

NUN REDEN WIR

Mitteilungen der



AKTIV ALTERN

GESUND ÄLTER WERDEN LIEGT IN DER EIGENEN VERANTWORTUNG

In der gut besuchten Mitgliederversammlung der Landesseniorenvertretung NRW e.V. haben 94 Delegierte aus 133 Seniorenvertretungen den neuen Vorstand gewählt.

Zur Wahl stellten sich außer Ruth Hunecke, die aus persönlichen Gründen nicht mehr kandidierte, alle bisherigen Vorstandsmitglieder. Ruth Hunecke gehörte dem Vorstand seit 2001 an. Blumen und herzliche Worte zum Abschied: Vorstand und Mitglieder dankten für ihre geleistete Arbeit. Über die Mitgliederversammlung in der Erfthalle Kerpen-Türnich berichten wir ausführlich auf Seite 3. Dem neuen Vorstand der LSV NRW gehören an:

Dr. Uta Renn aus Köln – alte und neue Vorsitzende – gehört dem Vorstand seit 2001 an.

Gaby Schnell aus Altenberge, stellvertretende Vorsitzende, zuvor als Beisitzerin im Vorstand aktiv, kandidierte erstmals für dieses Amt.

Egon Backes aus Oberberg kandidierte zum zweiten Mal. 2003 wurde er erstmalig als kooptiertes Vorstandsmitglied gewählt.

Wilhelm Krümpelmann aus Gütersloh kandidierte zum zweiten Mal – erstmalig 2005 – für das Amt des Schatzmeisters.

Hildegard Jaekel aus Dorsten kandidierte zum zweiten Mal – erstmalig 2005 – für das Amt der Schriftführerin.

Horst Heberlein aus Dörentrup kandidierte erstmalig als Beisitzer.

Rudolf Kalthoff aus Wülfrath kandidierte erstmalig als Beisitzer.

Rolf Kauls aus Gladbeck, seit 2005 kooptiertes Mitglied, kandidierte als Beisitzer.

Eleonore Köth-Feige aus Lünen kandidierte zum zweiten Mal für das Amt der Beisitzerin. Wir wünschen dem neuen Vorstand, der mit viel Elan und Engagement seine Arbeit fortsetzen und neue Bereiche zum Wohle der älteren Menschen im politischen und gesellschaftlichen Raum ansprechen wird, weiterhin viel Erfolg. Wie aktives Altern gestaltet aussehen kann und sollte, haben wir als Schwerpunkt in unserer heutigen



Dr. Uta Renn

Ausgabe in vielen Facetten aufgearbeitet. Aktives Altern, gesund älter werden – zu diesen beiden Herausforderungen vermittelt Wilhelm Krümpelmann als Hintergrundwissen vielfältige Informationen auf Seite 2. Auf den Seiten 6 und 7 wird im Gespräch mit der Gerontologin Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr aufgezeigt, welche wichtige Rolle die richtige Motivation für die ältere Generation spielt, sich selbst geistig und körperlich fit zu halten. Selbstverantwortung ist – ganz altersunabhängig – das Schlüsselwort.

Passend zum Thema berichtet auf Seite 4 Gaby Schnell von der Eröffnung einer Veranstaltungsreihe »Junge Bilder vom Alter«.

Von Projekten auf Bundesebene bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen »Sevir« und »Wohn- und Betreuungsformen« berichtet Rolf Kauls auf Seite 5. Was sich in Kevelaer in Richtung »Gesprächskreis für pflegende Angehörige« getan hat, beschreibt Elke Zeller auf Seite 9. »Kultur und Alter« hat den NRW-Landtag in Düsseldorf beschäftigt. Die LSV NRW hat zu diesem Thema fünf Grundsätze verabschiedet: (Seite 8)

Auf den Seiten 9, 10 und 11 wird viel Nachahmenswertes aus den kommunalen Seniorenvertretungen geschildert.

Dass die LSV NRW mittlerweile 136 Kommunen als Mitglieder zählt, erfüllt mit Freude und Genugtuung. Dahinter stehen immer Menschen, die »Aktives Altern« als Lebensziel gesetzt haben und zudem ehrenamtliche und engagierte Arbeit leisten.

