

Nun Reden Wir



Mit neuem Schwerpunktthema geht die LSV NRW ins Jahr 2014

Was das „Alter bewegt“

„Alter bewegt - verantwortlich und gemeinsam“ heißt das Jahresschwerpunktthema der Landesseniorenvertretung NRW für 2014. Sicher fallen Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, gleich viele Anknüpfungspunkte dazu ein - denn Alter bewegt uns als Engagierte in den Gremien der Seniorenvertretungen im Hinblick auf Eigenverantwortung, aber natürlich auch im Blick auf die Gesellschaft und alle Generationen. Bewegung hält fit, und auch das gilt in mehrfacher Hinsicht: Selbstverständlich in Bezug auf körperliches Training, aber auch geistige Beweglichkeit ist ein Schatz, den es zu pflegen und zu kultivieren gilt.

Ich freue mich, dass in unserer ersten Nun Reden Wir-Ausgabe des Jahres wieder so viele gute Beispiele zu finden sind, die von diesem „Alter bewegt“ berichten. Wir bewegen etwas durch unseren Einsatz, wie Sie über den Kampf von Anneliese Kaps für die Mütterrente lesen werden. Erfahren Sie Interessantes über den Zusammenhang zwischen Engagement und Gesundheit im Alter im Interview mit einer Expertin. Und vergessen wir nicht, was sich in den einzelnen kommunalen Seniorenvertretungen tut im Hinblick auf Aktivierung von Menschen! Im Laufe des Jahres werden wir uns weiteren Aspekten des

Schwerpunktthemas nähern. Dabei freuen wir uns natürlich auch darauf, wie kreativ die Seniorenvertretungen vor Ort damit umgehen und welche bewegenden Erfahrungen sie dabei machen.

In der neuen Rubrik „Zwischen den Generationen“ möchten wir künftig den Blick weiten für Vieles, was es an gelingender Zusammenarbeit zwischen Alt und Jung bereits gibt und was beide Seiten bewegt in Verantwortung füreinander.

Lassen Sie sich also anregen und bewegen durch das, was Ihnen gut tut, das wünscht sich und uns

Ihre Gaby Schnell

Aus dem Inhalt

Aus dem Vorstand	3 – 5
Schwerpunkt: Alter bewegt - verantwortlich und gemeinsam	2, 6, 7
Zwischen den Generationen	8
LPfA	9
Kultur und Alter	11
Aus den kommunalen Seniorenvertretungen	10, 12–15
Die positive Stimme	16
Impressum	16



In der Stadthalle Rheine findet am 2. April die Mitgliederversammlung 2014 der Landesseniorenvertretung NRW statt.
Foto: Lars Paege/pixelio.de

Seit 2008 gibt sich die Landessenorenvertretung jeweils ein Jahresschwerpunktthema

12 Monate (und länger) wird der Blick gezielt auf ausgewählte Themen der Altenpolitik gelenkt

Seit 2008 hat die Landessenorenvertretung Jahresschwerpunktthemen. Ausgangspunkt war „Verbraucherschutz für Ältere“ in den Regionalseminaren. 2009 wurde das erste offizielle Jahresschwerpunktthema ausgerufen: „Gesundheitsversorgung im Alter“. Es folgten „Kriminalprävention und Opferschutz“, „Lebensqualität im Quartier“, „Miteinander leben“ und schließlich 2013 „Was ist das Alter wert?“

Das jeweilige Thema beschließt der Vorstand in seiner Klausurtagung im Vorjahr nach aktuellen politischen Erfordernissen. Ziel ist es, den Blick auf ausgewählte Bereiche der Altenpolitik zu richten und in der Öffentlichkeit damit Aufmerksamkeit zu erzeugen.

Die Mitglieder der LSV NRW erhalten Informationen und Angebote in Seminaren und in der „Nun Reden Wir“ zum Schwerpunkt. Zudem werden Anregungen und Tipps für die Umsetzung vor Ort gegeben. Aus einem Jahresschwerpunktthema kann auch eine besondere Aktivität folgen, wie etwa die Einrichtung eines Arbeitskreises. So entstand 2013 der AK Altersarmut, in dem Positionen und

Handlungsempfehlungen erarbeitet wurden, die in der Mitgliederversammlung in Rheine als Empfehlung zur Abstimmung stehen.

Für 2014 hat die LSV das Schwerpunktthema „Alter bewegt – verantwortlich und gemeinsam“ gewählt. Warum? Zum einen knüpft das Thema an das des Vorjahres an, denn es ist eine (mögliche) Antwort auf die Frage „Was ist das Alter wert?“. Das Alter bewegt. Dies meint, Alter bewegt sich nicht allein selbst, im Sinne eines aktiven Lebensstils, sondern es kann auch andere durch Engagement bewegen.

Als Interessenvertretung Älterer bewegt die LSV auf kommunaler Ebene durch die Seniorenvertretungen Menschen und Themen, indem sie sich für die Interessen Älterer einsetzt und zum Beispiel das Thema „Armut“ auf die Agenda einer Kommune bringt. Ebenso bewegen kommunale Seniorenvertretungen den Öffentlichen Personennahverkehr zu mehr kundenorientierten Angeboten, die Stadtplanung zu lebenswerteren Gestaltungen des öffentlichen Raumes. Dies sind nur wenige Beispiele für das, was Seniorenvertretungen in Kommunen und

Regionen bewegen. Auf der Landesebene setzt sich die LSV NRW für die Wahrnehmung und Berücksichtigung der Bedarfe Älterer ein, für bessere Bedingungen in der Pflege, für den Einbezug der älteren, ehrenamtlich Tätigen in der Altenarbeit im Rahmen der Qualitätsinitiative. Zu dieser Bewegung gehört auch der steigende Einsatz für die verbindliche Verankerung der kommunalen Seniorenvertretungen in der NRW-Gemeindeordnung. All das bewegt das Alter in der Landessenorenvertretung und noch vieles mehr. Der jährlich erscheinende Rechenschaftsbericht zeigt dies (www.lsv-nrw.de).

Damit übernimmt Alter Verantwortung. Wichtig ist dabei stets der Bezug zu den anderen Generationen - deshalb will und kann das Alter nur gemeinsam mit ihnen etwas bewegen. Wer die Aktivitäten der Seniorenvertretungen betrachtet, der erkennt den Generationenbezug unmittelbar. Diesen erneut positiv zu bewegen und dazu in 2014 Aktivitäten zu entwickeln, ist der LSV ein wichtiges Anliegen. *Barbara Eifert, Wissenschaftliche Beraterin der Landessenorenvertretung NRW*

Landessenorenvertretung trauert mit den Münsteranern um den engagierten Heinz Diekel

Als Heinz Diekel 2005 in den Vorstand der Landessenorenvertretung kam, da brachte er viel Engagement und gute Ideen mit. Stets freundlich und bestimmt, so erlebten ihn viele auf der Landesebene. Nach zwei Jahren verließ er den LSV-Vorstand, um sich in seiner Heimatstadt Münster

ganz für den Aufbau der neuen Seniorenvertretung einzubringen. Gemeinsam mit Helga Hitze und vielen anderen baute er eine engagierte und zunehmend anerkannte kommunale Seniorenvertretung auf. Den Kontakt zum LSV-Vorstand hielt er gerne aufrecht. Vieles bewegte Heinz Diekel in

der Seniorenpolitik seiner Stadt, geradezu unermüdlich war sein Einsatz. Die Landessenorenvertretung ist dankbar für Menschen wie ihn, deren Engagement viele mitreißt! Am 1. Dezember 2013 ist Heinz Diekel nach langer, schwerer Krankheit gestorben.

Gaby Schnell, LSV NRW-Vorsitzende



Briefaktion zur Wahl im Mai

LSV weist auf Notwendigkeit von SV hin

Seniorenvertretungen (SV) sind unabdingbar für ein funktionierendes Gemeinwesen, das betont die Landesseniorenvertretung immer wieder.

Damit auch die letzten Kommunen begreifen, wie wichtig diese örtliche Interessenvertretung älterer Menschen ist, bekommen vor der Kommunal-Wahl, die in Nordrhein-Westfalen am 25. Mai stattfindet, alle Ratsfraktionen, in deren Stadt oder Gemeinde noch keine Seniorenvertretung besteht, Post von der Landesseniorenvertretung. So könne niemand sagen, „Das habe ich nicht gewusst“, argumentiert der LSV-Vorstand bei diesem Projekt.

