

# Nun Reden Wir

## WOHNEN IM ALTER

### Ein Thema von individueller und gesellschaftspolitischer Bedeutung

**W**ohnen bedeutet nicht nur, »vier Wände« um sich zu haben. Wohnen ist Lebensform und -qualität, die jeder nach seinen Möglichkeiten und seinem Geschmack gestaltet. Allerdings – mit zunehmendem Alter ändern sich die Anforderungen an diese »vier Wände«, weil das Alter nun mal zwangsläufig Leben und Lebensformen verändert. Damit »Wohnen im Alter« auch weiterhin Lebensqualität behält, haben wir in dieser Ausgabe Fachleute zu Wort kommen lassen, die sich seit Jahren mit diesem Thema beschäftigen. Die LSV NRW e. V. bringt sich in vielen politischen und sozialen Gremien ein, die sich mit der Frage »Wie will ich im Alter wohnen?« auseinandersetzen. Jobst Heberlein, Mitglied im LSV-Vorstand, ist stellvertretender Vorsitzender im Vorstand des Kuratoriums »Qualitätssiegel Betreutes Wohnen«.

Wohnen bedeutet auch im Alter Mobilität, Kontakte zu Menschen im Stadtteil, zu Nachbarn, Freunden und Verwandten. Wohnen im Alter ist nicht zuletzt für die Integration von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte von wesentlicher Bedeutung.

Die Herausforderungen an das Wohnen im Alter sind angesichts der wachsenden Zahl alter Menschen so

dringend wie nie zuvor, vor allem an Politik, Kommunen, soziale Verbände etc. Damit beschäftigt sich auf Seite 2 die zuständige Referentin Ursula Krenmer-Preiß vom Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA).



*Jobst Heberlein*

In Witten setzt sich eine Bürgerinitiative für die Gründung einer Seniorenvertretung ein. Auf Seite 3 stellt Vorstandsmitglied Eleonore Köth-Feige die Beweggründe einer Bürgerinitiative vor, warum Witten eine Seniorenvertretung braucht.

Witten und Wetter liegen nicht weit auseinander. Auf Seite 12 berichtet der Bürgermeister von Wetter, Frank Hasenberg, warum er die Arbeit des Seniorenbeirates so positiv findet.

Mit der Kamera unterwegs war die 27-jährige Diplomandin der Fachhochschule Dortmund, Johanna Hinsen Hofen. Aus eigener Anschauung im Haus ihrer Großmutter hat sie er-

fahren, wie schwierig es ist, wenn alleinstehende ältere Menschen sich ihre »vier Wände fürs Alter zurecht-rücken« müssen. Die Fotodesignerin stellte in ihrer Diplomarbeit, die absehbar auch als Buch veröffentlicht werden soll, Möglichkeiten vor nach den Vorstellungen und Wünschen von acht älteren Menschen. Sie haben sich für verschiedene Wohnformen entschieden. Im Gespräch mit Johanna Hinsen Hofen haben wir auf den Seiten 5 und 6 ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aufgearbeitet.

Auf Seite 7 zeigt die Landesstelle Pflegende Angehörige anhand von Beispielen auf, wo Ältere Hilfe und Beratung finden, wenn es um das Wohnen im Alter geht.

Auf Seite 10 berichtet die Seniorenvertretung Rietberg, wie sie es geschafft hat, in eine so offizielle Veranstaltung wie die Landesgartenschau in Rietberg auch gut besuchte Angebote für die ältere Generation einzubauen.

Noch einmal zurück zum Schwerpunktthema »Wohnen im Alter«. Viele Seniorenvertretungen in Nordrhein-Westfalen arbeiten konkret mit ihren Kommunen zusammen und entwickeln Ideen, Hilfen und Modelle zu diesem Thema. Das ist in besonderem Maße unter einem gesellschaftspolitischen Aspekt zu betrachten und auch mit dem Anspruch der Gesellschaft zu verknüpfen, sich die Potentiale des Alters nutzbar zu machen.

  
*Jobst Heberlein*  
 Mitglied des Vorstandes der LSV NRW

### Aus dem Inhalt

Hintergrund-Wissen:	2
LSV aktiv	3 – 4
Interview	5 – 6
Kommunale Seniorenvertretungen	9 – 11
Die positive Stimme	12
Impressum	12

# HINTERGRUND-WISSEN:

## Zukünftige Herausforderungen an das Wohnen im Alter

**A**ngesichts der demografischen Entwicklung wird Wohnen im Alter in Zukunft mit neuen Herausforderungen konfrontiert werden. Hierzu gehören:

Die demografische Alterung der Bevölkerung; der mit zunehmender Lebenserwartung steigende Bedarf an Pflege; die Zunahme alleinstehender älterer Menschen und die Verringerung des Potenzials helfender Angehöriger; veränderte Wohnwünsche.

Diese Herausforderungen machen eine Strukturveränderung der Altenhilfe in Richtung einer Stärkung der Rolle selbstbestimmten Wohnens notwendig, und zwar sowohl aus sozialen als auch aus ökonomischen Erwägungen. Eine zukunftsorientierte Umstrukturierung des Wohn- und Betreuungsangebotes sollte folgende Aspekte beachten:

Weit über 90 Prozent der älteren Menschen leben in »normalen« Wohnungen und diese werden auch in Zukunft die überwiegende Wohnform für ältere Menschen bleiben. Damit dies gelingt, müssen das räumliche Umfeld und die Wohnungen selbst in weit höherem Maße als bisher altersgerecht gestaltet werden, insbesondere durch eine barrierefreie Neubauplanung sowie durch entsprechende Wohnungsanpassungsmaßnahmen im Bestand.

Eine Schwerpunktverlagerung von der Förderung von Neubaumaßnahmen zur Förderung der barrierefreien bzw. »barrierearmen« Umwandlung des Bestandes wäre erforderlich. Darüber hinaus wird es notwendig sein, die soziale Infrastruktur auszubauen und in diesem Kontext vor allem auch niederschwellige Alltagshilfen – kostengünstig – verfügbar zu machen.

Obwohl die Mehrzahl der Senioren in ihrer vertrauten Umgebung alt werden wollen, wird es in Zukunft einen wachsenden Teil älterer Menschen geben, die noch einmal umziehen wollen. Sie erwägen einen Umzug in gemeinschaftliche Wohnformen oder ins betreute Wohnen, um in einer sozialen Gemeinschaft alt werden und auf Versorgungssicherheit zurück-



*Ursula Kremer-Preiß*

greifen zu können. Ein entsprechendes Wohnangebot muss durch gezielte Förderung für diese Zielgruppe zur Verfügung gestellt werden. Dabei wollen die Interessenten an solchen Wohnformen vor allem auch dann dort wohnen bleiben, wenn sie pflegebedürftig sind. Dafür müssen solche alternativen selbstständigen Wohnformen weiterentwickelt werden.

Selbst bei einer verbesserten häuslichen Versorgung wird aber auch zukünftig eine erhebliche Zahl älterer Menschen nicht in solchen selbstständigen Wohnformen leben können. Bisher steht in solchen Fällen praktisch nur das Pflegeheim zur Verfügung. Dies hat bei der heutigen Struktur der meisten Pflegeheime häufig zur Folge, dass einmal eine große Einbuße an Wohnlichkeit und Selbstbestimmung in Kauf genom-

men werden muss und zum anderen der Kontakt zum bisherigen sozialen Umfeld vielfach abreißt.