Dr. Uta Renn

*im Namen des Vorstandes
der LSV NRW*

Aus dem Inhalt

Hintergrund-Wissen: Wilhelm Krümpelmann	2
LSV aktiv	3 – 5
Interview	6 – 7
Kultur und Alter	8
Aus den Kommunalen Seniorenvertretungen	9 – 11
Die positive Stimme	12
Impressum	12

Aktives Altern, gesund älter werden – zwei Herausforderungen von heute und morgen

Noch zu keiner Zeit hat es so viele Menschen gegeben, die ein so hohes Lebensalter erreicht haben. Die zunehmende Lebenserwartung ist zu begrüßen und ist nicht als Problem oder gar als Katastrophe hinzustellen. Jedoch wird sich unsere Gesellschaft darauf einstellen müssen und sie hat alles zu tun, damit die zusätzlichen Lebensjahre keine Verlängerung des Dahinsiechens und Sterbens bedeuten, sondern zu »gewonnenen Jahren« werden.

Altwerden und sich dabei wohlfühlen, der Erhalt der Selbstständigkeit, der Selbstbestimmtheit und der größtmöglichen Unabhängigkeit ist im Interesse aller: der älteren Menschen selbst, ihrer Familien und Angehörigen, der jüngeren Generation sowie der ganzen Gesellschaft.

Der Übergang aus dem Erwerbsleben in den Ruhestand ist oftmals – auch auf ökonomisch gesicherter Basis – nicht unproblematisch und zwar weder in der persönlichen, noch in der gesellschaftlichen Bewertung. Es ist eine Situation, mit der individuell unterschiedlich umgegangen wird.

Dabei sind zwei Voraussetzungen im Umgang mit der Situation bedeutsam:

- **die tatsächlich vorhandenen Möglichkeiten und Handlungsfelder sowie**
- **die psychologische Bewertung der Situation**

Die Nutzung der Möglichkeiten setzt selbstverantwortliche Gestaltung voraus. Der Zeitrahmen aus der Dualität von Arbeit und Freizeit entfällt mit dem Ende der Erwerbsarbeit. Eine neue eventuell ungewohnte Aufgabe stellt sich nach dem bisherigen oftmals fest geregelten Leben und diese lautet:

Organisation der Selbstgestaltung.

Geistige und körperliche Aktivitäten sowie soziale Beziehungen sind hoch bedeutsame Handlungsfelder auch und gerade im Alter.

Geistige Kompetenzen sind in allen Lebensaltern ausbaufähig. Zwar lässt das Kurzzeitgedächtnis vor allem im hohen Alter nach, aber das Erinnerungsvermögen kann zu jeder Zeit



Wilhelm Krümpelmann

durch gezielte Übungen aufgebessert werden. Geistige Fähigkeiten müssen aktiv beansprucht werden, denn nur wer seine Potenziale nutzt und fordert, erhält sie und kann sie sogar noch ausbauen. Das bedeutet, nicht nur der Kompetenzerhalt ist wichtig, sondern auch der Zugewinn. Durch Bildung und Weiterbildung können im Alter vorhandene Fähigkeiten ausgebaut, Erfahrungen eingebracht und neue Kompetenzen hinzugewonnen werden. Voraussetzungen für die Nutzung geistiger Potenziale sind:

Motivation, Training und Übung

Spätestens seit Anfang der siebziger Jahre betonen Mediziner, Psychologen und Sportwissenschaftler, dass durch Bewegung und Sport der Alterungsablauf positiv beeinflusst werden kann. So heißt es zum Beispiel in einer amerikanischen Studie (Studie:

»Successful Aging«, Spiegel 1998), dass ein 80-jähriger Mensch durch regelmäßiges Training auf den Fitnessstand eines 60-jährigen gelangen kann. Das funktioniert auch dann, wenn erst in späten Jahren mit Bewegung und Sport begonnen wird, dennoch gilt: »je früher, desto besser«. Die Wirkungen körperlich-sportlicher Aktivität auf die gesamte Leistungsfähigkeit und Gesundheit sind bis ins höchste Alter belegt – werden aber nach wie vor nicht ausreichend umgesetzt. Dabei geht es um mehr als nur den Erhalt von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Ein bewegungsorientierter Lebensstil zielt auf erfolgreiches Altern und lebenslange Handlungsfähigkeit ab.

Geistige und körperliche Aktivitäten gehen im Ruhestand vielfach einher mit sozialen Beziehungen, über die Familie hinaus zu Freunden, in Gruppen, Vereinen oder Verbänden. Zugehörigkeit und Integration innerhalb einer Gruppe wirken außerdem der Gefahr der Isolierung und Verunsicherung entgegen. Teilnahme an Bildungsveranstaltungen, ehrenamtliches Engagement sowie Bewegung und Sport in Vereinen zusammen mit anderen Menschen eröffnen neue soziale Kontakte und wirken zugleich einer zunehmenden Vereinsamung entgegen. Das Altersbild ist zudem im Wandel begriffen. Vom bisher überwiegenden Defizitmodell verändert es sich zu einer realistischen Sichtweise. Die Interessen älterer Menschen sind vielfältiger geworden, die Wünsche und Erwartungen an den dritten Lebensabschnitt steigen.

