

Nun Reden Wir



Schwerpunktthema: „Alter bewegt sich“

Auch Sport ist Prävention

Die Mitgliederversammlung der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW) im April in Rheine hat wieder Weichen gestellt für ein neues Arbeitsjahr des Vorstands.

Auch darüber berichtet diese Ausgabe der NRW. Doch ging die Versammlung auch noch mit einem guten Beispiel voran: Die Delegierten wurden mit viel Bewegung aus dem kleinen Tief nach der Mittagspause wieder zum konzentrierten Mittag aktiviert. Nur ein Beispiel für die Wirkung von Sport und Bewegung, die dieses Mal das Schwerpunkt-Thema im Heft bilden. Im Rahmen des Jahresprogramms 2014, „Alter bewegt - verantwortlich

und gemeinsam“, widmen wir uns der Bedeutung von Bewegung als Präventionsangebot ebenso wie als Gesundheits-Förderung. Würden alle Kommunen wissen, wie nachhaltig sich Bewegung auf die Lebensqualität Älterer auswirken, gäbe es sicherlich wesentlich mehr solcher Sport-, Wander- oder Gymnastikangebote!

Die LSV geht auch da mit gutem Beispiel voran: Die kürzlich abgeschlossene Kooperationsvereinbarung mit dem Landessportbund zielt darauf ab, verstärkt Aktivierungs-Angebote in den Kommunen voranzutreiben.

Neben dem Körper muss aber auch unser Geist beweglich bleiben

- wieder haben sich viele Frauen und Männer jetzt in die örtlichen Seniorenvertretungen wählen lassen, die in einigen Städten und Gemeinden parallel zur Kommunalwahl bestimmt wurden.

Diesen Engagierten gehört der Dank der Landesseniorenvertretung! Sie bewegen sich, verantwortlich und gemeinsam, für ein besseres Miteinander der Generationen, für gute Rahmenbedingungen zum Älterwerden. Dass man dafür selbst ständig in Bewegung sein muss, weiß ich aus Erfahrung. Aber ich weiß auch, wie bewegend solches Engagement sein kann. Diese Erfahrung wünscht Ihnen allen

Ihre Gaby Schnell

Aus dem Inhalt

Schwerpunkt Bewegung	2, 3
Aus dem Vorstand	4, 5
Von Landes- u. Bundesebene	6
Zwischen den Generationen	8
LPfA	9
Kultur und Alter	11
Aus den kommunalen Seniorenvertretungen	7, 10, 12-15
Die positive Stimme	16
Impressum	16



Die Vorsitzende der LSV NRW, Gaby Schnell (l.), dankte Ministerin Barbara Steffens für ihren Beitrag bei der Jahresversammlung in Rheine. Foto: G. Cosse

LSV und Landessportbund wollen zu mehr Aktivität beitragen

Sport und Bewegung fördern die Lebensqualität in jedem Alter

Unsere Gesellschaft befindet sich auf dem Weg zu einer veränderten Alterskultur: So ist das Alter eine Chance für neue Entwicklungen, ein Lebensabschnitt, der sich sinnvoll gestalten lässt und gestaltet werden will. Sport und Bewegung bieten erstklassige Möglichkeiten zur aktiven Lebensgestaltung, bringen Herausforderungen mit sich und schaffen spezielle Erlebnisräume für eine positive Sinnggebung.

Dabei gilt Bewegung als ein wesentlicher Schlüsselfaktor und wichtiger Baustein nicht nur für ein gesundes, sondern insbesondere für ein erfülltes Leben bis ins höchste Alter.

Eine immer größere Zahl Älterer Menschen hat bereits Zugang zu den vielfältigen Angeboten in den Vereinen gefunden, die Sport und Bewegung, Gesundheit, Fitness, Bildung, persönliche Entwicklung oder Geselligkeit beinhalten. Darüber hinaus lösen neue Trends und Angebote, die sich im Seniorenbereich entwickeln, generationenübergreifende Effekte für das Sportinteresse jüngerer Zielgrup-

pen aus. Populäre Beispiele hierfür sind das Walking/Nordic Walking, der Bereich Aquafitness oder wellnesorientierte Kurse.

Bewegung fördert Lebensqualität

Trotz der hohen Zuwachsraten sportlich aktiver Älterer in den Vereinen und der insgesamt steigenden Bewegungsmotivation der älteren Generation sieht der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) in diesem Bereich noch erheblichen Entwicklungsbedarf. „Der weitaus größere Teil der älteren Bevölkerung ist leider immer noch nicht oder eher wenig bewegungs- und sportaktiv. Dabei ist Bewegung absolut lebensbedeutsam“, betont LSB-Präsident Walter Schneeloch.

Vor diesem Hintergrund hat der LSB NRW unter anderem zwei Programme entwickelt, die diese Ziele verfolgen: „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ und „Bewegt GESUND bleiben in NRW“. Mittlerweile ist auch mit der Landessenorenvertretung NRW ein



Auch Tanzen ist Bewegung - und macht Freude, wie diese beiden ausstrahlen. Foto: Andrea Bowinkelmann/Landessportbund

Kooperationsvertrag geschlossen, um die kommunale Verbreitung von Sport und Bewegung für Ältere wirksam zu unterstützen.

Darüber hinaus erzielen Sport und Bewegung in biologischen, psychischen und sozialen Prozessen Wirkungen, die sich eindeutig nachweisen lassen, so heißt es in der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Eine These von Rittner/Breuer bzw. Hollmann darin besagt: „Im Alter ist Bewegung die einzige wissenschaftlich abgesicherte Methode, den funktionalen Abbau insbesondere der Organe und des Halte- und Bewegungsapparates sowie der psycho-physischen Leistungsfähigkeit aufzuhalten.“

Erstaunliche Ergebnisse

Einige Beispiele: 60-Jährige, die vorher keinen Sport betrieben haben, können durch ein dreimonatiges leichtes Ausdauertraining eine Ausdauerleistung erreichen, die den Fähigkeiten untrainierter 40-Jähriger entspricht. Im Rahmen einer amerikanischen Studie nahmen Männer und Frauen zwischen 70 und 100 Jahren an einem achtwöchigen Krafttraining teil. Der Kraftzuwachs im Bereich Schultern, Brust, Rücken und Armmuskeln betrug



Als LSB-Botschafter für „Bewegt älter werden“ ist Franz Müntefering (Mitte) nimmermüde für die Idee im Einsatz, dass Sport ein unverzichtbarer Baustein für gesundes und erfülltes Leben im Alter ist. Foto: Andrea Bowinkelmann/LSB



Fortsetzung von Seite 2:

bis zu 50 Prozent. Das Krafttraining wirkte sich auch deutlich positiv auf die Geschicklichkeit im Alltag aus.

Ein weiteres Beispiel: Bei einer deutschen Studie mit Männern und Frauen von 77 bis 93 Jahren zeigte sich, dass mit einem Gedächtnistraining, das von körperlichen Fitnessübungen begleitet wird, das Risiko einer Alzheimer Erkrankung deutlich verringert werden kann. (Quelle: Gesund altern. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Gesundheit, Band 146, Baden-Baden 2002: Nomos)

Richtig fit

Ausreden haben keine Chance und das Schöne ist: Die Trainierbarkeit aller Bewegungsfunktionen ist in jedem Alter gegeben, auch im hohen und höchsten Alter. Somit kann typischen Abbauprozessen aktiv entgegen gewirkt werden. Nach Einschätzung der Wissenschaft sind körperliche Aktivität und Bewegung neben der gesunden Ernährung Schlüsselfaktoren, für ein „gesundes Altern“.

Auf einen kurzen Nenner gebracht: Jede und jeder kann Sport treiben, alleine oder in der Gruppe, je nach Persönlichkeit, Lust und Laune!

Sport schafft Kontakte

Bewegung, Spiel und Sport sprechen den Menschen als Ganzes an - eben auch mit seinen sozialen Bedürfnissen. Neben der körperlichen Fitness schafft sportliche Aktivität häufig Kontakte über das gemeinsame Sporttreiben hinaus. Außerdem sind im Verein auch Kompetenz und Verantwortung gefragt: Ob im Team oder in einem Ehrenamt - dort kann man seine Lebenserfahrungen einbringen und sich für die Gemeinschaft engagieren.