Neben der groß angelegten Briefaktion werden auch die örtlichen Zeitungen darüber informiert, dass die Politik bisher die Einrichtung einer solchen Teilhabe der älteren Generation verweigert hat.

Die Landesseniorenvertretung will damit noch einmal darauf hinweisen, dass nach dem Koalitionsvertrag Seniorenvertretungen unabdingbar sind, auch wenn bisher die Landesregierung und die Koalitionsfraktionen noch keinen entsprechenden Gesetzentwurf vorgelegt haben.

Ältere Menschen wollen mitreden, wenn es um die gemeindliche Weiterentwicklung geht. Und das unabhängig von den jeweils politischen Strömungen. Geht es doch, egal ob Jung oder Alt, um eine gemeinsame lebenswerte Zukunft.

Jürgen Jentsch



Rheine an der Ems ist das Ziel der Delegierten bei der Mitgliederversammlung am 2. April, bei der es ein volles Programm zu absolvieren gilt.

Foto: Daniel Bleyenburger/pixelio.de

Mitgliederversammlung

Berichte, Anträge und eine Ministerin

Ihr Referat wird mit Spannung erwartet: Ministerin Barbara Steffens vom NRW-Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter möchte den Delegierten der Mitgliederversammlung am 2. April in der Stadthalle in Rheine berichten, welches die „Erwartungen der Landesregierung an die Interessenvertretungen der Älteren, die kommunalen Seniorenvertretungen“ sind.

Neben diesem Beitrag und den Grußworten erwartet die Vertreterinnen und Vertreter der kommunalen Seniorenvertretungen ein strammes Arbeitsprogramm: Sie werden die Berichte über das Arbeitsjahr 2013 der LSV NRW entgegennehmen, neue Anträge beraten und den Erledigungsstand derjenigen aus 2013 zur Kenntnis bekommen. Und nicht zuletzt geht es um die Entlastung des Vorstands, der seinen Rechenschaftsbericht bereits schriftlich vorgelegt hat. HH

LSV erwirkt eine Anhörung

Kfz-Prämien: (K)ein Fall von Diskriminierung

Die Landesseniorenvertretung hat die Ende 2013 ihr zahlreich vorgebrachten Beschwerden zum Thema Kfz-Versicherungen aufgegriffen und bei der Landesregierung einen Anhörungstermin im Ministerium erwirkt.

Zwei Vertreter des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) erläuterten dabei die für Laien nur schwer verständlichen mathematischen und statistischen Berechnungen und Ermittlungen. Der Vertreter der LSV brachte die Frage der Altersdiskriminierung (§ 20 Abs. 2 AGG) in die Diskussion ein.

Es wurde deutlich, dass eine risikoadäquate Berechnung der Versicherungsprämie im Interesse aller Versicherten geboten ist - ältere Versicherungsnehmer werden hierbei nicht diskriminiert, sondern profitieren sogar beispielsweise mit einer weitgehend schadenfreien Historie von einem hohen Schadenfreiheitsrabatt. Das Alter ist nur eines von vielen komplexen Risikomerkmale. Ein Fazit: GDV und die Versicherungsunternehmen diskriminieren ältere Versicherungsnehmer nicht.

Es gilt aber auch: Jeder Versicherungsnehmer - und eben auch der ältere - ist gehalten, seinen Versicherungsvertrag und die von ihm geforderte Prämie mit dem Angebot anderer Versicherungsunternehmen zu vergleichen und kann dann ggf. von seinem außerordentlichen Kündigungsrecht Gebrauch zu machen.

Dr. Helmut Freund

Nachruf für Charlotte Zimmer

**„Hartnäckig,
nicht verbissen“**

Voller Hochachtung erinnert sich Roland Borosch, NRW-Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales, an seine Zusammenarbeit mit Charlotte Zimmer. „Es war eine Ära des Aufbruchs und der Neuorientierung bei den altenpolitischen Leitbildern in unserem Land“, so sagt er. Die Sicherung und der Ausbau der politischen Mitwirkungsmöglichkeiten der Älteren sei das Credo von Zimmers seniorenpolitischen Engagements gewesen. „Dabei war sie als Person hartnäckig in der Sache, ohne verbissen zu wirken“. Unvergessen bleibe ihm ihre Aussage „Ich versichere Ihnen, wir sind nicht pflegeleicht“. Roland Borosch: „Charlotte Zimmer hat sich in besonderer Weise verdient gemacht“.

Die Wahlen im Mai 2014 werfen ihre Schatten voraus

Tatsächliche Teilhabe der Älteren bleibt auf der Tagesordnung

Die Landessenorenvertretung NRW fordert die älteren Bürgerinnen und Bürger auf, sich an Kommunal- und Europawahl zu beteiligen. Beide entscheiden auch über das künftige Verhältnis zwischen den Generationen.

Während bei der Kommunalwahl der Teilhabe der jüngeren und der älteren Generation am lokalen Geschehen im Vordergrund steht, gilt es bei der Europawahl, die demokratischen kommunalen Interessen in einem Europa des Friedens, der Demokratie und der Freizügigkeit im Blick zu behalten.

Vor Ort fallen die Entscheidungen, die das Leben lebenswert machen, oder aber Freiheiten einschränken. Deshalb ist es der LSV ein Anliegen, mit den Generationen aus allen Län-

dern ein gutes Miteinander zu haben. Hilfe zur Selbsthilfe muss ein bestimmendes Thema werden, ohne dass aber alles aufs Ehrenamt abgewälzt wird. Dabei sind wir uns bewusst, dass dieses Zusammenleben nur funktioniert, wenn jede Kommune mit und in Europa die Voraussetzungen für ein lebenswertes Leben der Generationen und Nationalitäten schafft.

Für uns bleibt die Forderung nach einer tatsächlichen Teilhabe der Älteren in allen Kommunen auf der Tagesordnung. Wir erwarten, dass auch alle neu gewählten Politiker dies oben auf ihre Agenda setzen! *Jürgen Jentsch*
Unter www.lsv-nrw.de finden Sie so genannte Wahlprüfsteine für Diskussionen mit „Ihren“ Lokalpolitikern!

Landessenorenvertretung trauert um ihre erste Vorsitzende und das erste Ehrenmitglied

Charlotte Zimmer baute mit am Fundament der LSV

Charlotte Zimmer war die Erste: Als 1991 aus der „Landesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Seniorenvertretungen“ mit ihren zunächst wenigen Mitgliedern - heute sind es 164! - in Zusammenarbeit mit dem damaligen Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales die heutige Landessenorenvertretung NRW e.V. entstand, wurde diese tatkräftige, kompetente und charmante Frau zur ersten Vorsitzenden gewählt.

Bis 1997 hatte sie dieses Amt inne. Mit enormer Kraft, mit Wissen und Charme setzte sich die Vorsitzende der LSV dafür ein, im länger gewordenen Alter vorhandene Energien



zum Wohle der älteren Menschen einzusetzen. Sie war maßgeblich am Aufbau der Organisation der Landessenorenvertretung beteiligt.

Gemeinsam mit anderen gestaltete sie die Jahre der ersten Etablierung erfolgreich und legte die Grundsteine für die Weiterentwicklung und das Anwachsen der kommunalen Seniorenvertretungen. Als sie 1997 nicht mehr als Vorsitzende kandidierte, da war es alsbald klar, dass sie das erste Ehrenmitglied der Landessenorenver-

tretung wurde. Dies blieb sie bis zu Ihrem Tod. Am 14. Februar 2014 verstarb Charlotte Zimmer im Alter von 96 Jahren.

Als nachfolgende Generation in der Landessenorenvertretung sind wir ihr dankbar, denn sie bereitete den Hausbau mit einem guten Fundament vor.

Wir werden Charlotte Zimmer als bedeutende Vorsitzende der Aufbaujahre und unser geschätztes Ehrenmitglied im dankbaren Gedächtnis behalten. Als Mensch hat sie uns durch Ihre Kraft beeindruckt. An ihr stets freundliches Lächeln werden wir uns immer gern erinnern.