In Zukunft wird es notwendig sein, Wohnformen für Pflegebedürftige zu entwickeln und zu verbreiten, die sich anders organisieren. Zum einen werden sich die stationären Pflegeeinrichtungen selbst umstrukturieren müssen: intern in Richtung einer besseren sozialen Wohnqualität und extern hinsichtlich einer besseren Verknüpfung mit der Infrastruktur des Wohngebiets. Für Pflegebedürftige müssen aber auch Alternativen zum Heim entwickelt und verbreitet werden – wie zum Beispiel betreute Wohngemeinschaften für Pflegebedürftige, die kleinteilig sind, auf unterschiedliche Bedarfe zielgenau abgestimmt werden können und eine hohe Betreuungsintensität sowie Alltagsnormalität gewährleisten.

Dabei gilt es in Zukunft nicht nur, verschiedene Wohn- und Betreuungsangebote für unterschiedliche Bedarfslagen zu verbreiten und weiterzuentwickeln, sondern es gilt, diese vor allem kleinräumig verknüpft in die Wohngebiete zu integrieren. Es müssen quartiersbezogene Wohnkonzepte umgesetzt werden.

Der Quartiersbezug ist deshalb so bedeutend, weil hier leichter zu gegenseitiger Hilfe zu motivieren ist, auf die es in Zukunft verstärkt ankommen wird. Die wachsende Zahl von älteren und vor allem hilfebedürftiger Menschen wird nicht allein durch professionelle Leistungsangebote und staatliche Unterstützungsleistungen versorgt werden können, sondern es wird in weitaus größerem Maße die Wahrnehmung von Eigenverantwortung und gegenseitiger Hilfe zu fördern sein.

*Ursula Kremer-Preiß  
Kuratorium Deutsche Altershilfe*

## Bürgerinitiative in Witten will Seniorenvertretung gründen

Seit mehr als drei Jahren ist in Witten (Ennepe-Ruhr-Kreis) eine Bürgerinitiative zur Gründung einer Seniorenvertretung aktiv.

Im Frühjahr nahm Vorstandsmitglied Eleonore Köth-Feige gemeinsam mit Günter Lehn (Seniorenvertretung Wetter) an einer engagierten Diskussionsrunde mit Befürwortern und Gegnern einer Seniorenvertretung teil. Im vergangenen Monat reiste Eleonore Köth-Feige erneut nach Witten, um die Bürgerinitiative näher kennen zu lernen und zur Unterstützung des Vorhabens. Nachfolgend stellen wir Ihnen die Bürgerinitiative mit den Mitgliedern Siegfried Boldt, Annegret Rosenberg, Edeltraut Paetsch, Rainer Wagner und Wolfgang Kreischer vor.

**?** Was ist das Ziel der Bürgerinitiative? »Nur« die Gründung einer Seniorenvertretung oder noch etwas anderes?

Stellvertretend für alle antwortete Rainer Wagner: Die Seniorenvertretung bedeutet die Schaffung eines notwendigen Netzwerkes, das in Witten nicht vorhanden ist. Wir möchten Ansprechpartner in allen Stadtteilen sein. Wir möchten wissen, was passiert in unserer Stadt? Ältere Menschen stellen angesichts der demografischen Entwicklung ein wichtiges Reservoir an Kompetenzen und Zeitressourcen dar. Ziel ist, ein vertrauensvolles Verhältnis mit der Kommune, dem Rat und der Verwaltung aufzubauen, um die Mitwirkung der Wittener Seniorenvertretung in der kommunalen Altenpolitik zu gewährleisten.

**?** Seit wann besteht die Bürgerinitiative?

**Wagner:** Unser erstes Treffen erfolgte am 21. Mai 2005. Es gab keine Vorläufer.

**?** Wer hat die Bürgerinitiative ins Leben gerufen?

**Wagner:** Die Idee kam aus dem Projekt »Unser Witten 2020« im Dialog der Generationen. Daraus entwickelte sich die Forderung, Belange und Interessen älterer Menschen in Witten wahrzunehmen.

**?** Wer sind die maßgeblichen Köpfe der Bürgerinitiative?

**Wagner:** Annegret Rosenberg unternahm die Initiative zum ersten Treffen. Rainer Wagner hat zurzeit als



Eleonore Köth-Feige

Sprecher die Fäden in der Hand. Ansonsten ist die Arbeit auf allen Schultern verteilt.

**?** Was wurde bereits unternommen, um die Gründung einer SV in Witten zu initiieren?

**Wagner:** Eine offene Diskussion am »runden Tisch«, dazu die Einladung an alle Fraktionen der im Rat vertretenen Parteien. Gespräche mit der Bürgermeisterin, dem Sozialdezernenten, Ältestenrat und Sozialausschussvorsitzenden. Ein offener Brief ging an alle Ratsvertreter.

**?** Wer sind die Befürworter?

**Wagner:** Seniorinnen und Senioren und die gesamte Presse in Witten sowie befreundete Seniorenvertretungen wie die SV aus Münster und Wetter.

**?** Wurden Kooperationspartner gesucht?

**Wagner:** Mit allen Wohlfahrtsverbänden und anderen Institutionen im Seniorenbereich wurden positive Gespräche geführt.

**?** Was kann die LSV NRW zur Unterstützung tun?

**Wagner:** Für alle in der Gründung befindlichen Seniorenvertretungen wäre ein Hinweis auf die entsprechenden Broschüren in der »Nun Reden Wir« hilfreich. Wir planen einen weiteren »runden Tisch« und nehmen jede Hilfe gerne an.

Das Gespräch führte  
Eleonore Köth-Feige

Welche Hilfen bietet die Landes seniorenvertretung zur Gründung von Seniorenvertretungen an?

### Beratung zur Organisation, Struktur und Strategie

**Informationsmaterial aus der Schriftenreihe der LSV NRW:** Zweite überarbeitete Auflage der Handreichung »Kommunale Seniorenvertretungen – Gründung leicht gemacht« 2005 und die »Arbeitshilfe für Seniorenvertretungen im ländlichen Raum« 2007. Zudem bietet die Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretung (BAG LSV) Argumentationshilfen für die Gründung kommunaler Seniorenvertretungen. Die Handreichungen sind entweder über die Geschäftsstelle der LSV NRW beziehbar oder können von der Homepage der LSV NRW heruntergeladen werden: [www.lsv-nrw.de](http://www.lsv-nrw.de)

**Begleitung des Gründungsprozesses** (anschließend Mitgliedschaft in der LSV NRW mit derzeit 138 Mitgliedern)

### Kontaktherstellung zu Seniorenvertretungen in der Umgebung

### Veröffentlichungsmöglichkeiten in der Nun Reden Wir

## Umfrage zum Thema Wohnen im Alter

Die Seniorenvertretung Gladbeck befasst sich mit dem Thema »Wohnen im Alter«. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Befragungen in allen Stadtteilen durchzuführen. Die Befragung sollte folgende Erkenntnisse bringen: Wie steht es um die Barrierefreiheit der Wohnungen, die Wünsche und Bedürfnisse von Senioren usw.?