Sport setzt Glückshormone frei wie man sieht! Foto: Lutz Leitmann/LSB

Schließlich strukturiert das Sporttreiben den Tag durch regelmäßiges Training, Treffen, Verabredung zum gemeinsamen Bewegen und Sporteln.

Sport mit Lust betrieben, tut auch der Seele gut. Bewegung wirkt positiv auf psychosoziale Persönlichkeitsmerkmale. Bei Ausdaueraktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden nachweislich mehr „Glückshormone“ (Endorphine) im Gehirn ausgeschüttet. In der zweiten Lebenshälfte ist Sport die herausragende Methode, den schleichenden Funktionsverlust zu verlangsamen. Auch kann

Sport

- fördert körperliche Fitness, physisches und mentales Wohlbefinden und Selbstvertrauen
- hebt die Lebensqualität
- hat anti-depressive Wirkungen
- beeinflusst lebensstilprägende Verhaltensmuster positiv
- senkt Erkrankungsrisiken und zentrale Risikofaktoren (z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes, Rückenbeschwerden, Übergewicht)
- fördert Behandlungs- und Rehabilitationsprozesse
- ...in jedem Alter!

körperliche Aktivität die Gedächtnisleistungen sogar erheblich verbessern. Selbst bei sehr alten Menschen lassen sich erstaunliche Trainingseffekte erzielen. „Sport bietet immer wieder eine neue Chance in Bewegung zu kommen, auch wenn vorher aus beruflichen oder familiären Gründen das Sporttreiben vernachlässigt wurde“, verdeutlicht Gudrun Neumann, LSB-Referentin für das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“.

Nur die wenigstens sind aktiv

Diese beeindruckenden Fakten führen nicht an der Erkenntnis vorbei, dass sich nach Einschätzung von Experten die Menschen in den meisten Industrienationen viel zu wenig bewegen. Sport finden die meisten gut, dennoch sind nur die wenigsten aktiv. Das Gros der Menschen lässt mittels Auto, Fahrstuhl, Rolltreppe gar das Mindestmaß an körperlicher Aktivität vermissen: So trägt man durch diese selbst gemachte Sport- und Bewegungsabstinenz langfristig zum eigenen gesundheitlichen Risiko bei. Dies trifft in besonderer Weise für die Zielgruppe der Älteren zu.

Suchen und anfangen

Informationen zu ortsnahen Sport- und Bewegungsangeboten, von Lauffreizevents oder Schwimmen bis zum Wandern, von Gymnastik bis zum Tanzen oder vom Rollator-Walking bis zu Sport für Menschen mit Demenz, gibt es über die örtlichen Kreis- und Stadtsportbünde bzw. Stadt- und Gemeindefortsportverbände, ortsansässige Sportvereine sowie überregional über den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (www.lsb-nrw.de)

Gudrun Neumann

*Referentin für Breitensport beim
Landessportbund (LSB)*



Die LSV wurde im NRW-Landtag gehört. Foto: I.Rasche/Pixelio.de

Landesaltenpflegegesetz

Transparenz bei den Standards

Nach der ausführlichen schriftlichen Stellungnahme der LSV nahm LSV-Vorstands-Mitglied Jürgen Jentsch auch an der mündlichen Anhörung zu den Ausführungsbestimmungen zum Landesaltenpflegegesetz teil.

Dabei konzentrierte er sich auf die Schutzbedürftigkeit der pflegebedürftigen Menschen auch in den neuen Wohnformen und forderte Transparenz und die Einhaltung der vorgegebenen Standards wie in den Grob-richtungen.

Außerdem erhob er die Forderung, dass die Kommunen die Mittel zur Förderung von ambulanten Pflegeeinrichtungen besser zur Schaffung von Stellen für „Stadtteilkümmerer“ umschichten sollten.

In den ausführlichen Diskussionen ging es vor allem um die Kosten, Abschreibungen usw. der Einrichtungen. Obwohl hier detaillierte Stellungnahmen vorlagen, gab es vor allem von der privaten Anbieterseite lange Erklärungen. Dazu dann die Erläuterungen der kommunalen Wohlfahrtsverbände und der kommunalen Seite, insbesondere des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL). //

Barbara Steffens' Rede bei der LSV-Mitgliederversammlung

Ministerin: „Mischen Sie sich ein, auch wenn es unbequem ist!“

Sehr offen sprach Ministerin Barbara Steffens als Gast auf der Mitgliederversammlung der LSV im April in Rheine über die Landespolitik für älteren Menschen. So betonte sie in der Frage der Änderung der Gemeindeordnung die Gratwanderung von Regierungshandeln und der Wahrung des Konnexitätsprinzips. Sie bat um ein wenig Zeit, um auch diese Hürde zu überwinden. Schließlich sind hier alle Fraktionen mit im Boot.

In ihrer Rede erinnerte sie daran, dass Deutschland vor gravierenden strukturellen Änderungen in der Bevölkerung steht. Die Menschen werden immer älter, aber auch fitter. Alter sei eben nicht ein reiner Kostenfaktor. Im Gegenteil, durch die demografische Entwicklung entstehe eine neue „Wertegesellschaft“. Dafür gelte es, neue Rahmenbedingungen zu schaffen. Dies nicht nur für das Gesundheitswesen, sondern auch für die Beseitigung alltäglicher Barrieren. Hier seien die örtlichen Seniorenvertretungen die besten Verbündeten. Denn diese wüssten, was vor Ort notwendig sei.

Aber es gelte auch, verstaubte Vorschriften mit neuem Leben zu erfüllen. Ob in der Verkehrspolitik, die sich noch immer nicht an den Menschen orientiere, oder auch in der Quartiersentwicklung. Es müssen neue Bewegungsräume, aber auch entsprechende Anlaufstellen entstehen.

Sorgen bereite die zunehmende Altersarmut, die die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben einschränkt oder gar unmöglich macht. Hier müssten



Die Ministerin bei ihrer Gastrede in der Stadthalle Rheine. Foto: G. Cosse

politische Antworten gegeben werden. Diese Armut treffe immer mehr alleinstehende und alleinerziehende Frauen, die meistens noch in der Pflege ihrer Angehörigen engagiert sind. Auch werde oft übersehen, wie gravierend gerade die verdeckte Armut geworden ist. Es sei auch ein gesellschaftliches Versagen, wenn Menschen aus purer Not heraus zu Suchtmitteln oder verstärkten Medikamentenkonsum griffen, um so der Einsamkeit zu entgehen.

Die Ministerin forderte die Seniorenvertretungen auf, sich energisch einzumischen, auch wenn es manchmal unbequem sei. Aber nur so könnten berechnete Forderungen verwirklicht werden. Dazu gehörten auch örtliche Kooperationspartner.

Wie wichtig eine solche Partnerschaft sein kann, machte die Ministerin an den vielerorts durchgeführten Rollatorentaining deutlich. Denn damit steige die Mobilität, die eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben möglich mache.

Jürgen Jentsch



Nachruf auf Rolf Kauls †

Unvergessen als einer, der bewegen wollte

„Viel reden ist nicht so mein Ding...“, so begann Rolf Kauls oft seine Beiträge, die Lesebrille tiefsitzend auf der Nase, sein Gegenüber in den Blick nehmend. Schnell kam er dann zur Sache: Ideen für ältere Menschen und deren Umsetzung in die Praxis, darum ging es ihm in Gladbeck, im Land und auf der Bundesebene. Am 17. Mai 2014 ist Rolf Kauls im Alter von 73 Jahren plötzlich und unerwartet gestorben.

Seit 2005 gehörte Rolf Kauls dem Vorstand der Landesseniorenvertretung an und war bis zu seinem Tod unser Schatzmeister. Von 2007 bis 2011 war er zudem stellvertretender Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der 16 Landesseniorenvertretungen.