Gaby Schnell, Vorsitzende



Zuschüsse für den barrierearmen Umbau von Wohnungen fordert die BAGSO. Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

Barrierearmer Wohnraum

BAGSO will die Zuschüsse für Umbau zurück

Die Deutschen werden immer älter, ihr Wohnraum auch – nur leider ist er in aller Regel nicht altersgerecht. Schon jetzt fehlen mindestens 2,5 Millionen barrierearme Wohnungen. Auf diese brisante Entwicklung muss die Bundesregierung dringend reagieren, fordern die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und der Verband Wohneigentum. Zuschüsse im Rahmen des KfW-Programms „Altersgerecht Umbauen“ wären ein erster Schritt.

Diese Zuschussförderung ist 2012 dem Rotstift zum Opfer gefallen. „Die neue Bundesregierung hat nun die Chance, dies zu korrigieren“, mahnt die BAGSO-Vorsitzende und ehemalige Bundesfamilienministerin Prof. Dr. Ursula Lehr, denn die demografische Entwicklung macht neben der bestehenden Kredit- eine Zuschuss-Variante des Förderprogramms zwingend notwendig. Beide Verbände bieten an, die Ausgestaltung und anschließende Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen. www.bagso.de
www.verband-wohneigentum.de

LSV NRW unterstützte engagierte Seniorin zur „Mütterrente“

Unterschriften-Übergabe wurde zu einem besonderen Erlebnis

Einen besonderen Tag mit einer besonderen Frau erlebte die Vorsitzende der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen, Gaby Schnell, jetzt in Berlin.

Sie begleitete die 76-jährige Anneliese Kaps und ihren Mann Günter in die Bundeshauptstadt. Die Seniorin aus Jever wollte dort weitere Unterschriftenlisten zur „Mütterrente“ überreichen. Anneliese Kaps hatte die Unterschriftenaktion initiiert, die auch Müttern von vor 1992 geborenen Kindern weitere Rentenpunkte für die Erziehungsleistung zukommen lassen sollte.

Auch die LSV NRW hat - wie andere Landesseniorenvertretungen auch - dieses Anliegen mit unterstützt und rund 8000 Unterschriften beisteuern können. Und so war es Gaby Schnell eine Freude, einen Empfang der engagierten Frau durch den Arbeitsmarkt-

und sozialpolitischen Sprecher der CDU/CSU-Bundestagsfraktion, Karl Schiewerling, mit anzustoßen. Die erfahrene Wertschätzung für ihren unabhängigen politischen Einsatz rührte Anneliese Kaps besonders.

Gaby Schnell nutzte den Besuch in der Fraktion übrigens auch, um auf die schwierige finanzielle Situation der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen (BAG LSV) hinzuweisen, die seit Jahren keine kontinuierliche Förderung erhält. „Die Bedeutung dieser darin vertretenen 16 Landesseniorenvertretungen, die über 1300 kommunale Seniorenvertretungen vereinen, muss auch der Bund anerkennen“, so Gaby Schnell, denn: „Ohne die unabhängige politische Partizipation Älterer kann die ‚Gestaltungsaufgabe Alter‘ nicht im Sinne einer solidarischen Gesellschaft für alle Generationen gelingen“. HH

LSV beim Neujahrsempfang des Sozialverbands VdK vertreten

Lebensverhältnisse divergieren

Zu wenig Ärzte, mangelhafte Pflegestrukturen, schlechte Bildungschancen und eingeschränkte politische Teilhabe: Wer in NRW in einem ärmeren Stadtteil leben muss, hinkt bei der sozialen Teilhabe fast automatisch hinterher. Das kritisierte der Vorsitzende des Sozialverbands VdK Nordrhein-Westfalen, Karl-Heinz Fries, beim Neujahrsempfang in Düsseldorf: „Insgesamt stellen wir in unserem Bundesland stark divergierende

Lebensverhältnisse fest“. Unter den rund 120 Gästen aus Politik, Verwaltung und sozialem Leben in NRW war auch Jürgen Jentsch, stellvertretender Vorsitzender der Landesseniorenvertretung NRW. Über die angerissenen Themen kam er u.a. mit der Landtagspräsidentin, Abgeordneten und einer Reihe von Mitarbeitern der Landesregierung rasch ins Gespräch. „Es war eine gute Möglichkeit sich mal wieder auszutauschen“, so sagte Jentsch.

Politisches Engagement und seine Auswirkungen auf die Gesundheit älterer Menschen

Stärkende Erfahrung: „Ich kann etwas bewirken“

Zum Auftakt des Jahresschwerpunktthemas „Alter bewegt – verantwortlich und gemeinsam“ beantwortet Prof. Dr. Josefine Heusinger von der Hochschule Magdeburg-Stendal, Fachbereich Sozial- und Gesundheitswesen, im folgenden Interview Fragen zur Wirkung von politischem Engagement auf die Gesundheit

1. Wovon gehen Sie aus, wenn Sie die Frage beantworten: Wie wirkt politisches Engagement auf die Gesundheit alter Menschen?

Prof. Dr. Josefine Heusinger: Dazu ist es erstens notwendig, sich zu verdeutlichen, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit. Ausgehend von der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört zur Gesundheit eines Menschen sein Wohlfühlen im physischen, psychischen und im sozialen Bereich.

In den sozialen Beziehungen zu anderen Menschen und das Eingebundensein in unterschiedlichste Gruppen wie Familie, Freunde, Vereine, Seniorenvertretungen und so weiter können wir Anerkennung, Hilfe und Ermutigung erfahren, was sehr zum gesundheitlichen Wohlbefinden eines Menschen beiträgt. Und wer sich politisch engagiert, knüpft neue Kontakte, lernt andere Menschen kennen und erfährt Unterstützung, wodurch die sozialen Beziehungen gestärkt werden können.

Zweitens ist zu berücksichtigen, dass die Erfahrung, auch im Alter etwas durch das eigene Handeln, gemeinsam mit anderen, bewirken zu können, eine Stärkung der Psyche bewirkt. Mit anderen Worten, diese sogenannte Selbstwirksamkeitserfahrung („Ich kann mit meinem Handeln etwas be-

wirken!“) stärkt Menschen, die damit mehr Chancen haben, gesund zu sein und zu bleiben.

Drittens wissen wir, dass die Verhältnisse, in denen Menschen leben, ihre Gesundheit beeinflussen. Zum Beispiel erleichtert eine Wohnumgebung, die zum Spaziergehen einlädt, in der Bänke und Toiletten erreichbar sind, Älteren eine gesunde Lebensweise. Solche Verhältnisse gibt es leider nicht überall, oft müssen sie durch politisches Engagement erst erstritten werden. Auch solche Veränderungen der Verhältnisse stärken die Gesundheit.

2. Warum kann gerade politisches Engagement gesundheitlich positiv wirken?

Heusinger: Vor dem Hintergrund eines umfassenden Verständnisses von Gesundheit wirkt sich politisches Engagement durch das Zusammenspiel von sozialen Beziehungen, die dabei entstehen, Selbstwirksamkeitserfahrungen, die dabei gemacht werden können und den Möglichkeiten und Angeboten zur Teilhabe, die durch das Engagement erreicht werden, positiv auf die Gesundheit von Menschen aus.

3. Was kann politisches Engagement im Alter gesundheitlich bewirken?

Heusinger: Erfolge bei der Veränderung der Lebensverhältnisse gemeinsam mit anderen zu erzielen, ist bedeutsam für die Psyche eines Menschen. Gerade im Alter sind solche Selbstwirksamkeitserfahrungen für das Wohlbefinden und damit für die Gesundheit stärkend, denn Erwerbsarbeit als Erfahrungsbereich für



Prof. Dr. Josefine Heusinger von der Hochschule Magdeburg-Stendal.

Selbstwirksamkeit entfällt in der Regel. Wichtig ist dabei der Hinweis, dass es nie zu spät dafür ist, mit einem Engagement zu beginnen.