Die ersten Befragungen in den Stadtteilen Brauck/Rosenhügel sind abgeschlossen. Sie werden zurzeit ausgewertet.

*Rolf Kauls*

## Dickes Lob für die LSV NRW

Bei der Abschlussveranstaltung des Projektes Wohn- und Betreuungsformen für ältere Menschen in Stuttgart wurde die gute Mitarbeit der Landesseniorenvertretungen erwähnt, insbesondere die der Landesseniorenvertretung NRW e. V. in Vertretung durch Rolf Kauls und Hans-Jürgen Schütz. Der Vorsitzende des Landesseniorenrates Baden-Württemberg, Hörmann, bedankte sich für das außerordentliche Engagement. Die Ergebnisse des Projektes werden bis Anfang kommenden Jahres vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) in einer Verbraucherinformation zusammengefasst und beim BMFSFJ erhältlich sein.

*Rolf Kauls*

## Bundesministerium bietet keine regelmäßige Förderung mehr

Die Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen (BAG LSV) Helga Walter und ihr Stellvertreter Rolf Kauls von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesvertretung führten in Begleitung der wissenschaftlichen Beraterin der LSV NRW e. V. Barbara Eifert ein Gespräch mit dem zuständi-

gen Abteilungsleiter Hackler im BMFSFJ in Berlin zwecks kontinuierlicher Förderung der BAG LSV. Ergebnis: Da in der Arbeit der BAG LSV kein Bundesinteresse gesehen werde und zudem Regelförderungen künftig gänzlich abgeschafft würden, werde die BAG LSV weder aktuell noch künftig eine kontinuierliche Förderung erhalten.

### **Kommentar:**

Das ist besonders bedauerlich, da sich Landesminister Armin Laschet – der die LSV NRW kontinuierlich fördert – mit einem Brief an Bundesministerin von der Leyen für die BAG LSV eingesetzt hatte. Er erkennt die Bedeutung der BAG LSV an!

*Rolf Kauls*

## Erfahrungen mit Seniorenvertretungen

Ein moderierter Informations- und Erfahrungsaustausch findet am 4. November in der Geschäftsstelle der LSV NRW, Gasselstiege 13, in Münster statt. Es geht um die Ergebnisse der Befragung hauptamtlicher Mitarbeiter in den Kommunen mit den Seniorenvertretungen. *Barbara Eifert*

## LSV und LAGA setzen Zusammenarbeit fort

Die LSV NRW und die Landesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Migrantenvvertretungen Nordrhein-Westfalen (LAGA NRW, s. [www.laga-nrw.de](http://www.laga-nrw.de)) setzen ihre Zusammenarbeit in den Kommunen des Landes fort: Veranstaltungen, die die Themen Leben, Wohnen und Pflege zu Hause aufgreifen, werden in Gelsenkirchen (18.10.2008), in Eschweiler (23.10.2008), in Gütersloh (05.11.2008), in Mülheim (22.01.2009) und in Unna (17.02.2009)

mit Förderung des MGFFI durchgeführt. Nähere Informationen zu den Veranstaltungen erhalten Sie direkt bei den Seniorenvertretungen und den Kommunen.

## Tag der Generationen in Essen: Realistische Bilder vom Alter

Gemeinsam mit dem Schauspiel Essen und weiteren Veranstaltungspartnern geht es am 17. Oktober in Essen um realistische Bilder vom Alter. Seit dem Start der Landesinitiative »Junge Bilder vom Alter« in Arnsberg 2007 haben sich mehr als 400 Schulen, Kommunen, Kindertageseinrichtungen und weitere Akteure an den Kreativprojekten, den wissenschaftlichen Studien sowie den Themenworkshops der bundesweit einmaligen Landesinitiative beteiligt. Möchten Sie die vielfältigen Ergebnisse sehen und erleben, die im Projektverlauf entstanden sind? Dann melden Sie sich an unter: [www.jungebildervomalter.de](http://www.jungebildervomalter.de) an und kommen nach Essen.

*Barbara Eifert*

## Seminar in Königswinter

Um Themen und Methoden für die Arbeit in den kommunalen Seniorenvertretungen geht es beim Seminar, das vom 27. bis 31. Oktober 2008 im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter stattfindet.

### **»In unserem Alter«**

**Begegnungen und Informationen« jeden Samstag von 8.05 bis 8.55 Uhr auf WDR 4. Redaktion: Dr. Ulla Foemer u. Martina Kippels**

#### **4. Oktober 2008**

Mitmischen mit Methode – die Zukunft der Altenarbeit

#### **11. Oktober 2008**

Zucker ist kein Schicksal Diabetes – Die Krankheit des 21. Jahrhunderts

#### **18. Oktober 2008**

Schön, dass es Dich gibt! Freundschaft im Alter!

#### **25. Oktober 2008**

Fitness für die »Grauen Zellen« Gehirntraining ist mehr als Sudoku

**J**ohanna Hinsen Hofen ist 27 Jahre »jung«. Die gebürtige Detmolderin hat Fotodesign an der Fachhochschule Dortmund studiert und aus quasi hautnah erlebten Erfahrungen ihre Diplomarbeit zu einem Thema gestaltet, das für Menschen ihres Alters eigentlich nicht relevant ist. Johanna Hinsen Hofen hat sich in ihrer Diplomarbeit, die kürzlich in Dortmund vorgestellt wurde, mit dem Thema »Wohnen im Alter« befasst. Sie hat das Thema zunächst von der fotografischen Seite her aufgearbeitet und aus den sechs Beispielen, die sie erarbeitet hat, mögliche Konzeptionen vorgeschlagen. Die Redaktion von »Nun Reden Wir« hat sich mit Johanna Hinsen Hofen unterhalten.

**?** *Wie kommt eine 27-jährige junge Frau dazu, sich mit dem Thema »Wohnen im Alter« zu befassen?*

**Hinsen Hofen:** Zwei Wege haben mich dahin geführt, dass dieses Thema für mich so interessant wurde, dass daraus meine Diplomarbeit geworden ist. Meine Oma wohnt alleine in einem großen Haus, von dem sie sich auch nicht trennen will. Zurzeit ein Haus zu verkaufen, ist sehr schwierig. Der Immobilienmarkt gibt



*Johanna Hinsen Hofen  
Foto: Sonja Weller*



*Raumübersicht in der Diplom- Ausstellung in Dortmund  
Foto: Johanna Hinsen Hofen*

nicht annähernd das her, was ein so gut ausgestattetes Haus wert ist. Sie wohnt in der ersten Etage, die zweite Etage ist unbewohnt. Die Räume der unteren Etage werden als Wirtschaftsräume genutzt.

Der zweite Anstoß kam von meinem Vater. Er ist Architekt und beschäftigt sich in Detmold mit dem Bau von Senioren-Wohnprojekten. Natürlich spielt auch der seit Jahrzehnten diskutierte demografische Wandel bei der Entscheidung für dieses Thema eine Rolle.