In der LSV NRW war Rolf Kauls aber nicht allein verantwortungsvoller Schatzmeister und geschätztes Vorstandsmitglied, sondern vor allem war er als Unterstützer, Begleiter und Berater aktiv. Rolf Kauls hatte immer ein offenes Ohr für die Anliegen der Basis und nahm dabei viele mit seinem Schwung und den Worten: „Wir wollen doch etwas bewegen!“ einfach mit.

Als bekennender Ruhrgebietenmensch und leidenschaftlicher Fußballspieler in seinen jungen Jahren, hielt er viel davon, sich zusammenschließen. Gemeinsam mit anderen für eine gute Sache zu streiten, das machte ihm Freude. Etwas organisieren, sehr gern auch generationenübergreifend, das war seine Sache. Wenn er etwas bewegen konnte, dann war er in seinem Element. Der gute Draht, den er zu vielen



Bleibt in dankbarer Erinnerung: Rolf Kauls. Foto: LSV

Menschen in der LSV und darüber hinaus hatte, zeigte sich schon in seinem Erwerbsleben. Rolf Kauls, Kaufmann der Wohnungswirtschaft, war langjährig in einem Unternehmen tätig, davon viele Jahre als Betriebsratsvorsitzender. Den Einsatz für Menschen entdeckte er nicht erst im Rentenalter. „Ich lebe gerne im Ruhrgebiet, einer Region mitten in Europa, mitten in der demografischen Entwicklung. Im Ruhrgebiet wurde schon immer schwer und viel gearbeitet, also schaffen wir auch die Herausforderung ‚demografische Wandel‘. Da können wir Vorreiter sein. Ich wünsche mir, dass das noch mehr Kommunalpolitiker und überhaupt mehr Menschen auch verstehen. Denn wir können etwas gestalten in diesem Wandel“, so formulierte er es einmal bei einer Veranstaltung zum Thema Demografie.

Mit Rolf Kauls verlieren wir einen Menschen, der sich einsetzte, sich oftmals über seine Grenzen hinaus engagierte und der nie vergaß, wo seine Wurzeln lagen. Jetzt hat es sich verabschiedet, ganz leise. Und uns bleibt dankbar und anerkennend zu sagen: „Tschüss Rolf, wir werden Dich nicht vergessen, aber vermissen!“

Gaby Schnell,

Vorsitzende der Landesseniorenvertretung

Kommentiert

Eine Chance verpasst!

Staatssekretärin Caren Marks aus dem Bundesjugendministerium stellte auf dem Deutschen Präventionstag in Karlsruhe nicht die Prävention, sondern die Repression in den Vordergrund ihrer Begrüßung.

Nicht die Vorbeugung also, sondern die Verschärfung des Strafrechts stand bei ihr im Mittelpunkt. Das rief Kopfschütteln bei den Experten hervor, die doch über neue Methoden in der Vorbeugung und damit über das Verhindern von Straftaten diskutieren und informieren.

Kein Wort der Staatssekretärin zur katastrophalen Ausbildungssituation und fehlenden beruflichen Entwicklungschancen junger Menschen. Kein Wort auch zur chronischen Unterfinanzierung der Prävention durch die öffentliche Hand. Dafür viele bekannte Lippenbekenntnisse: Jugendämter sollen die Jugendstrafverfahren begleiten. Kinder und Jugendliche sollen geschützt werden, auch über Beratung und Unterstützung. Dazu sollen Netzwerke eine neue Diagnostik und einen Medienschutz entwickeln, auch um Kinderpornografie zu verhindern. Und es sollen Bildungsprojekte für Eltern und Lehrer gebündelt werden.

Hätte sich die Staatssekretärin ein wenig umgesehen, hätte sie erkannt, dass vieles schon in praktischer Arbeit und mit großem Erfolg umgesetzt wird. In einem muss man ihr allerdings Recht geben: Gewalt gegen Frauen - durch den Ehemann, Freund, Zuhälter oder zahlungskräftige Kunden, muss mit aller Schärfe strafrechtlich verfolgt werden!

Jürgen Jentsch

LAGSO suchte das Gespräch mit der Deutschen Bahn

Viele Fragen, neue Sichtweisen

Zu einem Informationsgespräch mit dem Vorstand der Deutschen Bahn (DB) traf sich die LAGSO (Landesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen) in Bielefeld. Organisiert durch die LSV, kam es zu einem intensiven Austausch mit dem dortigen Bahnhofsmanager Martin Nowosad und Service-Mitarbeiter Dirk Klaas. Der Bielefelder Bahnhof verzeichnet täglich rund 40 000 Reisende.

Nowosad machte deutlich, dass die DB immer wieder bemüht sei, als Wirtschaftsunternehmen den vielen Herausforderungen gerecht zu werden. Unbestritten gebe es immer wieder neue Probleme, verbunden auch mit einem erheblichen Kosten-Aufwand. Die DB nehme aber die Herausforderungen an und halte sich an die Richtschnur: „Wir wollen stets die Ärmel hochkrepeln und anfangen!“

Für den Erfolg dieses Mottos nannte er als Beispiel, dass immer wieder ausländische Besucher als Fachleute zur DB kämen, um deren Arbeitsweise kennenzulernen. Dabei höre man stets auf die Frage nach dem Warum: „Weil ihr die Besten seid!“ In Deutschland

vergesse man oft, welche Leistungen die DB im Alltag zu bewältigen habe. Hinzu kommen als Schwerpunktthema die Barrierefreiheit. Schon heute mache die Zahl derer, die Unterstützung brauchten, etwa 40 % der Fahrgäste aus. Vieles sei getan, vieles aber auch noch im Argen.

Befürchtungen löste die Nachricht aus, dass Infozentren, die gerade für ältere Menschen eine besonders wichtige Aufgabe übernehmen, geschlossen werden könnten. Nowosad geht allerdings davon aus, dass die Reisecenter an den großen Standorten erhalten bleiben.

Beim folgenden Austausch ging es um viele Themen: Neue Züge und deren barrierefreier Zugang, Gepäckservice im Ausland, fehlende Orientierungshinweise und die oftmals beängstigende Überfüllung von Zügen. Auch Automatenwirrwarr und Tarifdschungel wurden angesprochen, ebenso wie das oft mulmige Gefühl auf Bahnhöfen. Der Teilnehmerkreis nahm aus dem Gespräch eine neue, verständnisvollere Sichtweise für die Lage der Bahn mit. //



In der Pflege muss sich etwas ändern, so der VdK. Foto: Sturm/pixelio.de

VdK: Verfassungsklage

Pflege-Notstand

Nach 20 Jahren Pflegeversicherung gab es im April einen ‚Aufschrei‘ des Sozialverbands VdK über die Zustände in der Pflege in Deutschland. Der Verband kündigte Verfassungsklage an.

Der VdK sieht in den Zuständen in der Pflege eine gesetzgeberische Unterlassung. Es werde zu wenig für die Betroffenen getan. Reformen würden seit Jahren angekündigt, bislang aber ohne umfängliche Verbesserungen für die Betroffenen, insbesondere für demenziell und psychisch Erkrankte (www.vdk.de/deutschland). Auch der Kabinettsbeschluss Ende Mai brachte laut VdK nur kleine Verbesserungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige, aber keine notwendige und grundlegende Neuausrichtung der Pflege. Aktueller Hintergrund für die Klage des VdK ist die Doktorarbeit der Juristin Susanne Moritz. Diese hat in Pflegeeinrichtungen regelmäßige Schutzverletzungen pflegebedürftiger Menschen festgestellt. Eine Zusammenfassung der Studie von Susanne Moritz finden Sie auf der LSV-Homepage www.lsv-nrw.de

Barbara Eifert

Neues Mitglied ist die AG der SV im Kreis Recklinghausen

Als neues Mitglied der Landesseniorenvertretung (LSV NRW) begrüßen wir die Arbeitsgemeinschaft der Seniorenvertretungen im Kreis Recklinghausen. Die Seniorenbeiräte aus acht kreisangehörigen Städten und die Vertretung der Seniorenkonferenz der Stadt Herten haben sich zur Kreisarbeitsgemeinschaft der Seniorenbeiräte zusammen geschlossen.