4. Was kann politisches Engagement im Hinblick auf gesunde Lebensverhältnisse bewirken?

Heusinger: Für die meisten Älteren bildet die Wohnumgebung den wichtigsten Ort für gesunde Lebensverhältnisse. Deshalb kann der Einsatz Älterer für die Veränderung im Wohnumfeld Stadtteile und Quartiere lebenswerter und auch gesundheitsfördernder machen. Durch Stadtteilbegehungen werden Schwachstellen, zum Beispiel mangelnde Beleuchtungen, zu wenig Grünflächen, keine Bänke zum Ausruhen, keine Toiletten im öffentlichen Raum, erkannt und gegenüber den Verantwortlichen benannt. So können positive Wirkungen für das Wohnumfeld für alle Generationen erzielt werden. Auch Orten der Begegnung mit der Gelegenheit zum Verweilen ohne Konsumzwang, zum Kontakte knüpfen, für Austausch und Informati-



Fortsetzung des Interviews von S. 6 zum Zusammenhang von Engagement und Gesundheit

onen kommt gerade in Anbetracht des Zuwachses alter Menschen eine steigende Bedeutung zu. Die sogenannte „offene Altenhilfe“, verstanden als grundgesetzlich garantierte Daseinsvorsorge, muss dazu die Mittel und die Möglichkeiten anbieten. Sie darf nicht als so genannte freiwillige Leistung der Kommunen immer weiter eingespart werden, weil sie einen wichtigen Baustein für Teilhabe, Engagement und damit Gesundheit im Alter bildet.

5. Wie ist Ihre Einschätzung dazu: Hat politisches Engagement im Alter Chancen angesichts verbreiteter Politikverdrossenheit?
Heusinger: Zunehmend engagieren sich alte Menschen in größeren und kleineren Zusammenhängen. Als bei-

spielsweise in Berlin-Pankow eine Begegnungsstätte für alte Menschen geschlossen werden sollte, gab es Protestaktionen bis hin zur Besetzung der Begegnungsstätte. Dieses Beispiel zeigt, wie sich alte Menschen einsetzen und dabei auch Formen nutzen, die in früheren Zeiten vor allem von jungen Menschen genutzt wurden. Damit Menschen sich engagieren und in das Gemeinwohl einbringen, bedarf es der Möglichkeiten und der Strukturen. Seniorenvertretungen beispielsweise bieten solche Strukturen. An sie können sich Menschen wenden und dort können sie mitarbeiten und wirksam handeln.

Zur Teilhabe muss eingeladen und manchmal auch ermutigt werden. Zu

berücksichtigen ist, dass mit dem Engagement von Menschen, die in ihrem Leben schon viele Erfahrungen der Nichtbeachtung und der Selbstunwirksamkeit erlebt haben, besonders achtsam umzugehen ist. Diese Achtsamkeit besteht etwa darin, sie nicht nach ihren Vorschlägen für die Veränderung ihres Stadtteils zu fragen, wenn in Wirklichkeit keine Chance auf deren Umsetzung besteht. Wer als Kommune solche Fehler macht, lädt künftig vergebens zur Teilhabe ein.

Hintergrund des Interviews ist der Impulsvortrag „Macht politische Partizipation gesund?“ veröffentlicht in „Info_Dienst für Gesundheitsförderung“, 13. Jahrgang, 2. Ausg. 2013. Das Interview führte Barbara Eifert

Seniorenbeirat Siegen: Fünf Jahren erfolgreicher Selbstverteidigungs-Kurs „Senioren wehren sich“

Combat Arts: Da fliegen Fäuste

Rund ein Dutzend älterer Frauen und Männer nimmt gut gelaunt Aufstellung und beginnt mit Lockerungs- und Dehnübungen, es folgen Einheiten zum Training von Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Stehvermögen.

Andy Holz, Schwarzgurtträger und Großmeister in International Combat Arts, einer Selbstverteidigungsart, zeigt, wie es gemacht wird. Nach der Aufwärmphase geht es richtig zur Sache. Kampfhandschuhe werden übergestreift und dann lassen die Teilnehmer Fäuste, Arme, Hände und Füße fliegen. Nach den grundlegenden Techniken geht es um flexible Anwendung und Kombination im Ernstfall. Angriffe werden simuliert, des weiteren Überwältigungstechniken sowie



Combat-Selbstverteidigungsgruppe für Seniorinnen und Senioren, einige sind schon seit fünf Jahren dabei.

Lösung aus Umklammerungen und Würgegriffen.

Angefangen hatte alles vor fünf Jahren. „Senioren wehren sich“, so lautete damals die Ankündigung für einen Kurs. Die Teilnehmer bekamen rasch Lust auf mehr und heute sind die meisten von ihnen noch mit Erfolg und Elan bei der Sache. Dies ist besonders der anschaulichen und methodisch geschickten Trainingsleitung von Andy Holz zu verdanken. „Die beste Selbst-

verteidigung ist diejenige, die erst gar nicht stattfinden muss“, ist sein zentraler Grundsatz. So ist es angebracht, Gefahrensituationen und Provokationen möglichst zu vermeiden sowie Hinterhalte rechtzeitig zu erkennen. Überzeugend aufrechte Haltung, feste Stimme sowie beschwichtigende Handhaltung reichen oft bereits aus, um Eskalation zu vermeiden.

Nicht immer ist es jedoch damit getan, und dann kommt es auf die rasche und wirkungsvolle Abwehr und Gegenwehr an. Meistens rechnen die Angreifer nicht mit der Wehrhaftigkeit des vermeintlich Schwachen.

Dieser Kurs ist jederzeit offen für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse. Auch der gesellige Teil kommt übrigens nicht zu kurz. Infos bei Andreas Holz (0160-830 18 67) oder unter www.sensei-sports.de und beim Seniorenbeirat Siegen. *Ernst Göckus*



Im alten Plenarsaal in Bonn machten Vertreterinnen und Vertreter des Dortmunder Seniorenbeirats spannende Erfahrungen mit Politik. Foto: PD

Dortmunder Seniorenvertreter bei Politiksimulation in Bonn

Im Parlament der Generationen auf der Suche nach der Zukunft

Einen spannenden Ausflug in die Welt eines Bundestagsabgeordneten unternahm die Vorstandsmitglieder des Dortmunder Seniorenbeirates Friedhelm Hendler und Franz Kannenberg mit der Vorsitzenden Elisabeth Brandt: Sie nahmen an einer zweitägigen Politiksimulation im alten Plenarsaal des Bundestages in Bonn teil.

Organisiert wurde diese Veranstaltung durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung, das 214 Frauen und Männer zwischen 15 und 88 Jahren ausgesucht und eingeladen hatte. Sie bekamen eine „Identität“ zugewiesen, in der u.a. Alter, Personenstand, Kinderzahl und Bildungsstand vorgegeben waren.

In zwei Gruppen - einmal mit dem Altersdurchschnitt von 2013 sowie in einer mit dem voraussichtlichen Durchschnitt des Jahres 2050 - wurde in jeweils drei Ausschüssen über Bildungspolitik, Familie und Beruf sowie die Entwicklung von schrumpfenden

Regionen diskutiert. In Fraktionssitzungen suchte man nach Übereinstimmungen - nicht in der Partei, sondern in einer Generation. Es gab Entscheidungsmöglichkeiten zugunsten der jungen oder der alten Generation.

Das erstaunliche Ergebnis der letztlichen Abstimmung: Die Parlamente der Zukunft und der Gegenwart stimmten ganz ähnlich ab! Ein Beispiel: Die Mehrheit wollte jeweils mehr Geld in die Ausbildung der Jungen investieren statt in die Fortbildung Älterer. Das gesamte Abstimmungsverhalten zeigte weniger einen „Kampf der Generationen“ als vielmehr gegenseitiges Verständnis und den Wunsch nach generationenübergreifenden Lösungen.

Unter den Stichworten „Wissenschaftsjahr“ oder „Parlament der Generationen“ finden sich im Internet weitere Informationen. Das Fazit der Dortmunder zum Abschluss: Politische Arbeit ist recht anstrengend!

Franz Kannenberg

Das Zitat:

Ursula Braun (Haltern): „Ich nutze WhatsApp, um mit meinen Enkeln im Kontakt zu sein. Über diese für mich anfangs ungewohnte Form der Kommunikation kann ich mich einfach mit ihnen austauschen und Fotos senden. So nehme ich an ihrem Leben teil“.

Ein intergeneratives Zentrum

Konzept für das Miteinander in einem Haus

Am Institut für Gerontologie an der TU Dortmund ist jetzt das Projekt „Wissenschaftliche Begleitung des intergenerationellen Senioren- und Jugendzentrums für Lemgo“ gestartet.

Im Rahmen des dreijährigen Projektes soll mit der AWO Ostwestfalen-Lippe (Projektträger), dem Jugendzentrum „Haus am Wall“ und der Seniorenbegegnungsstätte „Kastanienhaus“ in Lemgo ein generationenübergreifendes Konzept „Intergenerationelles Senioren- und Jugendzentrum in Lemgo“ entwickelt, erprobt und umgesetzt werden. Ziel ist die organisatorische, konzeptionelle und arbeitspraktische Zusammenarbeit der Seniorensozialarbeit und der außerschulischen Jugendarbeit der Stadt Lemgo.