**?** *Erzählen Sie uns etwas über den Aufbau Ihrer Arbeit, die ja als Buch veröffentlicht werden soll.*

**Hinsen Hofen:** Das Buch hat den Titel »Sechs mal anders – wie ältere Menschen heute wohnen. Eine fotografische Typographie der Wohnformen im Alter.«

Da Frauen in der Regel im Alter alleine zurückbleiben, müssen sie sich auch die Frage stellen, wie sie ihre Wohnung im Alter gestalten wollen. Ich habe alleinstehende Frauen ab 70 in den Mittelpunkt meiner Arbeit gestellt. Sechs verschiedene Schicksale stehen für viele andere in Deutschland.

**?** *Sie haben in Ihrem Buch zwar die Wohnformen beschrieben, aber darauf verzichtet, die Frauen selbst zu fotografieren. Warum?*

**Hinsen Hofen:** Es geht mir nicht um die Persönlichkeit der einzelnen Frau. Ich will das darstellen, wofür sie mit ihrem Leben und ihrer Wohnform stehen.

**?** *Was wollen Sie damit erreichen?*

**Hinsen Hofen:** Erreichen will ich damit, dass im Kopf des Betrachters ein Bild der sechs Frauen Formen annimmt mit der Konsequenz, darüber nachzudenken, welche Wohnform zu welchem Menschen passt. Vor allen Dingen, der Betrachter soll sich, ohne das Gesicht eines anderen Menschen vor Augen zu haben, damit auseinandersetzen, was für ihn geeignet ist.

**?** *Welche Wohnformen haben Sie anhand der Beispiele von sechs Frauenleben dargestellt?*

**Hinsen Hofen:** Unter anderem ein Seniorenheim, ein Wohnstift, eine Seniorengemeinschaft, das Mehrgenerationenhaus und die Pflegewohngemeinschaft.

## Wohnen im Alter

? Welche der dargestellten Wohnformen halten Sie für die beste?

**Hinsenhofen:** Meine Diplomarbeit wertet nicht. Jede dargestellte Wohnform hat ihre Vor- und Nachteile, alle haben meiner Meinung nach ihre Berechtigung. Nur, jeder Mensch und die Gesellschaft insgesamt muss rechtzeitig und intensiv über Wohnen im Alter nachdenken. Jeder Einzelne muss sich entscheiden: Will ich zum Beispiel im Altenheim leben oder bevorzuge ich ein Wohnstift? In letzter Zeit sind viele neue Wohnformen entstanden. Bei allen stehen Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Betreuung und Gemeinschaft in unterschiedlichen Formen im Vordergrund.

? Neue Wohnformen – haben Sie Beispiele dafür?

**Hinsenhofen:** Mehrgenerationenwohnungen sind ein Beispiel. Sie werden inzwischen auch gebaut. Ob sie sich bewähren, darüber müssen noch Erfahrungen gesammelt werden.

Neubausiedlungen sind, als sie gebaut wurden, in der Regel nicht für das Zusammenleben der Generationen bis zum Altwerden konzipiert worden. Heute sollte es selbstverständlich sein, dass zum Beispiel von



Detail einer Küche in einem Einfamilienhaus  
Foto: Johanna Hinsenhofen



Blick in den Wohn- und Essbereich in der Wohnung eines Mehrgenerationenhauses. Foto: Johanna Hinsenhofen

der ersten Neubauplanung an barrierefrei gebaut wird. Gemeinschaftsflächen sollten altengerecht geplant werden, ebenso Wohnumfeld und Wohnungstypen, um nur einiges herauszugreifen.

? Hinkt die Bundesrepublik mit Planungen für Wohnen im Alter hinter anderen Ländern her?

**Hinsenhofen:** Ja, viele andere Länder in Europa sind Vorreiter, zum Beispiel die Niederlande oder Schweden. Wir müssen vermeiden, dass ältere Menschen in »Altenghettos« abgeschoben werden. Der Staat sollte – und das geschieht schon vielfach – Fördermittel gekoppelt an Förderrichtlinien, die einen altengerechten Bau oder Umbau von Wohnungen und verschiedenen Wohnformen ermöglichen, bereitstellen.

? Die Wohnung umgestalten, eventuell umziehen, einleben in einer neuen Wohngemeinschaft. Das wirft für ältere Menschen viele Fragen und Probleme auf. Nicht zuletzt auch die der Finanzierung.

**Hinsenhofen:** Es gibt inzwischen eine Fülle von Beratungsstellen sowohl in kirchlichen, sozialen als auch in

kommunalen Einrichtungen. Durch gute Beratung muss es gelingen, jedem Menschen die Wohnung zu vermitteln, die ihm mit allen Möglichkeiten der Hilfe und Betreuung Geborgenheit bietet.

Jeder Mensch – ungefähr ab Mitte 50 – sollte rechtzeitig darüber nachdenken, wie er im Alter wohnen will. Ich bin überzeugt davon, dass meine Diplomarbeit eine Fülle von Anregungen geben kann.

? Ist Ihre Diplomarbeit bereits als Buch erschienen?

**Hinsenhofen:** Das Thema stößt auf breites Interesse. Die Aussichten, dass meine Diplomarbeit als Buch erscheint, sind gut.

? Warum fürchten sich so viele Menschen davor, alt zu werden?

**Hinsenhofen:** Weil sie das Leben im Altenheim wie vor 40 Jahren im Kopf haben. Heute bemühen sich alle Alten-, Altenpflegeheime und Altenwohnformen verschiedener Art, ihren Bewohnern ein menschenwürdiges und vielfältiges Leben zu ermöglichen.

Das Gespräch führte Elke Seul

## Zu Hause wohnen und pflegebedürftig sein – geht das?

### Oft sind es Kleinigkeiten, die das Leben leichter machen!

**H**err M. ist 67 Jahre alt und wohnt alleine in einer kleinen Mietwohnung. Er genießt es, Rentner zu sein und morgens in Ruhe den Tag zu beginnen. Es fällt ihm jedoch nicht mehr ganz so leicht, in die Duschwanne zu steigen. Vor einer Woche wäre er beinahe dabei gestürzt. Er konnte sich im letzten Augenblick noch an der Duschstange festhalten. Das war knapp und er ist mit dem Schrecken davongekommen. Jetzt macht er sich Gedanken, wie er vielleicht sein Bad umbauen kann und wie es weitergehen soll, wenn auch noch Krankheiten dazukommen.

Die Tochter von Herrn M. weiß von der »Sprechstunde« des Seniorenbeirates. Herr M. zählt sich noch lange nicht zum alten Eisen, aber nach einigem Zögern geht er dorthin und fragt nach, was es für Hilfsmöglichkeiten gibt. Er bekommt die Adresse und Telefonnummer der Wohnberatungsstelle. Er denkt sich, lieber früher als zu spät, und vereinbart mit dem Mitarbeiter einen Termin in seiner Wohnung.

In Nordrhein-Westfalen gibt es viele Wohnberatungsstellen. Sie werden vom Land, von den Kreisen und Kommunen und den Pflegekassen finanziert. Die Beratung richtet sich an ältere Menschen wie auch an Menschen mit Behinderung und ist kostenlos. Finanzielle Unterstützung für die Umbaumaßnahmen kann bei unterschiedlichen Stellen beantragt werden. In Frage kommt zum Beispiel bei bestehender Pflegestufe die Pflegekasse. Andere Kostenträger können die Krankenkasse oder das Sozialamt sein. In manchen Städten gibt es auch kommunale Sonderprogramme.