Seniorenbeirat Siegen: Mitglieder waren als Zeitzeugen in der Realschule gefragte Gäste

Eine lebendige und nachhaltige Geschichtsstunde

Die Jahrgangsstufe 10 der Ganztagsrealschule am Oberen Schloss in Siegen bearbeitete im Geschichtsunterricht die NS-Zeit, den Zweiten Weltkrieg und die „Stunde Null“.

Die Vergangenheit lebendig werden lassen wollte Fachlehrer Burkhard Leidig. Zur Beantwortung eines umfangreichen Schüler-Fragenkatalogs kamen vom Seniorenbeirat Michael Horak, Helmut Plate, Otto Schauerte und Ernst Göckus in die Schule.

Zentrale Punkte waren Ausgrenzung und Verfolgung der jüdischen Bevölkerung, Erziehung im NS-Staat sowie Kriegserfahrungen und Kriegsende. Helmut Plate und Otto Schauerte erzählen von ihrem unmittelbaren Erleben, von Zwangsmitgliedschaften in NS-Jugendorganisationen, Drill mit Sport als Hauptfach, Hass gegen Minderheiten und Kriegspropaganda in der Schule. Schließlich von Todesangst in Stollen und Luftschutzbunkern. Per-



Zeitzeugen und Schüler erlebten eine lebendige Geschichtsstunde. Foto: Privat

sönliche Betroffenheit wie bei Verwundeten und Toten unter nahen Familienangehörigen beeindruckte die Schüler und führte ihnen die Sinnlosigkeit jeglichen Krieges eindringlich vor Augen. Einzelschicksale der jüdischen Bevölkerung lösten nachhaltige Betroffenheit aus.

Ergänzt wurde dies durch Erfahrungen, welche Michael Horak aus der Sicht eines überfallenen Landes zu erzählen wusste wie etwa über das

Massaker von Lidice durch die SS.

Doch auch von Zivilcourage und Menschlichkeit war die Rede, beispielsweise als Werkmeister gegenüber Zwangsarbeitern oder als Polizeibeamter gegenüber Juden. Viele positive Rückmeldungen der Schüler ermutigen mit Nachdruck zur Ausweitung derartiger Zeitzeugenprojekte. Dies insbesondere im Sinne verstärkter Solidarität zwischen Jung und Alt.

Ernst Göckus

Seniorenbeirat Gladbeck, Jugendrat und Stadtvertreter standen gemeinsam am Herd

Koch-Show vereinte alle Generationen beim Dinner

Seniorenbeirat, Jugendrat sowie Vertreter der Stadt Gladbeck trafen sich im Mai in der Lehrküche der Erich-Fried-Hauptschule.

Schon beim Anblick der Zutaten knurrte der fixen Koch-Crew der Magen! Sichtlichen Spaß hatten alle an den Kochstellen, während Bürgermeister-Gattin Christa Roland schon die Servietten faltete.

Alle „Hobbyköche“ konnten nach Abschluss der Übung am Multikulti-Dinner teilnehmen, bei dem das Ge-



Ein kulinarischer Abend in der Lehrküche und schließlich am schön gedeckten Tisch in Gladbeck. Foto: Kariger

schmackserlebnis aus der Lehrküche natürlich rund sein sollte.

Das war es dann für alle, die schließlich Bulgur, Zaziki, Faltenbrot, Tomatensuppe, Putengeschnetzeltes, Vegetarisches und Tiramisu in bester Stimmung und Laune gemeinsam genossen.

Rainer Weichert bekam beim Abtrocknen zwar auch von Uli Roland „Schürzenhilfe“, doch letztlich waren alle Köche und Köchinnen auch beim Aufräumen wieder ein fleißiges Team!

Depressionen im Alter

Medikamente statt Therapie

25 Prozent der über 60-jährigen Patienten mit schweren Depressionen erhalten gar keine Behandlung. Psychotherapie gibt es kaum noch. Stattdessen werden Ältere fast ausschließlich mit Medikamenten therapiert. Erschreckend ist auch der hohe Anteil chronischer Depressionen: Er liegt bei mehr als 80 Prozent.

Mit zunehmendem Alter zeigt sich ein deutlicher Anstieg der Diagnosen. Insbesondere im Alter zwischen 55 bis 60 Jahren sowie bei den über 80-Jährigen werden vermehrt Depressionen diagnostiziert. Vom jungen Erwachsenenalter an nimmt der Anteil der chronischen Verläufe stetig zu. Ernüchternd sind diese Ergebnisse des „Faktencheck Gesundheit“ der Bertelsmann-Stiftung zur Behandlung von Älteren mit Depressionen: Nur rund zehn Prozent werden angemessen versorgt. Hingegen erhalten rund ein Drittel der 18- bis 50-Jährigen eine adäquate Behandlung.

Auch wenn die mangelhafte Versorgung Älterer schwer zu erklären ist, gilt es, Lösungen zu finden.

DAS GEHT JA GAR NICHT!

Im Auto auf der Fahrt zum Büro. Das Lokalradio spielt „schräge“ Musik, also ausgewichen auf den zweitliebsten Sender. Da läuft gerade eine lockere Reportage über die diversen Giveaways, also Präsentchen, mit denen die Parteien ihre potenziellen Wähler an die Info-Stände locken.

So, so, Luftballons gehen kaum noch. Ach, Gummibärchen in blau-gelben Tütchen kommen gut an. Einkaufswa-

Mobile Demenz-Beratung kommt ins Quartier

Wichtiger und zugleich leichter Zugang zu den möglichen Hilfen

Demenzielle Erkrankungen sind eine anspruchsvolle Aufgabe für die Pflegenden, die immer mehr Aufgaben im Alltag übernehmen, sich aber selten Rat und Hilfe suchen.

Erfahrungen zeigen jedoch, dass Unterstützungs- und Entlastungsangebote die Handlungskompetenz und Lebensqualität von pflegenden Angehörigen und Menschen mit Demenz verbessern können. Beratung kann hier ein Schlüsselement sein.

Im Rhein-Erft-Kreis wurde 2013 eine mobile gerontopsychiatrische Beratung mit dem Schwerpunkt Demenz unter der Bezeichnung „Für Sie ins Quartier“ eingeführt. Multiprofessionelle und trägerübergreifende Teams bieten in einem speziell ausgestatteten Bus an verschiedenen Standorten wie u.a. Stadtzentren, Einzelhändlern und Krankenhäusern kostenlose Beratungen an. Interessenten finden individuelle Informationen und werden gezielt in bestehende Strukturen weitergeleitet. Gleichzeitig soll die Präsenz des Busses zu einer Enttabuisierung des Themas Demenz beitragen.



Das Beratungsfahrzeug im Einsatz im Quartier. Foto: Rhein-Erft-Kreis

Bei der Konzeption und Umsetzung wird das Projekt von der TU Dortmund (Soziale Gerontologie mit dem Schwerpunkt Lebenslaufforschung) und der Forschungsgesellschaft für Gerontologie e.V. begleitet.

Deutlich wurde bisher, dass fast ein Drittel der mittlerweile rund 300 dokumentierten Beratungen Erstberatungen waren, Pflegende also vorher mit ihrer Frage noch keinen Kontakt zu anderen Institutionen hatten. Die mobile Beratung bietet also offenbar einen leichten Zugang zu Informationen. Näheres unter:

www.mobidem.tu-dortmund.de

www.fuer-sie-ins-quartier.de

gen-Chips oder Mini-Putztüchlein fürs Smartphone-Display werden den Wahlkämpfern aus den Händen gerissen. Und die guten alten Kulis? „Häufig sieht man Omis, die an die Stände wackeln und sich dort mit Stiften versorgen“, säuselt die junge Moderatorin in mein Ohr, das nicht glauben mag, was es da gerade gehört hat!

Sprache kann eine Waffe sein, Worte können verletzen! Schon mal über-

legt, was in den „wackelnden Omis“ vorgeht, die sich mühsam am Rollator durch ihre Stadt bewegen? Unbedachte Worte sind schnell gesprochen, ihre Wirkung kann lange nachhallen.