Die Entwicklung und Ausarbeitung der Konzeption soll in enger Zusammenarbeit mit den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, ehrenamtlich Engagierten und der jüngeren und älteren Zielgruppe erfolgen (partizipative Forschungsstrategie). Das Projekt wird von der Stiftung Wohlfahrtspflege gefördert.

Dr. Elke Olbermann



Besser gerüstet für den Vollzeitjob als Pflegende Angehörige durch ein Modell-Seminar

Neues Denken nötig: „Ich pflege - auch mich!“

Pflege geht uns alle an und betrifft uns früher oder später. Die Pflege eines Familienmitgliedes oder einer nahestehenden Person erfordert mitunter unermüdlichen Einsatz. Pflege ist ein Vollzeitjob. Rund um die Uhr sind pflegende Angehörige eingebunden. Die gesamte Verantwortung lastet auf ihren Schultern. Es bleibt kaum Zeit für eigene Bedürfnisse und Wünsche. Die Lebenssituation muss den neuen Anforderungen angepasst werden. All dies übt einen starken Einfluss auf das gesamte Familienleben und auf alle anderen sozialen Kontakte aus, möglicherweise auch auf das Berufsleben.

In NRW gibt es gut 389.000 Menschen, die zu Hause gepflegt werden. Da in der Regel mehrere Personen die Pflege übernehmen, kann man geschätzt von einer knappen Million pflegender Angehöriger ausgehen.

Pflegende bald selber Patienten?

Von häuslicher Pflege profitieren die Pflegebedürftigen. Aber auch die Gesellschaft ist durch das Engagement der Angehörigen ökonomisch entlastet. Andererseits sind pflegende Angehörige wegen der hohen Belastungen vielfach die Patienten von morgen. Dies ist in zahlreichen Studien belegt.

Zur Unterstützung gibt es verschiedene Angebote, die jedoch meist auf die Pflegetätigkeiten ausgerichtet sind. Dies ist zweifelsohne wichtig. Aber mindestens genau so wichtig ist die eigene Gesundheit. Denn Pflege kann mittel- und langfristig nur gut gehen, wenn es den pflegenden Angehörigen selbst gut geht.

Seminar als Modellprojekt

Hier setzt folgendes Angebot an: Um pflegende Angehörige unterstützen, stärken und entlasten zu können, bietet die Barmer GEK ein Vier-Tage-Seminar für gesetzlich versicherte Angehörige in NRW an. Es ist Teil eines Modellprojektes der Barmer GEK und des Instituts für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation (iqpr) an der Deutschen Sporthochschule Köln. Das Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter (MGEPA) in NRW fördert das Projekt.

Im Seminar sollen zum einen Tipps und Tricks zur praktischen Pflege vermittelt werden. Zum anderen aber soll das Augenmerk auf das eigene Wohlergehen gelenkt werden. Was tut mir gut? Welche Freiräume kann ich für mich schaffen und dann auch nutzen? Diese Themen werden bearbeitet von



Autor Dr. Christian Hetzel ist Sportwissenschaftler und Kaufmann. Er arbeitet am Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH an der Deutschen Sporthochschule Köln. Foto: PD

Fachpersonal aus der Pflege und der Psychologie. Auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Pflegenden aus der Region kommt nicht zu kurz.

Damit pflegende Angehörige beruht vier Tage wegfahren können, wird bei Bedarf die Pflege zuhause organisiert. In einer attraktiven Tagungsstätte werden die Teilnehmenden umfassend versorgt und können so entspannt Neues erfahren. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind erschwinglich.

Hier gibt es Informationen

Bei Interesse erhalten Sie Informationen unter der kostenfreien Rufnummer 0800 332060 73 16 94, unter der E-Mail pause@barmer-gek.de oder in einer Geschäftsstelle der BARMER GEK in Nordrhein-Westfalen.

Dr. Christian Hetzel

Was brauchen pflegende Angehörige? Einladung zu Dialogveranstaltungen und Befragung

Um mit Bürgerinnen und Bürgern zur Frage „Was brauchen pflegende Angehörige?“ ins Gespräch zu kommen, führen die Landesregierung NRW, die Landesverbände der Pflegekassen NRW und die Landesstelle Pflegende Angehörige NRW in Kooperation mit der Landesseniorenvertretung NRW

Dialogveranstaltungen durch. Zum Einstieg in diese geplanten Veranstaltungen wünscht sich die Landesstelle Ihre Informationen!

Wir möchten Sie daher an dieser Stelle bitten, an unserer Befragung zu Wünschen und Bedarfen Pflegender Angehöriger per Internet teilzuneh-

men unter www.LPFA-NRW.de.

Termine für die Dialoge sind am 10. April in Meschede; am 12. Mai in Bielefeld und am 23. Juni in Recklinghausen; Einladungen erfolgen zeitnah. Rückfragen bei der Landesstelle unter info@LPFA-NRW.de oder telefonisch unter 0251 / 411 33 22.

Seniorenbeirat Wesel hat das Ehrenamt fest im Blick

Wertschätzung für Engagierte in der eigenen Stadt vorgebracht

Ein besonderes Anliegen des Seniorenbeirats der Stadt Wesel ist die Förderung des Ehrenamts. Ein wichtiger Schritt war die Einrichtung der Ehrenamtsbörse www.ehrenamtsboerse-wesel.de, die im Juni 2011 ins Netz gestellt wurde.

Dabei handelt es sich um einen virtuellen Marktplatz für nichtkommerzielle Angebote, auf dem sich Anbieter und Suchende begegnen können. Alle, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, erhalten durch das Online-Portal die Möglichkeit, sich zu vernetzen und ihre Aktivitäten und zu bündeln. Es handelt sich um ein Mehrgenerationenprojekt, bei dem Jung und Alt zusammentreffen und sich wechselseitig füreinander einsetzen. Sowohl Einzelpersonen als auch Einrichtungen, Organisationen und Initiativen können die Ehrenamtsbörse kostenlos nutzen. Vereine, Verbände, Schulen, Kindergärten und Initiativen können sich außerdem immer aktuell mit ihren Aktivitäten und Veranstaltungen präsentieren.

In der Nachbereitung des vom Seniorenbeirat organisierten ersten Weseler Ehrenamtstages im Dezember 2012 wurde Anfang 2013 der Antrag an die Stadt gestellt, auch in Wesel die

„Ehrenamtskarte“ einzuführen. „Wir wollten, dass sich die Stadt an diesem Projekt der Landesregierung NRW beteiligt. Wir sind der Meinung, dass es absolut notwendig ist, den ehrenamtlich Tätigen einerseits öffentliche Anerkennung und Wertschätzung entgegenzubringen und auf der anderen Seite über die Karte die eine oder andere Vergünstigung zu gewähren“, so Gertrud Liman, die Vorsitzende des Seniorenbeirats.

Damit hatte der Seniorenbeirat die erneute Diskussion über die Anerkennung ehrenamtlicher Tätigkeit in Wesel angeregt, in dessen Folge die Bürgermeisterin und die Ratsmitglieder sich für die Ehrenamtskarte und darüber hinaus für einen lokalen Ehrenamtspreis entschieden.

Am internationalen Ehrenamtstag, dem 5. Dezember 2013, überreichte Bürgermeisterin Westkamp die ersten zehn Ehrenamtspreise der Stadt. Zugleich übergab sie die ersten Ehrenamtskarten des Landes Nordrhein-Westfalen, die ab 1. Januar 2014 gültig waren. Sie dankte dabei dem Seniorenbeirat für seinen Einsatz als Motor der Würdigung und Anerkennung des Ehrenamts.

Gertrud Liman, Beirats-Vorsitzende



Aktion der SV in Plettenberg

Hilfen an die Hand geben

Eine nützliche Idee aus Hessen haben die Mitglieder des Seniorenbeirates der Stadt Plettenberg den Bedürfnissen in ihrer Stadt angepasst: Eine mehr als 50 Seiten starke Zusammenstellung von wichtigen Telefonnummern und Vordrucken, in die man die persönlichen Kontakte eintragen kann, haben die aktiven Seniorenvertreter in Kooperation mit einem Sponsor zunächst in einer 300er Auflage drucken lassen. Doch die handlichen Hefter, in denen es auch Merkblätter für Vereinsmitgliedschaften, Versicherungen oder Organspendeausweise gibt, gehen bereits zur Neige, eine Neuauflage ist nach Auskunft von Wolfgang Baberg vom Seniorenbeirat in Planung. Kürzlich übergab er ein mit 690 Euro gefülltes Sparschwein an die Plettenberger Tafel: Spenden für jede ausgegebene Notfall-Mappe!