Die Mitarbeiter/innen der Wohnberatungsstellen sind über alle Möglichkeiten bestens informiert.

Bei seinem Hausbesuch in der Wohnung von Herrn M. fallen dem Mitar-

beiter der Wohnberatungsstelle noch einige Stolperfallen auf, die leicht behoben werden können.

Im Bad sollte die Duschwanne ebenerdig sein und zwei Haltegriffe sollten montiert werden. Der Mitarbeiter der Wohnberatung bespricht das weitere Vorgehen mit Herrn M. und steht ihm bei Fragen weiterhin zur Verfügung.

Die Mitarbeiter der Wohnberatungsstellen helfen bei Anträgen, dem Einholen der Kostenvorschläge und der Einwilligung des Vermieters. Sie begleiten die Organisation und den Ablauf der Wohnungsanpassung und sind auf Wunsch auch bei der Abnahme der Umbauarbeiten persönlich anwesend. Falls ein Umbau nicht möglich sein sollte, begleiten Wohnberater auch einen Umzug in eine barrierefreie Wohnung.

Am anderen Ende der Stadt lebt das Ehepaar S. Nach einem Schlaganfall vor einigen Jahren ist Frau S. halbseitig gelähmt und wird von ihrem Mann gepflegt. Unterstützt wird er gemeinsam von seiner Tochter und einer Haushaltshilfe.

Vor fünf Jahren half eine umfassende Wohnberatung, ihnen den Alltag nach dem Schlaganfall zu erleichtern.

Anstelle der beiden Eingangsstufen wurde eine Rampe gebaut, das Bad wurde behindertengerecht umgebaut, die Türen wurden verbreitert. Darüber hinaus bekam Frau S. einige Hilfsmittel für die alltäglichen Arbeiten im Haushalt (zum Beispiel aufsteckbare Griffe für das Besteck oder ein Tablett für Einhänder). Dies ermöglichte ihr an vielen Stellen, ihre Selbstständigkeit zu erhalten.

Das Ehepaar S. ist schon weit über 70 Jahre und findet das eigene Haus nun zu groß für sich. Jetzt noch einmal umzuziehen, ist ein großer und nicht ganz leichter Schritt. Sie wünschen

sich, vor der Tür andere Menschen treffen zu können, Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe sowie – bei Bedarf – schnelle, unkomplizierte Unterstützung und Pflege in der Wohnung.

Überall entstehen neue Wohnungen für ältere Menschen. Oft mit vielen Versprechungen unter dem Motto »Betreutes Wohnen« und mit hohen Mietpreisen und Betreuungspauschalen. Hier ist es sehr wichtig, genau hinzusehen, was dort wirklich angeboten wird und ob die Wohnungen allen Anforderungen an Barrierefreiheit entsprechen. Auch hier haben die Wohnberatungsstellen einen guten Überblick und können mit Informationen weiterhelfen, worauf zu achten ist.

Silke Niewohner

### Gebührenfreie Service-Telefon-Nummer 0800 – 2204400

Weitere Informationen finden Sie in unserer neu aufgelegten Broschüre »22 Fragen zum Thema Häusliche Pflege«, die wir Ihnen gerne kostenlos zusenden.



## Otto-Mühlschlegel-Preis für das Altentheater des Freien Werkstatt Theaters Köln

Unter den 340 Bewerbern um den Otto-Mühlschlegel-Preis 2007/08 »Zukunft Alter«, ausgelobt von der Robert Bosch Stiftung, ist das Altentheater des Freien Werkstatt Theaters Köln mit dem Hauptpreis ausgezeichnet worden.

In seiner Laudatio auf den Hauptpreisträger bei der festlichen Preisverleihung in Brenner's Park-Hotel in Baden-Baden gratulierte Dietz-Werner Steck, alias Tatort-Kommissar Bienzle: »Ich spreche meinen Schauspielerkollegen aus Köln, Dieter Scholz und Ingrid Berzau, aber vor allem der gesamten Truppe des Altentheaters Köln meinen großen Respekt für ihre Arbeit aus.«

Der Preis sei eine Bestätigung langjähriger, auf nationaler und internationaler Ebene verwirklichter Theaterarbeit mit alten Menschen und ein glanzvoller Auftakt für das Jubiläumsjahr 2009, in dem das FWT-Altentheater sein 30-jähriges Bestehen feiert.

Besonders beeindruckt hat die Juroren, dass die 27 ehrenamtlichen Ensemble-Mitglieder im Alter von 62 bis 91 Jahren ihre Stücke aus den eigenen Lebensgeschichten entwickeln.

Mit dem Otto-Mühlschlegel-Preis werden kreative Leistungen älterer Menschen prämiert, die unsere Gesellschaft kulturell bereichern.

**Die Landesseniorenvertretung NRW freut sich mit Ingrid Berzau und Dieter Scholz und dem gesamten Team der FWT für die verdiente Auszeichnung und gratuliert herzlich!**

*Eleonore Köth-Feige  
Vorstandsmitglied  
der LSV NRW*

## Kulturelle Altersbildung kommt zu kurz

Die Bestandsaufnahme des Remscheider Instituts für Bildung und Kultur zu kulturellen Bildungsangeboten in Deutschland beschreibt die Vielfalt der Angebotslandschaft, aber auch Defizite und Entwicklungsperspektiven.

Kunst und Kultur nehmen für viele ältere Menschen einen wichtigen Platz im Leben ein. Kulturelle Bildung öffnet die Chance, sich auch im Alter weiterzuentwickeln und jenseits von Verwertbarkeitsfragen etwas zu tun, das »Sinn« macht. Dennoch kommt die kulturelle Altersbildung in der Kulturpädagogik und in der Geragogik bislang zu kurz.



Das Institut für Bildung und Kultur e. V., Remscheid, gibt mit der Studie »Kulturelle Bildung im Alter – Eine Bestandsaufnahme kultureller Bildungsangebote für Ältere in Deutschland« einen Überblick über die wichtigsten Akteure, Praxisfelder, Trends, Bedarfe und Entwicklungsperspektiven und beschreibt gute Praxisbeispiele. Kulturelle Bildung und aktive Kulturnutzung sind Schlüssel für Integration und Lebensqualität auch und gerade im Alter. Die so gern genannten Schlüsselkompetenzen wie Kreativität, Kommunikations- und Reflexionsfähigkeit können in der kulturellen Bildung quasi

nebenbei, erworben werden. Die Lebensphase »Alter« fällt weitgehend aus diesem Zusammenhang heraus. Hier entstehen zahlreiche neue Lernsituationen und Motivationen. Einrichtungen der Erwachsenenbildung, kulturpädagogische Anbieter, aber auch kirchliche und soziokulturelle Träger bieten heute schon eine Vielfalt von Angeboten für die Zielgruppe der Älteren. Vielerorts entstehen zudem kulturelle Initiativen von Älteren in Eigenregie. Doch die Studie zeigt: Bedarf und Nachfrage sind weitaus größer als das Angebot.