Die beste Investition in die Gesundheit älterer Menschen ist die Förderung des aktiven Alterns.

Dazu ist eine selbstbestimmte Lebensführung unabdingbar.

Wilhelm Krümpelmann

LSV AKTIV: AUS DEM VORSTAND

Mitgliederversammlung: Ministerbesuch und Vorstandswahlen

Die Atmosphäre der Mitgliederversammlung der LSV NRW im April in der Erfthalle in Kerpen Türrich hätte besser nicht sein können: Aktivitäten und Projekte, die der Vorstand 2006 angepackt hat, entwickelten sich erfolgreich. Vor allem die Mitgliederzahlen sind im vergangenen Jahr auf 133 gestiegen, drei weitere sind 2007 dazugekommen. Die Vorsitzende, Dr. Uta Renn, freute sich darüber, dass der Minister für Generationen, Familien, Frauen und Integration des Landes NRW, Armin Laschet, zum ersten Mal an einer Mitgliederversammlung der LSV teilnahm.

Grußworte der Stadt Kerpen überbrachte die Bürgermeisterin Marlies Sieburg, Jakob Müller ein Willkommen als Vorsitzender des Seniorenbeirates Kerpen.

Bereits zweimal habe er sich mit dem LSV-Vorstand zu einem Meinungsaustausch getroffen, betonte Minister Laschet in seiner Ansprache. »Das waren für mich sehr wichtige, sehr instruktive Begegnungen.« Dass zwischen Landesregierung und Landes seniorenvertretung ein ständiger Dialog gebraucht werde, sei dabei deutlich geworden.

Als Generationenminister sei ihm bewusst, dass eine eigenständige Politik für Seniorinnen und Senioren einen wichtigen Stellenwert habe und behalte, damit es auch eine Politik mit den älteren Menschen bleibe.

Laschet berichtete über das »Forum Seniorenpolitik Nordrhein-Westfalen«, eine Veranstaltungsreihe, in die die LSV NRW bereits im Vorfeld intensiv einbezogen worden sei.



Blick in die gut besuchte Mitgliederversammlung.

Mit Blick auf die demografische Entwicklung in NRW betonte der Minister, die Landesregierung setze sich dafür ein, dass keiner aufgrund seines Alters diskriminiert werde. Das gelte für ältere Beschäftigte in den Betrieben ebenso wie für ältere Konsumenten oder bei der Darstellung von Älteren in den Medien.

Allerdings könne das Land diesen Weg nicht alleine gehen. Vor Ort in den Kommunen müssten Schulen, Kindergärten und Begegnungsstätten ebenso wie Straßen und Versorgungsnetze an den Wandel der Bevölkerungsstruktur angepasst werden. Viele Ältere wollten frei verfügbare Zeit sinnvoll einsetzen und seien bereit, neue Aufgaben und neue Verantwortungsbereiche zu übernehmen. Künftig würden Erfahrungen, Kompetenzen und das Engagement der Älteren unverzichtbar sein, mahnte Laschet.

Trotz des Zwangs zum Sparen blieben die Zuwendungen für die Strukturen der LSV NRW erhalten. Minister Laschet: »Für das Land kann ich sagen: Die Landesseniorenvertretung wird ernstgenommen.« Er würde sich wünschen, dass mehr Kommunen die

örtlichen Seniorenvertretungen aktiver unterstützen.

Der besondere Dank von Armin Laschet galt der aus dem Vorstand scheidenden stellvertretenden Vorsitzenden, Ruth Hunecke.

Nach den üblichen Regularien einer Mitgliederversammlung wurde Ministerialrat Peter Fettweis zum Wahlleiter für die geheimen Wahlen des neuen Vorstandes gewählt.

Mit überwältigender Mehrheit (93 von 94 Stimmen) wurde Dr. Uta Renn wiedergewählt. Stellvertretende Vorsitzende wurden Egon Backes (90 Stimmen) und Gaby Schnell (91 Stimmen). Einstimmig erfolgte die Wahl von Wilhelm Krümpelmann zum Schatzmeister, ebenso wie die Wahl von Hildegard Jaekel zur Schriftführerin.

Jost Heberlein, Rudolf Kalthoff, Rolf Kauls und Eleonore Köth-Feige nahmen die Wahlen zu Beisitzerinnen und Beisitzer im Vorstand an.

Ausführlich wurde der Bearbeitungsstand zu den Anträgen aus 2006 durch die Vorstandsmitglieder referiert sowie die Anträge aus 2007 rege diskutiert.