Seniorenbeirat Gütersloh: Wieder Ärger beim Thema Reaktivierung der TWE-Strecke im Stadtrat

Irritationen hat beim Seniorenbeirat Gütersloh hervorgerufen, dass die Verwaltung nicht über ein ihr vorliegendes Schreiben der Landesregierung informierte. Jürgen Jentsch, der Vorsitzende des Seniorenbeirates, hatte

ein Schreiben von Verkehrsminister Michael Groschek zur TWE-Strecke sofort weiterleitet. Der Minister erläuterte, dass das Reaktivierungsprojekt TWE des Zweckverbandes Nahverkehr Westfalen-Lippe (NWL) in zwei Teilpro-

jekten (Verl - Gütersloh und Gütersloh – Harsewinkel) wegen der negativen volkswirtschaftlichen Bewertung nicht in die Stufe 1 des ÖPNV-Bedarfsplans aufgenommen werden konnte. Es gibt keine Landesmittel dafür.

**Der Buchtipp**

Unternehmen Abendfrieden

„Unternehmen Abendfrieden. Senioren - eine entbehrliche Generation?“ Hinter diesem Titel verbirgt sich eine fiktive Erzählung über das Leben in einer Seniorenresidenz im Jahr 2024. Sehr vergnüglich wird von einer Feier zum 80. Geburtstag berichtet.

Doch bleibt einem beim Lesen das Lachen so manches Mal im Halse stecken angesichts der Vorschläge, Behandlung und des Umgangs mit den Abendfrieden-Bewohnerinnen und Bewohnern



Autor Jan Wolfgang Menn – Jahrgang 1938 - lebt selbst in einer Seniorenresidenz am Niederrhein. (Geest-Verlag 2013)

Hilde Jaekel



(Un-) behindert ins Museum

Die Bundeskunsthalle in Bonn will ihr Angebot noch stärker auf Besucher mit Behinderungen ausrichten. Kunst- und Kulturangebote für Menschen mit demenziellen Erkrankungen sind ebenso im Blick wie Tastführungen, und beschreibende Rundgänge für Blinde und Sehbehinderte und Führungen in Gebärdensprache. Zu Fragen der Integration ist das Haus bundesweit Vorreiter und gefragter

Mittendrin - in unserem Alter

„Verpackung“ wird moderner

Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Boden, interessieren sich für alles, was um sie herum passiert, geben gern Geld für die schönen Dinge des Lebens aus, wollen aber auch wissen, wo sie sparen können? Die WDR 4 Hörerinnen und Hörer sind eben „mittendrin“ im Leben – ein Lebensgefühl, das der Sender spiegeln möchte.

Ab 22. März heißt es samstags morgens nicht mehr: „In unserem Alter“, sondern: „Mittendrin – in unserem Alter“.

Auch in Zukunft wird eine breite Themenvielfalt aufgegriffen - nur die Verpackung wird sich ändern: Die Musik wird flotter, die Wortbeiträge straffer. Auch dies gehört zur erfolgreichen Modernisierung von WDR 4. Die Redaktion haben Ulla Foemer und Frank-Christian Starke.

Begegnungen und Informationen immer samstags von 8.05 bis 8.55 Uhr auf WDR 4.

22. März: Mut zum Grau und Spaß an Farbe - Selbstbewusstsein in der Schönheitspflege

29. März: Mach's gut, Leben!

Unser Umgang mit dem Tod
5. April: Neue Anschrift Seniorenheim - Planung für den Umzug

12. April: Neues wagen - Geschichten von Neuanfängen und Glücksmomenten, vom Scheitern und Weitermachen

19. April: Aktiv für die Gesellschaft - Ehrenamtliche Helfer

26. April: Sag mir, wo die Männer sind... - Auf der Suche nach der anderen Hälfte

www.wdr4.de

Neues aus der Medienarbeit von und mit Senioren

Online vernetzt

Die Landesanstalt für Medien und das Grimme-Institut empfehlen das Netzwerk Lokale Online-Gemeinschaften älterer Menschen im Rahmen des Medienpädagogischen Atlas NRW.

Das Netzwerk ist ein Zusammenschluss von ehrenamtlich tätiger älterer Menschen und Hauptamtlichen, die das Internet zum Aufbau kontaktfördernder Projekte im Nahraum nutzen möchten. Es besteht auch die Möglichkeit, es als eine ergänzende Komponente im Rahmen ihrer Projektarbeit oder für das Quartier einzusetzen.

www.kda.de

Wettbewerb

Zum Thema „Geld. Das ist kein Zuhause“ ruft die SK Stiftung Kultur Köln Jugendliche und Ältere dazu auf, Fotografien und Texte einzureichen. Beteiligten können sich Einzelpersonen oder Generationentandems, die einen gemeinsamen Beitrag entwickeln. Die besten Einreichungen werden prämiert und auf www.generationenblog.de veröffentlicht. Der Generationenblog ist eine Internetplattform, die Jung und Alt die Möglichkeit zum Dialog gibt. Infos bei Dominik Bühler, buehler@sk-kultur.de

www.generationenblog.de



Im Begegnungszentrum des Hauses Stella Vitalis begann die Führung für den Seniorenbeirat durch die Heimleitung und mit Heimbewohnern.

Bochumer Seniorenbeirat Gast im Seniorenzentrum Stella Vitalis

Mehr Schultern für Arbeit nötig

Der Seniorenbeirat Bochum tagt nicht nur regelmäßig im Rathaus, auch Seniorenheime werden besucht, um die Einrichtungen zu besichtigen und Kontakte mit Heimleitung und Bewohnern zu intensivieren sowie Hilfen anzubieten.

Kürzlich hatte Theodor Kraushaar, Vorsitzender des Beirates, ins Seniorenzentrum Stella Vitalis eingeladen. Einrichtungsleiter Michael Majewski und Danja Bachmura, Leitende Pflegefachkraft, sowie Heimbewohner führten die Mitglieder durch das moderne Seniorenzentrum, das im Januar 2011 eröffnet. Alle 92 Einzelzimmer sind voll belegt und können mit eigenen Kleinmöbeln und persönlichen Gegenständen eingerichtet werden.

Das Haus hat eine eigene Küche und Wäscherei, liegt zentral mit guter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr. Die meisten Bewohner kommen aus Bochum. 75 Mitarbeiter versorgen die Heimbewohner. Dennoch verwies Danja Bachmura auf die kritische Situation: „Es ist schwer, Fachkräfte zu bekommen“.

Michael Majewski gab einen umfassenden Überblick über die private Unternehmensgruppe Stella Vitalis, die 13 Häuser in Deutschland betreibt. „Hier haben wir keinen eigenen Demenzbereich, die Bewohner werden in den Alltag mit einbezogen“. Bochumer Bezugsausensilien, wie Starlight-Express, VfL-Fahnen oder Opel-Radkappen zieren die Gänge. Berthold Jäger vom Seniorenbeirat und Wolfgang Fiege (Geschäftsstelle) schenkten nachträglich gusseiserne Reliefs mit bergmännischen Motiven.

Nach dem Rundgang tagte der Seniorenbeirat öffentlich. Eine Heimbewohnerin lobte die gute Arbeit des Bewohnerbeirates. Theodor Kraushaar dankte für die interessante Führung und schilderte den intensiven Einsatz des Seniorenbeirates, der sich mit 900 Lebensfällen von Senioren bisher beschäftigte, die meist positiv gelöst wurden. Sein Ziel: „Die Aufstockung der jetzigen 13 Mitglieder des Seniorenbeirates auf 15 zu erreichen“, denn die Arbeitsintensität nehme ständig zu.

Gert Hille

Schon gehört?

Schulungen durch professionelle Clowns und Schauspieler bietet das Evangelische Johanneswerk in Bielefeld den rund 3300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern seiner Altenheime an. „Beziehungspflege mit Humor“ soll dabei erlernt werden.