Bei bestehenden Angeboten ist zu beachten, dass die Seniorinnen und Senioren heute durchschnittlich gut gebildet sind und gesünder altern. Des Weiteren existieren kaum Angebote kultureller Bildung für ältere Menschen aus bildungsfernen Kreisen. Hier fehlen Programme zur Ermütigung und Anregung, damit sich Ältere, vor allem auch Hochaltrige, wieder in Lernprozesse begeben. Auch die Zielgruppe der älteren Migranten wird bislang kaum angesprochen.

Die Studie zeigt, wie wichtig es ist, die Professionalisierung und Qualifizierung des pädagogischen Personals für die Arbeit mit Älteren voranzutreiben. Das Themenfeld ist didaktisch und methodisch noch viel zu wenig entwickelt.

Das Institut für Bildung und Kultur beschäftigt sich in seiner Fachabteilung kubia – Europäisches Zentrum für Kultur und Bildung im Alter mit dem demografischen Wandel und seinen Auswirkungen auf die Kultur.

de Groot, Kim / Nebauer, Flavia (2008): Kulturelle Bildung im Alter. Eine Bestandsaufnahme kultureller Bildungsangebote für Ältere in Deutschland. München: kopaed

ISBN 978-3-86736-037-1, 18,80 €

**Kontakt:** Institut für Bildung und Kultur e. V., Küppelstein 34, 42857 Remscheid, Tel.: 02191-794296  
E-Mail: [ibk@ibk-kultur.de](mailto:ibk@ibk-kultur.de)  
Internet: [www.ibk-kubia.de](http://www.ibk-kubia.de)

## 30 Jahre Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Düsseldorf – ein Grund zum Feiern, aber auch ein Ansporn.

**G**rußworte, Glückwünsche und viele herzliche Danksagungen gab es im komplett gefüllten Plenarsaal bei der Feierstunde zum Jubiläum, heißt es in einem Bericht der Rheinischen Post Düsseldorf. Dirk Elbers, Erster Bürgermeister, unterstrich mehrfach, dass der »Stadtrat an ihrer Seite« stehe. Die Vorsitzende der Landesseniorenvertretung NRW e. V., Dr. Uta Renn, forderte die Seniorenvertreter auf, ihre »guten Kontakte zur Verwaltung auszubauen«. Die Redner bei der Feierstunde blickten nicht zurück. Alle hatten vielmehr die Zukunft im Blick und betonten die zunehmen-

stimmberechtigten Mitgliedern (zehn gewählte in den Stadtbezirken, vier Delegierte aus den Fraktionen, vier Delegierte aus stationären Einrichtungen). Dazu kommen beratende Mitglieder: zehn gewählte aus den Stadtbezirken (Zweitstimmen und Stellvertreter). Sie gehören zum engen Arbeitskreis des SBR, dazu kommen beratende delegierte Mitglieder aus den Wohlfahrtsverbänden und der Verwaltung.

Der Seniorenbeirat ist heute in 22 Ratsausschüssen und in den zehn Stadtbezirkssitzungen als beratendes Mitglied eingebunden und stimmbe-



Bei der Feierstunde im Düsseldorfer Rathaus (von links): Sven Gösmann, RP-Chefredakteur, Hans Vonderhagen, Vorsitzender des Seniorenbeirates, Bürgermeister Dirk Elbers, Dr. Uta Renn, Vorsitzende der Landesseniorenvertretung NRW e. V. und Irmgard Scheinemann, stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirates.  
RP-Foto: Hans Jürgen Bauer

de Bedeutung der Seniorenvertretung.

Gleichwohl berichtet Irmgard Scheinemann, stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirates, über die Fülle der Arbeit während der Aufbaujahre und die heutigen Aufgaben.

Das sei eine lange Zeit gewesen, mit einem Aufbau in vielen kleinen Schritten vom Bittsteller zum Partner in Augenhöhe, von einem Delegiertengremium als Alibi für eine seniorenfreundliche Kommune über die Erkämpfung der Urwahl und der Verankerung in der Hauptsatzung der Stadt. Der SBR besteht aus 18

rechtigt in der Gesundheitskonferenz. Er ist tätig in zahlreichen Gremien und Arbeitskreisen: Agenda 21, Ausländer- und Behindertenbeirat, Verkehrsentwicklungsplan, bei der Neugestaltung der »Offenen Altenarbeit«: Aktiv im Alter (19 neue Zentren plus eine Anlaufstelle für Senioren in den verschiedenen Stadtteilen) usw.

Ein wesentlicher Schwerpunkt der beiden letzten Jahre war das Thema »Wohnen im Alter«. Hier haben auf Druck des SBR die vier Fraktionen in einem Ratsbeschluss festgelegt, dass dieser Aspekt zu einem gemeinsamen Schwerpunktthema wird.

Neben der Arbeit auf Stadtebene fällt für die Mitglieder des SBR der vielfältige Handlungsbedarf in ihren Stadtteilen an, die Arbeit »an der Basis«.

Bericht: Irmgard Scheinemann und Auszug aus einem Bericht der Rheinischen Post Düsseldorf

## SOLINGEN

### Ehrenamtliche Sicherheitsberater

**Ä**lteren Menschen ihre Ängste nehmen. Ihnen das Gefühl der Sicherheit in den eigenen vier Wänden zurückgeben. Damit ihre Lebensqualität erhöhen. Dies soll ein Gemeinschaftsprojekt bewirken, das soeben in Solingen angelaufen ist. Unter dem Motto »Senioren für Senioren« zielt es auf die Ausbildung von ehrenamtlichen Seniorensicherheitsberatern. Polizei, Stadt, Seniorenbeirat, der Verein »Allianz für Sicherheit im Bergischen Land« und weitere Partner ziehen dabei an einem Strang. Eine Kriminalbeamtin und ein Kollege – beide spezialisiert auf Prävention und Vorbeugung – haben von 35 Bewerbern elf Frauen und neun Männer im Alter zwischen 51 und 77 Jahren ausgewählt. Ab 2. September hat ihre Ausbildung begonnen. Sie umfasst an 20 Tagen insgesamt knapp 60 Stunden. Von fachkundigen Referenten werden Grundkenntnisse vermittelt. Zu den Themen gehören Organisation und Aufbau der Polizei; Schiedsmannwesen und Aufgaben der städtischen Ordnungsbehörde; Sicherheitsmaßnahmen gegen Wohnungseinbrüche und Schutz vor Trickdiebstahl und Handtaschenraub; Verkehrssicherheit; Brandschutz in Theorie und Praxis; Wirksamkeit von Haustür- und Telefongeschäften.

Ende November sollen die Seniorensicherheitsberater ihre Tätigkeit aufnehmen. Daran knüpft sich die Hoffnung, dass in Solingen Straftaten und Unfälle zu Lasten von Älteren zurückgehen. In der Nachbarstadt Wuppertal hat das Projekt dies schon bewirkt.

