltung, die im nächsten Jahr wiederholt werden soll.

Werner Machatschke
Stellv. Vors. des Seniorenbeirates

Bochum: „Verändertes Freizeitverhalten“ oder mangelnde Kommunikation?

Veranstaltungen für Senioren standen auf der Kippe

Der Seniorenbeirat Bochum beschäftigte sich im Sommer mit der Kritik an Seniorengroßveranstaltungen.

Nachdem bisher jährlich vier Veranstaltungen im Ruhr Congress Bochum und in der Stadthalle Wattenscheid stattfanden, ist nun eine Reduzierung auf zwei pro Spielstätte geplant, weil ein Besucherrückgang spürbar war. Als neuer Ort ist die Jahrhunderthalle für den Seniorennachmittag im Sommer ausgewählt worden unter dem Motto: „Schwof und Schmaus unter'm Wasserturm“.

Der Seniorenbeirat bemängelte kurzfristige Absagen von Veran-

staltungen ohne Informationen, fehlende Fahrkosten-Übernahme sowie zu vage Angaben über den Kartenverkauf. Auch eine Kostenreduzierung und ein besseres Veranstaltungsprogramm wünschte sich der Seniorenbeirat.

Andreas Kuchajda, Geschäftsführer der Bochumer Veranstaltungs-GmbH und Tanja Frach stellten das neue Konzept vor. Kuchajda: „Die Senioren-Nachmittage standen auf der Kippe. Das Freizeitverhalten der Senioren hat sich verändert“. Die Eintrittspreise (Neun Euro, incl. einer Speise und einem Getränk) bleiben bestehen bei den zwei vorgesehenen Veranstaltungen..

Durch Zusammenarbeit mit der BOGESTRA wird der Bus-Transfer kostenlos mit der Eintrittskarte übernommen. Kämmerer Dr. Manfred Busch verwies dabei auf die schwierige Finanzlage der Stadt. Gudrun Goldschmidt, Vorsitzende des Seniorenbeirates, forderte, die Kommunikation zu intensivieren.

Als weitere Anregungen wurde besprochen, die Sitzgelegenheiten an stark frequentierten Haltestellen von Bahn und Bus zu verbessern und zu vermehren. Auch sollten Hinweisschilder zum Café und den Toiletten im Westpark und zur Jahrhunderthalle angebracht werden.

Gert Hille

Die positive Stimme: Heute Ulrich Roland, Bürgermeister von Gladbeck

Unser Beirat: Voller Energie und überzeugend!

Der 1979 gegründete Gladbecker Seniorenbeirat ist einer der ältesten im Land und immer noch voller Energie, überzeugend, durchsetzungsstark!

Die Interessen von Alt und Jung sind für ihn zwei Seiten einer Medaille, deshalb ist Generationengerechtigkeit dem Seniorenbeirat wichtig. Senioren, Kinder, Familien sind gleich wichtige Mosaiksteine einer gut funktionierenden Stadtgesellschaft. Wenn es den Älteren gut geht, kommt dies auch den Jüngeren zugute und umgekehrt.

Gerade die Generation 60+ bringt im Seniorenbeirat ihr Wissen, ihre



Erfahrung und ihr Engagement ein, um unsere Stadt lebens- und liebenswerter zu gestalten. Und weil wir auf dieses besondere Know-how nicht verzichten wollen, wurde der Beirat bereits 2009 in unsere Hauptsatzung aufgenommen, ihm damit ein Beratungsrecht in vielen Ausschüssen eingeräumt.

Generell gilt: Im Ehrenamt, egal ob im sozialen, kulturellen, politischen oder sportlichen Bereich, sind Seniorinnen und Senioren tragende

Säulen bürgerschaftlichen Engagements. Ohne sie wäre vieles nicht möglich, könnten zahlreiche Angebote nicht gemacht werden.

Unser Seniorenbeirat bezieht regelmäßig Stellung zu gesamtgesellschaftlichen Themen, mischt sich ein, ist streitbar und dabei äußerst erfolgreich.

Ich danke dem Gladbecker Seniorenbeirat, aber auch allen anderen Seniorenbeiräten in unserem Land für ihre unverzichtbare Arbeit: Sie übernehmen Verantwortung, sind wichtige Zukunftsgestalter unserer Gesellschaft!

Ulrich Roland, Bürgermeister

Darum engagiere ich mich: Heute Friedhelm Horbach, Seniorenbeirats-Vorsitzender in Gladbeck

Ehrenamt bedeutet Arbeit, aber die macht mir Spaß

Ehrenamt bedeutet natürlich auch Arbeit, aber die macht auch Spaß. In 38 Jahren hat sich der Seniorenbeirat ein funktionierendes Netzwerk aufgebaut. Alle Probleme können wir alleine nicht lösen, deshalb ist es wichtig zu wissen, wer helfen kann. Die Unterstützung durch Mitarbeiter der Stadt hilft uns sehr. Wir sind in den Ausschüssen vertreten und können so schon bei der Planung

auf die Belange der Älteren Einfluss nehmen, wie etwa beim Umbau der Fußgängerzone. Schön ist es, wenn wir erfolgreich Probleme lösen können. Durch aktive Mitarbeit in allen Seniorenhäusern und gute Kontakte zu Bewohnern und Mitarbeitern können wir oft



vermitteln. Besondere Projekte sind gemeinsam mit der AWO ein Reparatur-Café, mit dem Jugendrat eine Taschengeldbörse oder die erfolgreiche Aktion „Führerscheinabgabe für ein Busticket“. Auch gibt es Kooperationsverträge mit dem Sport für bewegte Bürger, dem Behindertenbeirat und dem Jugendrat. Unser Beirat ist ein Super-Team!

Friedhelm Horbach

Impressum

Nun Reden Wir ist eine unabhängige, überparteiliche und konfessionell nicht gebundene Zeitung.

Herausgeber: Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen e. V.
Friesenring 32, 48147 Münster, Telefon 02 51/21 20 50,
Fax 02 51/2 00 66 13, E-Mail: info@lsv-nrw.de, www.lsv-nrw.de

Druck: Darpe Industriedruck, Beelener Str. 37,
48231 Warendorf • Auflage 3000

Gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf

Vi.S.d.P.: Gaby Schnell

Redaktionsteam: Dr. Helmut Freund, Hildegard Jaekel, Heike Hänscheid,
Jürgen Jentsch (Gesamtkoordination)

Wissenschaftliche Beratung: Barbara Eifert
Die Redaktion behält sich Änderungen und Kürzungen vor.
Erscheinungsweise: vier Mal im Jahr

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autoren wieder, nicht immer die der Redaktion.

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Januar 2018
Redaktionsschluss: 7. Januar 2018