Ein Rollator-Führerschein kann man in Köln bei einem Kurs des Malteser-Krankenhauses St. Hildegardis erwerben. In Theorie und Praxis werden dabei Interessierte zwei Stunden lang durch Fachleute des Therapie- und Gesundheitszentrums begleitet und geschult, ehe sie den Führerschein erhalten.

Die zweite Ausgabe des ZWAR-Reports beschreibt, basierend auf einer wissenschaftlichen Untersuchung der Universität zu Köln, die positive Wirkung der ZWAR Netzwerk (Zwischen Arbeit und Ruhestand) auf die Entwicklung und Vergrößerung von selbst organisierten Unterstützungsnetzwerken älterer Menschen im Stadtteil. Das Heft steht auch kostenlos zum Download zur Verfügung unter: <http://www.zwar.org/uploads/media/ZWAR-report-02.pdf>

Bereits zum 5. Mal vergibt die AARP, ein US-amerikanischer gemeinnütziger und unabhängiger Verband, den „Internationalen AARP Preis 2014 beste Arbeitgeber“. Unterstützt wird der Wettbewerb durch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO), das Demographie Netzwerk e.V. (ddn) sowie das Institut für Gerontologie an der TU Dortmund (FfG) (ffg.tu-dortmund.de/AARP) Ausgezeichnet werden sollen Wegweisende Maßnahmen zur Integration älterer Beschäftigter. Teilnahmebedingungen und mehr unter www.aarpinternational.org/bestemployers



Guter Start für die neue Kooperation beim Seniorensport

Gemeinsam bewegt älter werden

„Gemeinsam bewegt älter werden“, unter diesem Motto fand die Kick- Off-Veranstaltung des Landessportbundes in Duisburg statt.

Das „Gemeinsam“ findet sich jetzt neu im Titel, weil der Landessportbund dies so mit der Landesseniorenvertretung (LSV) und der Freien Wohlfahrtspflege vereinbart hat, um örtliche und regionale Akteure stärker miteinander zu vernetzen. Ältere Menschen sollen in ihren unterschiedlichen Lebensbezügen körperliche Bewegung in der Gemeinschaft angeboten bekommen, um Körper, Geist und Seele durch mehr Mobilität anzuregen: Ein Mehr an Lebensqualität ist so zu gewinnen.

Der Gütersloher Seniorenbeirat, der landesweit hier als Vorreiter gilt, glänzte mit seiner Fotoausstellung. Auch Franz Müntefering, Vizekanzler a.D., der als Programmbotschafter des



(v. l.): Margret Eberl (Kreissportbund), Jürgen Jentsch, Franz Müntefering, Corinna Brambach, Renate Reckersdrees. Foto: Jentsch

LSB ständig unterwegs ist, zeigte sich sehr angetan. Als einer der Initiatoren dieser Gemeinschaftsinitiative gilt Jürgen Jentsch, der in seiner Eigenschaft als stellvertretender Vorsitzender der Landesseniorenvertretung die Vereinbarungen vorangetrieben hatte.



Vier Mal im Jahr erscheint die Ratinger Seniorenzeitung mit Tipps, Terminen und Service-Hinweisen.

Hattinger Notfall-Telefontafel

Wichtige Daten

Der Arbeitskreis „Zukunft des Alters in Hattingen“ hat jetzt eine „Notfall-Telefontafel“ initiiert. Sie soll älteren und in ihren Aktivitäten eingeschränkten Menschen durch die kompakte Zusammenstellung von Hilfsdiensten im Notfall rasch Informationen über Ansprechpartner und Erreichbarkeit liefern.

Gleichzeitig kann eine solche Tafel auch Ersthelfern bei einem Notfall in der Wohnung Wissenswertes über das soziale Netzwerk des Betroffenen liefern, denn neben den bereits eingedruckten Kontakten sollte das Blatt auch mit den wichtigsten persönlichen Bezugspersonen wie Hausarzt, Familienangehörige oder Nachbarn beschriftet werden. Zahlreiche Sponsoren haben die 10.000er Auflage ermöglicht, die in Apotheken, Praxen, Pflegediensten etc. verteilt wird.

Vorgestellt: Die Ratinger Seniorenzeitung

„Aus unserer Sicht“ lesenswert

Vier Mal jährlich erscheint in Ratingen die Seniorenzeitung „Aus unserer Sicht“. Das kostenlose Angebot entsteht mit einem fleißigen Redaktionsteam aus den Reihen des Seniorenrates und wird mit Unterstützung der Stadt, über Spenden und örtliche Anzeigenkunden finanziert. 5000 Exemplare werden gedruckt - und gleich auf der Titelseite sind die Leserinnen und Leser aufgefordert, das Heft nach der Lektüre weiterzugeben an andere Interessierte. So kann man den erreichten Kreis der Interessierten sicher weit höher einschätzen. Und

das Aufschlagen und Blättern lohnt sich: In angenehm lesbarer Schrift, mit Bildern aufgelockert und durch wiederkehrende Rubriken-Überschriften wie „Früher und heute“, „Senioren in der Welt“ oder „Aktiv und fit“ klar gegliedert, finden sich informative und unterhaltende Beiträge mit einem breiten Themenspektrum.

Die Freizeit-Tipps werden ebenso gerne gelesen wie die Alltagsgeschichten „Aus Ernas Sicht“. Nette Beigabe: Am Fuß jeder Seite finden sich Zitate und Aphorismen zur Aufmunterung oder zum Innehalten. HH

In Gladbeck lädt die Seniorenberatung mit vielen Helferinnen und Helfern am Heiligen Abend ein

Keiner muss alleine feiern: Auf 100 Einsame wartete heimelige Atmosphäre in herzlicher Gemeinschaft

Wer sich der Einsamkeit ergibt, der ist bald alleine. Vor dem Hintergrund dieses Goethe-Zitats veranstaltet die städtische Seniorenberatung in Gladbeck bereits seit 27 Jahren eine Feier am 24. Dezember für Menschen, die den Heiligen Abend nicht alleine verbringen wollen. Im Fritz-Lange-Haus kommen dann regelmäßig rund 100 Besucher zusammen.

Rund einen Monat vor Weihnachten kann man sich bei der Seniorenberatung anmelden und dabei auch einen Fahrdienst vorbestellen.

Der Saal wird von den Mitarbeiterinnen der Seniorenberatung weihnachtlich geschmückt, die Tische werden liebevoll eingedeckt und auch ein großer Tannenbaum wird aufgestellt,

Welchen Stellenwert diese Feier auch für die Verantwortlichen in der Stadt hat, zeigt sich daran, dass Bürgermeister Ulrich Roland und Sozialdezernent Rainer Weichelt mit ihren Frauen sowie die beiden stellv. Bürgermeister, Brigitte Puschadel und Hans-Joachim Kalb, seit Jahren teilnehmen.

Der zuständige Abteilungsleiter der Seniorenberatung, Ulrich Hauska, begrüßt die Gäste ebenso wie Bürgermeister Roland. Bei Kaffee und



Ein gemütliches Kaffeetrinken mit Weihnachtsliedern, Geschichten und Musik erfreut in Gladbeck seit nun 27 Jahren Frauen und Männer, die sonst am Heiligen Abend allein und einsam wären.

Foto: Hauska

Weihnachtsgebäck, begleitet von Akkordeon, Gitarre und auch Mundharmonika werden Weihnachtslieder gesungen. Ulrich Hauska erzählt seit Jahren dazu Geschichten, die eng an das Weihnachtsfest angelehnt sind. Auch die biblische Weihnachtsgeschichte wird von einem evangelischen oder einem katholischen Geistlichen vorgetragen. Zum Abschluss gibt es dann traditionell Kartoffelsalat mit Würstchen sowie Vanilleeis mit heißen Kirschen.

Es ist bemerkenswert, dass sich seit Jahren freiwillige Helfer zur Verfügung

stellen; darunter eine Gruppe von sechs ehemaligen Zivis, die mit „anpacken“, bedienen, Tische abräumen und vieles mehr. Darunter ist auch der ehemalige Handballweltmeister Michael Hegemann, der vor langer Zeit seinen Zivildienst bei der Seniorenberatung geleistet hat.

Schönste Belohnung für alle ist es, wenn die Menschen beim Verabschieden sagen; „War das heute wieder eine wundervolle Veranstaltung. Schön, dass es in Gladbeck an diesem Tag eine solche Feierlichkeit gibt“.