## RIETBERG

### Landesgartenschau greift Themen für Ältere auf

Die Landesgartenschau NRW 2008 (LGS), die in diesem Jahr in Rietberg stattfindet, erweist sich auch besonders attraktiv für die ältere Generation. Die Seniorenbeauftragte der Stadt Rietberg, Marlies Zumbansen, hatte sich in die Vorbereitungen mit vielen Vorschlägen eingebracht. Sie trugen dazu bei, Seniorinnen und Senioren auf der LGS einen angenehmen Aufenthalt zu vermitteln. Auch das Begleitprogramm war auf ältere Menschen abgestimmt. Gemeinsam mit ihrem Vertreter, Dr. Klaus Seppeler und dem ehemaligen Vorstandsmitglied der Landesseniorenvertretung, Wilhelm Krümpelmann, kamen die Themen Gesundheit und Wohnen zum Zuge. Im Zusammenwirken mit dem Stadtsportverband wurde ein Programm erarbeitet, mit dem örtliche Sportgruppen auf dem LGS-Gelände Übungen für Ältere zeigten und zum Mitmachen einluden. Zudem war »Bewegung und Sport für Ältere« das Thema eines Vortrags von Anke Borhof vom LandesSportBund NRW.

Dipl.-Oecotrophologe Hans-Helmut Martin stellte »Richtige Ernährung im Alter« vor. Bei dem Aktionstag »Leben und Wohnen im Alter«, unterstützt von der Bertelsmann Stiftung Gütersloh, erklärte H. Krüger, Gütersloh, wie in einer Wohnung Barrieren und Stolperfallen umgangen werden können. Ursula Kremer-Preiß vom Kuratorium Deutsche Altershilfe in Köln stellte verschiedene Wohnmodelle für das Alter vor. Alle Vortragsveranstaltungen waren gut besucht.

*Marlies Zumbansen*

## WALTROP

### Mehr als 20

#### »Offene Örtchen«

Öffentliche Toiletten in Waltrop sind eine Geschichte für sich. In Zusammenarbeit mit dem Stadtmarke-

ting warb der Seniorenbeirat bei öffentlichen Einrichtungen und beim Gaststättenverband für das kostenlose »Offene Örtchen«. Gemeinsam mit einer Graphikdesignerin wurde ein ansprechender blau-weißer Aufkleber entworfen. Ab sofort stehen mehr als 20 »Offene Örtchen« allen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung. Wo dieser Aufkleber zu sehen ist, kann man zu den angegebenen Öffnungszeiten die Toilette kostenlos benutzen.

Bürgermeisterin und Schirmherrin dieser Aktion, Anne Heck-Guthe, klebte den ersten Sticker eigenhändig an die Rathaustür. Und Rainer Büscher, Betreuer des Stadtmarketings, meinte: »Wer in Waltrop Gast ist, ist unser aller Gast.« Dank der Initiative des Seniorenbeirats können ab sofort Besucher und Einwohner der Stadt Waltrop wesentlich entspannter einkaufen oder einen Spaziergang durch die Stadt machen.

Informationen zur Aktion »Offene Örtchen«:

Werner Speckbrock  
Tel.: (0 23 09) 7 08 22 oder  
E-Mail: wernerspeck@t-online.de

## UNNA

### Kreisseniorentag in der Stadthalle

Der Kreisseniorentag 2008 stand in diesem Jahr unter dem Motto »Altersbilder«. Aus den zehn Städten und Gemeinden im Kreis Unna erschienen 280 Seniorenvertreter, die Gelegenheit fanden, sich zu informieren, weiterzubilden und Kontakte zu knüpfen. Prof. Dr. Caja Thimm, stellvertretende Vorsitzende der Kommission für den 6. Altenbericht der Bundesregierung, stellte vor, was von dem Bericht zu erwarten ist. Anhand von Werbespots, die ältere Menschen in der Werbung zeigen, machte sie klar, dass in den Spots positive wie auch negative Grundelemente von Altersbildern vorhanden seien. Beispiele für eine altersfeindliche Sprache,

speziell gegenüber Frauen, zeigte sie auf. Jedoch seien die »neuen Alten« eine begehrte Zielgruppe der Wirtschaft.

Jeder könne dabei für sich selbst feststellen, wie sich das Alter im täglichen Leben darstelle. Und ob Ältere das so einfach schlucken – Anreden wie »He Alter, was willst du denn?«, tragen mit dazu bei, wie das Image des Alterns in der Öffentlichkeit sei. Timm bot an, in zwei Jahren wieder in die Kreissenioorenkonferenz zu kommen, um dann über negative Grundhaltungen gegenüber alten Menschen zu diskutieren.

Großes Interesse und starke Nachfrage fanden die angebotenen Workshops. Alles in allem eine sehr informative Veranstaltung für Senioren im Kreis Unna.

*Eleonore Köth-Feige*

## LÜNEN

### Info-Tag

#### »Service-Wohnen«

Zusammen mit der AG Service-Wohnen in der Stadt, der Koordinierungsstelle Altenarbeit und dem Seniorenbeirat der Stadt Lünen wurde ein Informationstag in der Fußgängerzone rund um das »Wohnen im Alter« für Senioren angeboten. Die Vorsitzende des Seniorenbeirates, Eleonore Köth-Feige, eröffnete die Veranstaltung und wies auf die Gelegenheit hin, sich umfassend über alle Angebote zu informieren.

Ein zusätzliches buntes Programm sorgte für einen abwechslungsreichen Tag.

*Eleonore Köth-Feige*



*Gut besuchte Veranstaltung in Lünen*

## LENGERICH

### Generationenpark weltweit auf Sendung

Im Rahmen der Reihe »Lebenszeit« stellte der Deutschlandfunk mit einer Talk-Runde just am Tag der Eröffnung der Olympischen Spiele in Peking den Lengericher Generationenpark vor. Es ging dabei um eine kritische Auseinandersetzung zum Thema demografischer Wandel unter dem Gesichtspunkt Freizeitverhalten. Dabei habe der vor einem Jahr in Lengerich eröffnete Generationenpark durchweg positive Kritiken erhalten.

In einer Live-Zuschaltung aus Peking berichtete eine Moderatorin, dass China vorbildlich in Sachen Bewegungsparks sei. In Lengerich wurden gymnastiktreibende Männer ebenso nach ihrer Meinung befragt wie Boulespieler oder fußballkickende Mädchen und Jungen. Ein solcher Park könne nur mit den Menschen erstellt werden, die in der Stadt leben. Der Vorsitzende des Stadtmarketingvereins, Wilhelm Möhrke, hob das bürgerschaftliche Engagement hervor, das den Erfolg des Parks ausmache. Bürgermeister Friedrich Prigge stellte städtebauliche Aspekte in den Vordergrund: Wohnangebot für ältere Menschen in der Innenstadt, aber auch bezahlbares Bauland für Familien mit Kindern. *Elke Seul*

*Quelle: Tecklenburger Landbote vom 9. August 2008*

### »In unserem Alter«

**Begegnungen und Informationen« jeden Samstag von 8.05 bis 8.55 Uhr auf WDR 4.**

**1. November 2008**

Zwiegespräch mit den Toten  
Ein Besuch auf dem Friedhof

**8. November 2008**

Häusliche Pflege –  
Hilfen für die Helfer

**15. November 2008**

Faltenlos ewig jung:  
Für die Schönheit unters Messer

## GÜTERSLOH

### Aktiv älter werden Sport im besten Alter

Die biologische Uhr lasse sich zurückdrehen. Mit körperlicher Aktivität könne die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Bis ins hohe Alter sei die lebenslange Trainierbarkeit aller motorischen Fähigkeiten gegeben. Auch Menschen, die an Demenz erkrankt seien, könnten ihre kognitiven Fähigkeiten und ihren körperlichen Zustand stabilisieren



*Moderator Hans Feuß und Referent Professor Dr. Heinz Mechling hatten auch für die Gäste einige Übungen parat.*

oder verbessern. Dies sind Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen, die Professor Dr. Heinz Mechling von der Universität Bonn bei einem Vortrag in Gütersloh präsentierte. Der Direktor des Institutes für Bewegungs- und Sportgerontologie in Köln ist Initiator und Leiter des Projekts »Fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige«.