Ihre vordergründig lustige Bemerkung war hauptsächlich unüberlegt und dumm, junge Frau! Genau das habe ich der Dame im Callcenter des Senders später ins Blöckchen diktiert: Das geht ja gar nicht! HH



Lernkonzept Kinaesthetics hat sich bewährt zur achtsamen Unterstützung Pflegebedürftiger

Alltägliche Bewegungen wieder neu wahrnehmen

Als pflegender Angehöriger bewältigen Sie große Herausforderungen: Sie unterstützen neben ihrer täglichen Arbeit einen anderen Menschen in seinen Aktivitäten. Damit Sie sich während der Pflege selbst keinen Schaden zuziehen, ist es wichtig, dass Sie sich gezielt mit ihrer eigenen Bewegung auseinandersetzen.

Auf die eigene Bewegung achten

Sie sind damit weniger belastet und haben die Möglichkeit, Ihrem Angehörigen eine achtsame Hilfestellung anzubieten, die ihm ermöglicht, seine Fähigkeiten zu nutzen. Ein hilfreiches und bewährtes Konzept zur Wahrnehmung der eigenen Bewegung bietet das Lernkonzept Kinaesthetics.

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung im Alltag. Unsere alltäglichen unbewussten Bewegungsabläufe haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Lebensgestaltung.

Sie lernen, Ihre Bewegung so zu benutzen, dass Sie Ihre eigene Gesundheit erhalten können und dass der pflegebedürftige Angehörige seine Bewegungsfähigkeiten entwickeln kann. Dies ermöglicht eine größere Selbstständigkeit des pflegebedürftigen Menschen. Das Gefühl von mehr Selbstbestimmung bringt trotz Pflegeleistung eine Gleichberechtigung in die Beziehung zurück.

Selbstverständliches verstehen

Die Bedeutung der Bewegungswahrnehmung wird am Aufstehen erläutert. Das Aufstehen gehört zu den als



Die pflegende Angehörige nimmt die gleiche Position ein wie ihre Partnerin. So kann sie Sicherheit bieten und sich dem Bewegungsablauf anpassen. Die Angehörige kann ihren Bewegungsablauf selbst organisieren.

selbstverständlich wahrgenommenen Tätigkeiten. Können Sie genau beschreiben, wie Sie von Stuhl aufstehen? Meist wird deutlich, dass man sich seiner alltäglichen Bewegung nicht bewusst ist. Erklärung findet dieses über die Tatsache, dass unser Wissen über die Bewegung nicht im Kopf gespeichert ist, sondern immer wieder direkt aus der Bewegung heraus entwickelt und an die jeweilige Situation angepasst wird.

Bewegung anpassen

Hieran beteiligt sind das zentrale Nervensystem, verschiedene Wahrnehmungskanäle sowie das motorische System. Aus diesem Grund ist es nicht möglich, Bewegungsabfolgen von außen vorzugeben. Es ist vielmehr möglich, die Bewegung wahrzunehmen und dann individuell an die jeweilige Situation und die gegebenen Fähigkeiten anzupassen.

Wenn Sie Ihren Angehörigen in seinem Bewegungsablauf unterstützen, dann können Sie darauf achten, dass er die Bewegung soweit wie möglich

selbst steuern kann. Überprüfen Sie, ob Sie Ihre Begleitung so gestalten können, dass jemand weiterhin aktiv mitmachen kann. Versuchen Sie zunächst einmal für sich selbst zu überprüfen, wie Sie sich im Bett hinsetzen. Berücksichtigen Sie dieses, wenn Sie eine andere Person bei diesem Bewegungsablauf begleiten.

Kurse und Schulung

Damit Sie für sich und Ihren Angehörigen eigene Möglichkeiten finden, können Sie einen Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige besuchen. Die Kinaesthetics Kurse leisten einen lebenspraktischen und für alle Beteiligten hilfreichen Beitrag zur Erhaltung höchstmöglicher Lebensqualität.

Es ist auch möglich, dass Sie einen Kinaesthetics Trainer bitten, eine individuelle häusliche Schulung durchzuführen.

Weiterführende Informationen zu Kinaesthetics pflegende Angehörige erhalten Sie auf der Website:

www.wir-pflegen-zuhause.de



Wenn ein sicheres Stehen nicht mehr möglich ist, kann das Treppensteigen auch in einer tieferen

Position wie dem Sitzen geschehen. Hierbei können Hilfsmittel verwendet werden, die den Höhenunterschied der einzelnen Stufen ausgleichen.

Rheder Seniorenbeirat holt spannende Ausstellung ins Rathaus

Miteinander der Generationen ist in dieser Stadt selbstverständlich



Viele Gäste kamen zur Ausstellungsöffnung ins Rheder Rathaus. Foto: Böing

Die Stadt Rhede und der Seniorenbeirat eröffneten im April die Wanderausstellung „Botschaften der Generationen“ im Rathaus. Vertreter aus Vereinen und Verbänden, Kommunal-Politiker, Verwaltungsangehörige und vor allem Bürgerinnen und Bürger sowie Gaby Schnell, die Vorsitzende der Landesseniorenvertretung NRW, nahmen daran teil. Alle wollten sehen, wie die Vorstellungen der Generationen voneinander sich in der Ausstellung darstellen.

Bürgermeister Lothar Mittag lobte



Blick in die Ausstellung mit „Botschaften der Generationen“. Foto: Böing

den Seniorenbeirat, der die Interessen und Wünsche der älteren Generation wirkungsvoll vertritt und ausgezeichnete Anregungen für die lokale politische Arbeit gebe - immer auch die jüngere Generation dabei im Blick! Viele aner kennenswerte Projekte zeigten, dass das Miteinander der Generationen in Rhede außergewöhnlich gut funktioniert.

Die Vorsitzende des Seniorenbeirates Rhede, Luzia Höyng, nannte als Beispiele dafür unter anderen Handy-Kurse, die Aktion Lesepatzen für Grundschulen sowie das Sportfest der Generationen.

Gaby Schnell betonte, wie wichtig es sei, die Botschaften der Ausstellung in die Öffentlichkeit zu bringen. Über diese informierten sich die Gäste auf den Ausstellungstafeln und anhand des Filmes „Botschaften der Generationen“. Regionale und überregionale generationenübergreifende Projekte erstaunten durch Vielfalt, Kreativität und gemeinsames Handeln der Generationen.

Bernhard Böing

Seniorenbeirat Bochum

Ehrung für Theo Kraushaar

Auch in der letzten Sitzung der Legislaturperiode zeigte der Bochumer Seniorenbeirat wieder seinen intensiven Einsatz für das Wohl älterer und hilfsbedürftiger Bürger.

Im Mittelpunkt stand aber die Verabschiedung des Vorsitzenden Theo Kraushaar, der nach 18 Jahren seine erfolgreiche Arbeit im Seniorenbeirat aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste. Er war sichtlich gerührt und sagte: „Die Arbeit hat mir Spaß gemacht, es war eine Team-Arbeit“.

Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz dankte Theo Kraushaar für seinen intensiven Einsatz, „der auch hartnäckig sein konnte, sich in viele Bereichen einmischte, um sich Gehör zu verschaffen“. Als Anerkennung überreichte sie ihm eine Silbermünze.

Auch der neue Seniorenbeirat will sich weiter mit der Sicherheit von Passanten in der Innenstadt beschäftigen und die Stadtverwaltung zu mehr Reaktionen auffordern, um etwa an der schwierigen Rathauskreuzung schwere Unfälle zu vermeiden.

Gert Hille



Theo Kraushaar wurde durch Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz besonders geehrt. Foto: Hille



Der Buchtipp

„Nein! Ich will keinen Seniorenteller“ - dieses Tagebuch der Mary Sharp liest sich erfrischend, weil es das Älterwerden von einer anderen Seite betrachtet. Hier wird von einer Frau berichtet, die gegen den Strom schwimmt. Sie hasst umtriebige Senioren, die nur so alt sind, wie sie sich fühlen. Sie stürzt sich kopfüber in das Vergnügen, nicht mehr jung sein zu müssen. Ein Buch, das gute Laune macht.