Ulrich Hauska

Dankeschön-Nachmittag für pflegende Angehörige in Gütersloh mit mehr als 200 Teilnehmern

Wertschätzung und Anerkennung ausgedrückt

„Sie zeigen jeden Tag, was Nächstenliebe ist“. Jürgen Jentsch, Vorsitzender der Seniorenbeirates in Gütersloh, konnte sich beim „Dankeschön-Nachmittag für Pflegende Angehörige“ den

Worten von Bürgermeisterin Maria Unger nur anschließen, die den rund 200 Frauen und Männern für ihre Leistung bei der Pflege von Angehörigen ihre Hochachtung aussprach. Ein bun-

tes Programm mit Musik, Tanzgruppen und kurzweiliger Unterhaltung war für die Teilnehmenden vorbereitet, zu dessen Abschluss gar der Nikolaus noch Geschenke brachte.



Bürger fahren für Bürger nach einem festen Fahrplan - der Bürgerbus verbindet in Bad Sassendorf die Ortsteile mit dem Zentralort und erleichtert so längst nicht nur den älteren Bürgerinnen und Bürgern den Alltag. Foto: Senioren AK

Sechs Jahre Einsatz für den großen Plan haben sich gelohnt

Senioren-Arbeitskreis holt mit Elan, Sponsoren und Profis einen Bürgerbus nach Bad Sassendorf

Nun fährt er - der Bürgerbus von Bad Sassendorf! Seit sechs Jahren hat sich der Senioren-Arbeitskreis der Gemeinde für die Umsetzung dieses Projektes eingesetzt, so berichtet die Vorsitzende des Kreises, Christa Nowack, zum nachstehenden Artikel.

„In den letzten drei Jahren erfuhren wir, dass die Idee ‚Bürger fahren für Bürger‘ von der Bevölkerung und den politischen Mandatsträger immer mehr akzeptiert wurde. Zeigte sich doch, dass die älter werdende Bevölkerung in den ländlich geprägten Ortsteilen nicht mehr ausreichend mit Lebensmitteln und anderen Gütern versorgt werden konnte. Ärzte, Apotheken und auch die Verwaltungen waren nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Außerdem wurden die Busverbindungen zwischen den Ortsteilen ausgedünnt. Hand-

lungsbedarf war gegeben. Der Senioren-Arbeitskreis der Gemeinde Bad Sassendorf nahm Kontakt zum Bürgerbusverbund Sauerland auf, denn der hatte schon Erfahrung in der Einrichtung und Verwaltung von sechs Bürgerbusvereinen. Nach intensiven Gesprächen und einer klaren Konzeptentwicklung wurden die Bürgerschaft der Gemeinde und die Landesförderungsmittel beantragt. Eine Vielzahl von Sponsoren halfen bei der Finanzierung mit. Nun konnten wir den Bürgerbus Bad Sassendorf e.V. gründen.

Inzwischen rollt der Bürgerbus: Gefahren von ehrenamtlichen Fahrern nach einem festgelegten Fahrplan, verbindet er die Ortsteile mit dem Zentralort - Bürger fahren für Bürger unter dem Dach des Bürgerbusverbundes Sauerland- Hellweg eG“.

Christa Nowack

Gladbeck: Ärger um Notdienst

Apotheke oft unerreichbar

Nachts oder an Feiertagen den Notdienst einer Apotheke in Anspruch nehmen zu müssen, ist in Gladbeck seit Anfang 2012 nicht mehr so einfach: Denn die Apothekerkammer hat die Umstrukturierung des Bereitschaftsdienstes städteübergreifend organisiert. Sprich: In einem dringenden Fall könnte man auch in eine der Nachbarstädte fahren müssen, um eine offene Apotheke zu finden.

„Und das kann nicht so bleiben“, wettet Rolf Kauls, Vorsitzender des Gladbecker Seniorenbeirats. Dies sei - längst nicht nur für Ältere, sondern auch für andere Menschen, die nicht mobil seien - unzumutbar.

Kauls Verlangen hat bereits in Castrop-Rauxel ein Vorbild: Dort waren Seniorenbeirat und CDU-Ortsunion schon erfolgreich mit der Forderung nach einer Verdichtung des Notdienstes. In Gladbeck ist das Thema jetzt akut auf der Tagesordnung. Und Gladbecks Seniorenbeirat kann bekanntermaßen ja ganz schön hartnäckig sein!



Der aktuelle Notdienst der Apotheken macht dem Seniorenbeirat in Gladbeck große Sorgen. Foto: Gabi Schoenemann/pixelio.de

Die positive Stimme: Heute Stephan Böhme, Bürgermeister von Porta Westfalica

Unser Seniorenbeirat knüpft aktive Verbindungen

Im Mai 1993 wurde der erste Seniorenbeirat in Porta Westfalica gewählt. Seither hat er durch seine Aktivitäten das städtische Leben bereichert.

Durch dieses Engagement aktiver Seniorinnen und Senioren werden Verbindungen geknüpft zwischen Jung und Alt. Es werden Themen aufgegriffen, die unmittelbar die ältere Generation betreffen, jedoch darüber hinaus auch Fragen, denen sich die Gesellschaft insgesamt stellen muss. Barrierefreiheit und Pflege, Rente und Altersarmut, Gesundheit und Patientenverfügung sind nur Stichworte.

Die Seniorenvertretung sorgt dafür, dass der Blick der älteren Generation auf die Gesellschaft eine Stimme bekommt.

Drei herausragende Beispiele aus Porta Westfalica möchte ich nennen: So kämpften die Seniorinnen und Senioren hartnäckig für den barrierefreien Bahnhof. Sie setzen sich für Familien und Kinder ein mit der Sammlung von Schulranzen für einkommensschwächere Familien und mit dem Netzwerk der Lesepaten und Gast-Großeltern. Der Seniorenbeirat führt regelmäßig Zeitzeugengesprä-

che in den Schulen durch, um dort von ihren Erfahrungen zu berichten, die sie als Kinder und Jugendliche im 2. Weltkrieg und mit der nationalsozialistischen Diktatur gemacht haben. Für dieses Engagement hat der Seniorenbeirat beim Wettbewerb „Aktiv für Demokratie und Toleranz“ einen mit 3000 Euro dotierten Preis gewonnen.

Allen Mitgliedern des Seniorenbeirates und allen ehrenamtlich für die Stadt aktiven Seniorinnen und Senioren danke ich ganz herzlich für ihren Einsatz.

Bürgermeister Stephan Böhme

Allerorten wachsen Ideen für lebendige Netzwerke: Seniorenvertretungen bewegen Menschen

Nachbarschaft

Aus der Senioreninitiative Kaarst ist jetzt der Verein „Lebendige Nachbarschaften“ erwachsen: Die Mitglieder wollen sich verstärkt um Netzwerke - zunächst im Stadtteil Büttgen - kümmern. Unterstützung für Menschen aller Generationen wollen sie leisten und vermitteln. Dabei geht es auch darum, die allein Stehenden aus der Isolation zu holen. Mail an: lebendige.nachbarschaften@web.de

Beirats-Wahl

Einen Informations- und Unterhaltungsnachmittag, eine Verbraucherkonferenz und eine Podiumsdiskussion zur Kommunalwahl mit den Bürgermeister-Kandidaten organisiert der Dorstener Seniorenbeirat im ersten Halbjahr. Im Herbst stehen dann sowohl die Neuwahl des Beirates als auch wieder die Seniorenmesse auf dem Programm. „Wir möchten neue Mitstreiter gewinnen“, so heißt es.

Miteinander

Wiedergewählt hat der neue Seniorenrat Ratingen den bisherigen Vorsitzenden Dr. Helmut Freund. Stellvertreter sind Dr. Jürgen Schroeder und Suse Nowka. Dr. Freund will verstärkte Anstrengungen anregen, um besonders das generationenübergreifende Miteinander in der Stadt weiter zu verbessern. Dazu dient auch der geplante Austausch mit dem ebenfalls neu gewählten Jugendrat.

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 Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (MGEPA)
in Düsseldorf

Vi.S.d.P.: Gaby Schnell

Redaktionsteam: Dr. Helmut Freund, Rolf Kauls, 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.

Schwerpunktthema: Bewegung und Sport im Alter
Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2014
Redaktionsschluss: 12. Mai 2014