Engeladen hatten der Seniorenbeirat der Stadt mit den Fachbereichen Sport und Soziale Dienste, der Stadt-sportbund und Kreissportbund. Moderator war Hans Feuß. Auf dem Podium standen Bürgermeisterin Maria Unger, der Vorsitzende des Seniorenbeirats Wilhelm Krümpelmann, Dr. Frieder Großkraumbach als Vorsitzender von Ärzteverband und Sportverein sowie Bärbel Happ vom Land-sportbund NRW.

Gütersloh ist eine sportfreudige Stadt, jeder dritte Einwohner ist in einem Sportverein organisiert. Bewegung und Sport sind Prävention für das Alter und im Alter. »Wenn Menschen nicht mehr zum Sport kommen können, muss der Sport zu ihnen kommen«, sagte Professor Mechling. Die individuelle Lebenserwartung sei zu fünfzig Prozent durch Medizin und Umwelt, Ernährung und Verhalten bedingt. Bereits geringe körperliche Aktivität reduziere Herz-Kreislauf-erkrankungen. Untersuchungen zufolge

reduziert regelmäßige Bewegung den altersbedingten Abbau und damit auch die Pflegebedürftigkeit. Das Trainingsprogramm »Fit für 100« fördere Alltagskompetenz und Selbstständigkeit. Hochbetagte Menschen konnten nach einiger Zeit wieder sicherer gehen oder sich selbstständig waschen.

Ähnliche Verbesserungen seien auch bei Demenzkranken erzielt worden. »Wenn wir nicht mit Bewegungsangeboten beginnen, haben wir es demnächst nicht nur mit einem Kostenproblem, sondern auch einem humanitär ethischen Problem zu tun«, warnte der Professor. Es sei nie zu spät, mit Sport zu beginnen. Auch für die mehr als hundert Gäste hatte er einige Übungen parat.

*Wilhelm Krümpelmann*

### Warum finden Sie Seniorenvertretungen gut?



**Frank Hasenberg**  
Bürgermeister der  
Stadt Wetter

Unsere Gesellschaft wird älter. Statistiken belegen das mit nüchternen Zahlen. Wir sind deshalb gut beraten, die Bedürfnisse einer älter werdenden Gesellschaft vor Ort in konkrete Politik umzusetzen, die Infrastruktur und Elemente der Lebensqualität sichert und anpasst. Dies soll und kann nur mit einer starken Interessenvertretung älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger geschehen.

Der Seniorenbeirat der Stadt Wetter (Ruhr) benennt, formuliert und bündelt diese Interessen und verleiht ihnen in den politischen Gremien eine starke Stimme. Fast genauso wichtig ist: Der Seniorenbeirat wird selbst aktiv, führt Veranstaltungen durch, organisiert Aktionen – und ermutigt andere Bürgerinnen und Bürger, ebenfalls aktiv zu werden.

## Liegt der Fragebogen für Seniorenvertreter noch unbeantwortet auf Ihrem Schreibtisch?

Liebe Seniorenvertreterinnen und Seniorenvertreter!

Als wissenschaftliche Beraterin der Landesseniorenvertretung habe ich unter anderem die Aufgabe, Strukturen kommunaler Seniorenvertretungen zu untersuchen. Dazu sind allen derzeit 138 Mitgliedern der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalens Ende August jeweils zwei Fragebögen mit der Bitte um Beantwortung zugegangen (mit Erläuterungen und Rückumschlägen).

Ziel der Untersuchung ist eine Bestandsaufnahme, eine Analyse der Daten sowie die Formulierung von Handlungsempfehlungen.

Es würde mich sehr freuen, wenn aus möglichst vielen der 138 Seniorenvertretungen jeweils zwei Fragebögen beantwortet würden.

### Machen Sie mit?!

Im vergangenen Jahr habe ich ähnliche Fragen an hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Seniorenvertretung in den Kommunen Nordrhein-Westfalens gerichtet. An dieser Befragung nahmen 68 Prozent



*Barbara Eifert*

der angeschriebenen Kommunen teil. Ich bitte Sie auf diesem Wege herzlich um Ihre Mitarbeit bei der Untersuchung zu den Strukturen von Seniorenvertretungen in Nordrhein-Westfalen!

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an mich. Tel: (02 31) 72 84 88 -21.

## Fachtagung zum Thema Wohnen im Alter

»Wie wollen wir künftig leben«, heißt das Thema einer Fachtagung, zu der das Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen mit dem KDA einlädt. Termin: 10. November 2008 im Wissenschaftszentrum Bonn. Vorgestellt werden Lösungsansätze und Beispiele für Wohn- und Lebensformen älterer Menschen, die praxisorientierte Antworten auf die

demografischen und strukturellen Veränderungen unserer Gesellschaft geben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Mitwirkung der alten und jungen Bürgerinnen und Bürger sowie der Kooperation aller Beteiligten. Präsentiert werden unter Mitwirkung von Staatssekretärin Dr. Marion Gierden-Jülich Ergebnisse einer im Auftrag des MGFFI durchgeführten Recherche.

### IMPRESSUM:

**NunRedenWir** ist eine unabhängige, überparteiliche und konfessionell nicht gebundene Zeitung.

**Herausgeber:** Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen e. V., Gasselstiege 13, 48159 Münster, Telefon 02 51 / 21 20 50, Fax 02 51 / 2 00 66 13

Internet: [www.lsv-nrw.de](http://www.lsv-nrw.de) E-Mail: [info@lsv-nrw.de](mailto:info@lsv-nrw.de)  
Gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf.

**Satz und Druck:** Darpe Industriedruck, Beelener Str. 37, 48231 Warendorf · Auflage 3000

**V.i.S.d.P.:** Dr. Uta Renn

**Redaktionsteam:** Elke Seul (fdS), Eleonore Köth-Feige, Rolf Kauls, Hans-Jürgen Schütz, Hildegard Jaekel, Barbara Eifert (wiss. Beratung und Mitarbeit).

**Korrektur:** Barbara Eifert, Eleonore Köth-Feige.

Die Redaktion behält sich Änderungen und Kürzungen vor. Erscheinungsweise: viermal im Jahr

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

**Die nächste Ausgabe erscheint im Dezember 2008.**

Thema: »Kommunale Seniorenvertretungen«

**Redaktionsschluss: 15. November 2008**