Virginia Ironside, erschienen im Goldmann Verlag, 8,95 €

Hilde Jaekel



Mittendrin - In unserem Alter

Jeden Samstag von 8.05 bis 8.55 Uhr auf WDR 4. Redaktion: Dr. Ulla Foemer und Frank-Christian Starke

21. Juni: Plötzlich allein - Wenn der Partner geht

28. Juni: Versprochen - gehalten
Was die Regierung für die Älteren macht

5. Juli: Alles nur Spielkinder!

Vom Sinn und Unsinn des Spielens

12. Juli: Von Drafi Deutscher bis zu den Rolling Stones - Musik als Jungbrunnen

19. Juli: Unterschätzt und wenig beachtet -

Frauen im Widerstand gegen Hitler

26. Juli: Einsamkeit - Erfahrungen mit einem ungebetenen Begleiter

2. August: Hitze - Frei?! Von Deos, Duschen und Dampfbädern

9. August: Oasen der Stadt - Friedhöfe sind mehr als letzte Ruhestätten

16. August: Generationenverträge in den Betrieben - Unternehmen wollen ältere Arbeitnehmer halten

23. August: Wenn der Krieg zurück kommt - Kriegserfahrungen in der Altenpflege

30. August: Hilfe für Helfer - Entlastung für Angehörige Demenzkranker

Ausstellung in Euskirchen

Mode in der Zeit der Nazis

Das LVR-Industriemuseum, Tuchfabrik Müller in Euskirchen-Kuchenheim, zeigt bis zum 26. Oktober die Ausstellung „Glanz und Grauen - Mode im Dritten Reich“. Gezeigt werden Alltagskleidung, moderne Kostüme, glamouröse Abendkleider und Uniformen. www.industriemuseum.lvr.de

Förderfonds „Kultur & Alter“ – Projektbewerbungen ab sofort

Neue Formen zur Vermittlung von Kulturangeboten werden gesucht

Das Kulturministerium des Landes Nordrhein-Westfalen unterstützt mit dem Förderfonds „Kultur & Alter“ im kommenden Jahr erneut Projekte, die zeitgemäße und innovative Formen der Kulturarbeit mit älteren Menschen und im Generationendialog erproben.

Dies gab Kulturministerin Ute Schäfer im Mai in Düsseldorf bekannt. Im Jahr 2015 stehen dafür vorbehaltlich der Entscheidung des Landtags über den Haushalt rund 138.000 Euro zur Verfügung. Es werden insbesondere solche Projekte gefördert, die sich mit der Nutzung neuer Medien in der Altenkulturarbeit beschäftigen. „Viele Ältere bewegen sich bereits selbstverständlich in der digitalen Medienwelt, andere haben dazu noch keinen Zugang. Kulturelle Projekte können hier spielerisch Wege zur Nutzung neuer Medien eröffnen“, erklärte Schäfer. Zudem könne das kreative Potenzial neuer Medien eingebracht werden,

um den Dialog zwischen der jungen und der alten Generation anzuregen.

„Der Förderfonds unterstützt die Entwicklung neuer kultureller Vermittlungs- und Angebotsformate. Die Thematisierung interkultureller Aspekte sowie die Förderung der Kulturteilhabe von Personen, die aufgrund von gesundheitlichen Einschränkungen oder Bildungsbarrieren Kulturangebote nicht oder nicht mehr wahrnehmen können, sind weitere Förderkriterien.

Bewerben können sich ab sofort nordrhein-westfälische Kulturschaffende, kommunale und freie Kulturinstitutionen sowie Einrichtungen der sozialen Altenarbeit, die in Zusammenarbeit mit Künstlerinnen, Künstlern oder einer Kultureinrichtung ein Projekt mit älteren Menschen umsetzen. Die Projekte müssen in Nordrhein-Westfalen durchgeführt werden und 2015 stattfinden.

Infos unter: www.ibk-kubia.de



Ein Schritt in die richtige Richtung, aber noch keine Dauerlösung für Bochum: Etliche Verbesserungsvorschläge gab es in der Diskussionsrunde. Foto: Hille

Seniorenbüros Bochum: Stadt freut sich, Seniorenbeirat weniger

Schritte in die richtige Richtung, aber noch keine Dauerlösung

Die Auftaktveranstaltung „Bochumer Seniorenbüros“ im Albert-Schmidt-Haus fand unter großer Beteiligung der Stadt, der Wohlfahrtsverbände und des Seniorenbeirates statt.

Stadträtin Britta Anger gab einen umfassenden Überblick über die in den sechs Stadtteilen zu errichtenden Seniorenbüros, die „zu einer familiengerechten Stadt gehören“. Das Seniorentelefon soll weiterhin bleiben. Britta Anger zeigte Verständnis für den Wunsch, weitere Seniorenbüros einzurichten, sie verwies aber auf die schwierige Finanzierung. Die Büros seien wichtig „für ein selbstbestimmtes, selbstgestaltetes Leben im Umfeld der Senioren“. Ulrich Kemner, Caritasverband und Sprecher der AG Wohlfahrt, stellte das Leit- und Quartierskonzept vor: „Wichtig ist, die Nachbarschaft und Wohnungsbaugesellschaften mit einzubinden“. Kathrin Engel, DRK,

Leiterin des Vorläuferprojektes „Von Senioren, für Senioren“, erklärte die Qualitätsziele, Rollenfindung, Informationsfluss und Qualitätsteams (mit Abstimmung Stadt und Seniorenbeirat). Ute Schünemann-Flake von ZWAR e.V. berichtete über die „Bausteine“ (Seminare, Exkursionen, Teamtreffen) mit dem Ziel, „die Lebensfreude in den Wohnquartieren zu verbessern“.

In der folgenden Diskussion bemängelte der Vorsitzende des Seniorenbeirates, Theodor Kraushaar, die Defizite: „Statt der bisherigen 13 Stützpunkte gibt es jetzt nur noch sechs Seniorenbüros. Sie ersetzen nicht die bisherigen Treffpunkte!“. Kraushaar forderte zusätzliche Begegnungsräume und mehr Senioren-Nachmittagsveranstaltungen. Für den Seniorenbeirat seien die neuen Büros nur ein kleiner Schritt in die richtige Richtung. Die Gestaltungsaufgabe Alter brauche aber wesentlich mehr Engagement aller Beteiligten.

Kölner SV fragte Fraktionen

Pflichtenheft als Idee begrüßt

Vor der Kommunalwahl schrieb die Kölner Seniorenvertretung (SV) die vier großen Fraktionen (SPD, Grüne, CDU, FDP) im Rat der Stadt Köln an.

Der Fragenkatalog bezog sich u.a. auf die Unterstützung für die Kölner Seniorenvertretung, auf die so genannten „offenen Altenhilfen“, die künftige Quartiersgestaltung, auf die Förderung bezahlbaren und barrierefreien Wohnraums und auf Altersarmut. Zudem stellte die Kölner SV die Frage nach einem „Pflichtenheft“, in das Wünsche, Anliegen und Forderungen der SV, die sie in den regelmäßigen Gesprächen mit dem Oberbürgermeister, den Beigeordneten und Ratsfraktionen erörtert, aufgenommen werden.

Insbesondere dieses Pflichtenheft, das Transparenz und Nachhaltigkeit schafft, wurde von zwei Fraktionen begrüßt. Wer mehr erfahren möchte, wendet sich an den Stellvertretenden Vorsitzenden aus Köln, Dr. Martin Theisohn: martintheisohn@arcor.de

Schon gehört?

Um denjenigen, die den Einstieg ins Netz noch nicht gewagt haben, eine Hilfe an die Hand zu geben, hat die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) einen Wegweiser erstellt. In der 96 Seiten umfassenden Broschüre werden alle Themen aufgegriffen, die den Neuling im Internet interessiert. Bezug: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, publikationen@bundesregierung.de, Tel.: 030 / 182 72 27 21



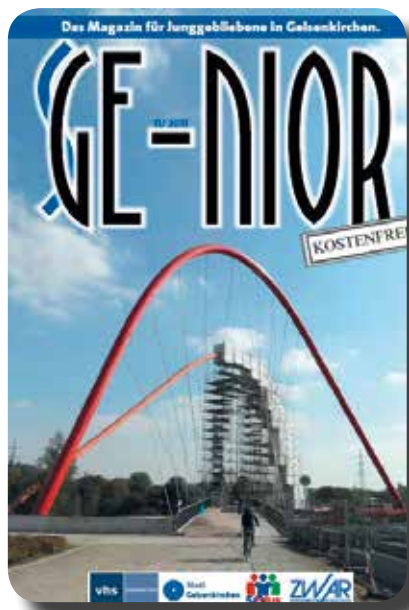
Seniorenrat Düren

Könner in Bonn

Als Ergänzung zum Bericht über das Bonner Parlament der Generationen in der NRW, Ausgabe 87, schreibt der Seniorenrat Düren:

„Bei dieser Veranstaltung waren aus unserem Seniorenrat Gudrun Seemann (Arbeitskreis Soziales) und der langjährige stellvertretende Vorsitzender Peter Vogt vertreten. Wir gehörten nicht zu den Hinterbänkeln, sondern hatten unseren Platz in der ersten Reihe. Aus den vier „Altersgruppen“ Starter, Macher, Kenner und den über 67-Jährigen, den Könnern, nahm jeweils ein Vertreter/ eine Vertreterin am abschließenden Podiumsgespräch mit einem Parlamentarischen Staatssekretär aus Berlin teil. Für die „Könner“ war dies Gudrun Seemann aus Düren.

*Peter Vogt
(stellv. Vorsitzender Seniorenrat Düren)*



Feierte im vergangenen Jahr das 35-jährige Bestehen: Die GE-NIOR aus Gelsenkirchen.

Spannende Exkursion ins Energie-Kompetenz-Zentrum

Wo Energiesparen greifbar wird

Für die Teilnehmer der regionalen Energiestammtische und mehr als 60 weitere Multiplikatoren der Zielgruppe 60plus aus ganz NRW boten die Verbraucher-Initiative e.V. (Bundesverband) und das NRW-Verbrauchermi- nisterium im März eine Exkursion ins Energie-Kompetenz-Zentrum (EkoZet) in Kerpen-Horrem an.

Rolf Kauls, Schatzmeister der Landesseniorenvertretung NRW, wies darauf hin: „Energetische Sanierung macht nicht nur Immobilien zukunftsfähig, sie verbessert auf lange Sicht auch die Lebenssituation der Enkel.“

Der verschwenderische Umgang mit Energie hat nicht nur Auswirkungen auf die Haushaltsausgaben, sondern trägt auch zum Klimawandel bei. Ein Drittel des gesamten Energieverbrauchs in Deutschland entfällt auf die privaten Haushalte. „Energieeff-



Rolf Kauls bei seinem Beitrag während der Exkursion. Foto: Fassbender

fizienz und Energiesparen muss man erleben“, sagt Rüdiger Warnecke, der Leiter des „Energiesparen zum Anfassen“ im EkoZet. Verschiedene Vorträge machten aus der Theorie auf informative Weise dann verständliche Praxis, durchaus auch zum Anfassen. Eine Führung zu moderner Heiztechnik rundete die Exkursion ab. *Guido Steinke
www.ekozet-rek.de.*

Vorgestellt: (S)GE-NIOR, Magazin für Junggebliebene

Mit jeder Veränderung verbessert

Die Gelsenkirchener Seniorenzeitung hat bereits ein bewegtes Leben hinter sich: 1978 als eine der ersten Zeitungen ihrer Art gegründet, haben sich Erscheinungsbild, Redaktion und nicht zuletzt auch die Inhalte immer wieder den wechselnden Ansprüchen und Möglichkeiten angepasst. Dabei aber blieb die Idee stets aktuell, dass hier Ältere für Ältere schreiben wollten. Immer auch war und ist die Volkshochschule mit im Boot - hier treffen sich Menschen, die Spaß am Magazin-Machen haben. Seit 2009 können alle interessierten Senioreninitiativen

der Stadt - von Zwar-Gruppen bis zu Selbsthilfe-Treffs - Beiträge einreichen. Und sie tun dies auch regelmäßig, so dass die Redaktion keine Mühe hat, die bis zu 60 Seiten mit Lesenswertem, Informativem und Unterhaltsamem zu füllen.

10.000 Exemplare werden drei Mal im Jahr hergestellt und kostenlos verteilt, Werbung macht es möglich. Außerordentliche Druckqualität, durchgehend Farbe und liebevolles Layout machen das Magazin hochwertig und als Nachschlagewerk wertvoll für die Junggebliebenen in GE. *HH*

Gladbecker Senioren fragen

Politik und das Älterwerden thematisiert

Der Gladbecker Seniorenbeirat hatte im Vorfeld der Kommunalwahlen die Spitzenkandidaten der im Rat vertretenen Parteien zu einer Podiumsdiskussion eingeladen.

Unter der Moderation von Barbara Eifert, die wissenschaftliche Beraterin der Landesseniorenvertretung ist, befassten sich die Politiker mit den Fragen und Themen, die der Seniorenbeirat im Vorfeld erarbeitet hatte: Wohnen mit allen Aspekten von Barrierefreiheit bis zur Finanzierbarkeit brannte auch den zahlreichen Zuhörerinnen und Zuhörern auf den Nägeln. Doch auch Gesundheit, Bewegung und Sport, Lebensqualität und Teilhabe am sozialen Leben im Quartier und der Stadt standen auf der Agenda.

Zwei Stunden lang ging es um lokale Themen, zu denen auch die Senioren im Publikum viel zu sagen hatten. Und auch, wenn nicht immer alle Vorschläge umsetzbar schienen - viele Zuständigkeiten liegen eben auf Landes- oder gar Bundesebene - so ergab sich doch für die Teilnehmenden ein recht gutes Bild über die politischen Ansätze der Parteien.

„Gerade die älteren Menschen sind nah dran an den vielen lokalen Themen“, fand Moderatorin Barbara Eifert auch nach dieser Veranstaltung wieder bestätigt, warum die Erfahrungen der Älteren dringend über eine Seniorenvertretung in jeder Kommune eingebracht werden müssten. „Zum Wohle aller Generationen“, ergänzte Rolf Kauls vom Seniorenbeirat.

Gütersloher Erfolgsmodell

Den eigenen Wagen besser beherrschen

Die vor Jahren begonnene Zusammenarbeit zwischen der Verkehrswacht mit ihrem Geschäftsführer Norbert Fischer und dem Gütersloher Seniorenbeiratsvorsitzenden Jürgen Jentsch hat sich inzwischen zu einem bundesweiten Erfolgsmodell entwickelt, gibt es doch inzwischen viele Nachahmer dieser Qualifizierungsmaßnahmen für Senioren als Autofahrer.

Auch 2014 fand wieder ein ganztägiges Training, angeboten vom Seniorenbeirat, auf dem Gelände des ehemaligen Militärflughafens in Gütersloh statt. Dabei nutzten 16 Frauen und Männer im Seniorenalter, einige kamen aus den Nachbarkreisen, die Gelegenheit, ihre fahrerischen Fähigkeiten in Grenzbereichen auszutesten. Die Schleuder- und Bremsvorgänge auf spiegelglatter Fahrbahn und ein intensives Kurventraining zeigten, wie



Auch auf Schleuderkursen kamen die Senioren mit guter Anleitung bestens zurecht. Foto: Privat

beherrschbar das Fahren mit dem eigenen Wagen wird, wenn man es denn richtig anstellt.

Wieder traf das Team von Norbert Fischer und Dirk Meier-Neumann nicht nur den richtigen Ton, sondern vermittelten jeder und jedem auch Vertrauen in die eigene Fahrweise.

Keiner der Teilnehmenden bereute es, diesen Tag voller neuer Erfahrungen mitgemacht zu haben. Im Gegenteil waren alle davon überzeugt, dass dieser Kurs ihnen nicht nur ein Mehr an Selbstsicherheit gebracht, sondern so manches alte Vorurteil ausgeräumt habe. Als Anerkennung gab es natürlich auch eine Teilnehmerurkunde.



Ihre Informationsreise durch Gütersloher Einrichtungen führte Mitglieder des Seniorenbeirates auch zu den Maltesern in der Oststraße. Sie erfuhren, dass die Malteser neben dem Rettungsdienst stark im Ehrenamt - vom Sanitätsdienst bis zur Zeltküche - vertreten sind. Der Seniorenbeirat interessierte sich besonders für Hausnotruf und Menüservice. Einig waren sich Besucher wie Malteser darin, ältere Menschen in ihren Quartieren nicht allein zu lassen, sondern zu unterstützen.



Bisher haben immer rund 20 ältere Bewohnerinnen und Bewohner des Gladbecker Stadtteils Zweckel am sonntäglichen gemütlichen Beisammensein teilgenommen. Das neue „Klöncafé“ ist ein Projekt in der Folge von PiA. Foto: Privat

Landesprojekt PiA bewegte Gladbeck: „Klöncafé“ entstand

Der Einsamkeit am Sonntag wird ein Schnippchen geschlagen

Was tun, wenn man an Sonntagen alleine ist, niemanden zum Reden hat und einem die Decke auf den Kopf fällt?

Am Runden Tisch in Gladbeck-Zweckel, der aus dem Landesprojekt Partizipation im Alter (PiA) entstanden ist, und an dem die städtische Seniorenberatung und der Gladbecker Seniorenbeirat beteiligt gewesen sind, war das Thema „Einsamkeit an Sonntagen“ Ende 2013 zur Sprache gekommen, denn im Stadtteil gibt es sonntags kein spezielles Angebot für Senioren. Die zündende Idee: Im Seniorenbüro, das ebenfalls aus PiA resultiert, boten die Verantwortlichen der städtischen Seniorenberatung an, diese Räumlichkeiten an Sonntagen als Anlaufstelle für „Einsame“ zur Verfügung zu stellen. Schnell fanden sich zwei Frauen vom Runden Tisch bereit, die Verantwortung für einen „Treff am Sonntag im Seniorenbüro“ zu übernehmen. Als Name war rasch

„Klöncafé“ geboren. Zunächst wurde vereinbart, dass es einmal im Monat von 15 bis 17 Uhr stattfinden sollte. Startschuss war am 2. Februar 2014. Der Abteilungsleiter der städtischen Seniorenberatung, Ulrich Hauska, traute bei seiner Stippvisite zur Premiere seinen Augen kaum: Es hatten sich 20 ältere Menschen eingefunden, die zusammen Kaffee tranken und das „Klönen“ in gemeinsamer Runde genossen.

Da das „Klöncafé“ so gut ankam und auch in den folgenden Monaten gut besucht war, hat man sich inzwischen auf einen vierzehntägigen Rhythmus verständigt.

Ein gelungenes Beispiel zur Idee von „Partizipation im Alter“: Hier brachten sich ältere Menschen in Prozesse ein und gestalteten sie mit. Neben bereits einigen vorhandenen Aktivitäten ist nun ein weiterer Baustein für ältere Menschen im Stadtteil Zweckel eingebracht worden. Auch dank PiA.

Seniorenbeirat Porta feierte

Seit 20 Jahren „gut und fleißig“

Einem „verlässlichen Partner“ gratulierte im März die Vorsitzende der Landesseniorenvertretung NRW, Gaby Schnell, zum 20. Geburtstag: Der Seniorenbeirat Porta Westfalica feierte dieses Jubiläum mit zahlreichen Gästen, die das Geburtstagskind als Vorbild oder gar - wie der Bürgermeister Stephan Böhme bemerkte - als „atemberaubend gut und fleißig“ lobten.

Die Vorsitzende Lilo Heine erinnerte an viele herausragende Aktivitäten des Beirates - vom Einsatz für den barrierefreien Bahnhof über die Schulranzen-Sammelaktion bis hin zu Zeitzeugenprojekten und dem ehrenamtlichen Einsatz als Köche bei den Ferienspielen. Die guten Beziehungen zur jungen Generation zeigten sich auch beim Jubiläum, zu dem junge Leute auch musikalisch beitrugen.

Viel Lob gab es auch für engagierte Persönlichkeiten aus den Beiratsreihen: Lilo Heine, Irmingard Rachfall und Marianne Domke wurden für ihre jahrzehntelange Arbeit für die Menschen in Porta Westfalica besonders geehrt. Mit dem Schwung dieses Festes geht der Beirat in die Zukunft.



Gaby Schnell (vorn rechts) gratulierte dem Seniorenbeirat. Foto: A. Kelka

Die positive Stimme: Heute Hemers Bürgermeister Michael Esken

„Zusammen leben in Hemer“ funktioniert bestens

Wir alle kennen die Zahlen und die absehbaren Folgen des demografischen Wandels. Das Thema ist in allen Kommunalverwaltungen richtigerweise ganz oben auf der Agenda angesiedelt, wir in Hemer haben auch eine Demographiebeauftragte.

Menschen, die in den Ruhestand treten, können diesen im Durchschnitt viel länger aktiv genießen als noch vor 40 Jahren. Der Ruhestand ist auch nicht mehr ein RUHEstand. Im Gegenteil. Viele Hemeranerinnen und Hemeraner wollen nicht rasten. Vielmehr haben sie etwas zu verschenken: ihr Wissen, ihre Lebenserfahrung.



Hier in Hemer ist in diesem Zusammenhang das ehrenamtliche Engagement deutlich spürbar. Die Senioren entziehen sich nicht der Gesellschaft, sondern bringen sich ganz bewusst ein.

Und unsere Gesellschaft braucht ihre Erfahrungen und ihre Aktivität. Die Bedeutung von ehrenamtlich Engagierten wird ständig zunehmen. Der Pflegebedarf wird über die vorhandenen Pflegekräfte nur schwer erfüllt werden. Und damit sind auch

noch längst nicht die unterstützenden Aufgaben im Haushalt und die sozialen Bedürfnisse abgedeckt.

Wir werden in Zukunft also noch enger zusammenrücken müssen, um die kommenden Veränderungen anzunehmen und die Herausforderungen zu meistern. Ich mache mir aber keineswegs Sorgen. Es ist der besondere Zusammenhalt in Hemer, der uns von anderen Städten abhebt. Das Motto, „zusammen leben in Hemer“ funktioniert ziemlich gut. Denn: Die Jungen können schneller laufen, aber die Alten kennen die Abkürzungen.

Michael Esken

Darum engagiere ich mich: Peter Gersch, Vorsitzender des Seniorenbeirates in Hemer

Altenpolitik aus dem Schattendasein herausholen!

„Die Mitwirkung älterer und alter Menschen in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens muss gestärkt werden“, mit dieser Zielrichtung arbeitet der Seniorenbeirat in Hemer seit mehr als 20 Jahren. Bei uns in Hemer ist schon jetzt fast jeder Vierte 60 Jahre und älter, deshalb muss der Altenpolitik eine größere Bedeutung beigemessen werden als bis-

lang. Und weil der Einzelne kaum die Möglichkeit hat, seine Interessen vorzutragen, ist eine starke Seniorenvertretung die einzige Alternative.

Aus meiner 20-jährigen kommunalpolitischen Erfahrung heraus weiß ich, dass im täglichen Geschäft der politi-



schen Gremien Seniorenthemen eher ein Schattendasein führen.

Der Seniorenbeirat verfolgt seit gut sechs Jahren das Projekt „Die Generationen übergreifende Wohnanlage“, leider bisher ohne nennenswerten Erfolg. Doch nur, wenn das Miteinander von Jung und Alt geübt und gelebt wird, kann der soziale Frieden in unseren Kommunen gesichert werden.

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 Straße 37,
48231 Warendorf • Auflage 3000

Gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation,
Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (MGEPA)
in Düsseldorf

V.i.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 im September 2014

Redaktionsschluss: 7. August 2014

Schwerpunktthema: Wir organisieren es jetzt selbst - Seniorengenossenschaften