Elke Seul

Drei neue Mitglieder in der Landesseniorenvertretung NRW

Die Mitgliederzahl der Landesseniorenvertretung NRW e.V. (LSV NRW) steigt stetig. In den ersten vier Monaten dieses Jahres haben sich drei weitere Kommunen der Interessenvertretung älterer Menschen auf Landesebene angeschlossen:

Im März wurden Seniorenbeirat der Stadt Kierspe und der Senioren- und Pflegebeirat der Stadt Schwerte Mitglieder der LSV NRW.

Im April folgte die Seniorenvertretung der Stadt Werne.

Von 396 Kommunen in NRW verzeichnet die LSV NRW nun 136 Mitglieder. Den »Neuen« ein herzliches Willkommen und die Zusicherung, dass der Vorstand der LSV NRW ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen wird.

E.S.

»In unserem Alter – Begegnungen und Informationen«

Jeden Samstag von 8.05 bis 8.55 Uhr auf WDR 4. Redaktion Dr. Ulla Foemer und Martina Kippels.

7. Juli 2007:

»Das verstehe ich einfach nicht« – Senioren und Technik.

14. Juli 2007:

Arztbesuch mit Hürden – Häufig endet der Weg zum Arzt bereits an der Eingangstür.

21. Juli 2007:

Hilfen im Alltag – Service rund um den Haushalt.

28. Juli 2007:

Wenn Fernsehstars älter werden.

Bündnis für Erhalt der Versorgungsämter in NRW

Sozialverbände und Gewerkschaften sowie die Landesseniorenvertretung NRW e. V. haben in einer gemeinsamen Erklärung gegen die Schließung der Versorgungsämter in NRW protestiert. Mit diesem Protest erklärt sich die LSV NRW solidarisch. 65.000 Bürgerinnen und Bürger haben mit ihrer Unterschrift gegen die Auflösung der Versorgungsämter Widerspruch eingelegt, darunter auch viele behinderte Menschen. Nachdem Landesminister Karl-Josef Laumann die Behindertenpolitik zur »Königin der Sozialpolitik« erklärt hat, wäre zu erwarten gewesen, dass diese Stimmen nicht ungehört verhallen.

Veranstaltungen und Seminare der LSV NRW:

Fahrt mit Bus ab Essen und Lüdinghausen nach Dresden.

Thema: Politische Partizipation Älterer im Bundesland Sachsen.

7. bis 11. Oktober 2007 in Dresden

Anmeldungen bei Martin Loberg, Auslandsgesellschaft NRW Steinstraße 48, 44147 Dortmund, Telefon 0231 83800 50, E-Mail: loberg@agnrw.de

»Wir wollen, dass sich etwas bewegt.«

Themen für die kommunale Praxis der Seniorenvertretungen.

15. – 19. Oktober 2007 in Königswinter.

Erfahrungsaustausch, Vernetzung

für und von kommunalen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Seniorenvertretungen.

5. November 2007 in Münster.

Regionalseminare

Neben dem Erfahrungsaustausch geht es in diesem Jahr um das Thema: »Aktives Altern – Prävention, Ernährung und Bewegung«

Regierungsbezirk Arnsberg:	30. August 2007 in Wetter
Regierungsbezirk Detmold:	27. Sept. 2007 in Schieder-Schwalenberg.
Regierungsbezirk Düsseldorf:	17. September 2007 in Düsseldorf
Regierungsbezirk Köln:	29. August 2007 in Aachen.
Regierungsbezirk Münster:	14. August 2007 in Rheine

»NEUE BILDER VOM ALTER« AUFTAKTVERANSTALTUNG DES LANDES NRW

Viele Einzelaktionen bis 2010 geplant

Sichtbar gemacht und auf den Prüfstand gestellt wurden in der Gesellschaft vorherrschende Altersbilder – realistische, klischeehafte, positive und negative. Das Land Nordrhein-Westfalen hatte mit Unterstützung des Städtenetzwerkes NRW zu einer Auftaktveranstaltung in die Industrie- und Handelskammer Arnsberg eingeladen. Die Veranstaltung richtete sich insbesondere an Fachkräfte der kommunalen und der freien Senioren- und Jugendarbeit und wurde mit Experten aus Kultur, Wissenschaft, Wirtschaft und Medien durchgeführt.

Im Fokus stand die Idee, Fachkräfte aus der kommunalen Senioren- und Jugendarbeit dafür zu sensibilisieren, in ihrer Arbeit über Altersbilder nachzudenken. Aber auch, die betroffene

Bevölkerung auf Möglichkeiten hinzuweisen, selbst zur Veränderung des Altersbildes beizutragen. Ziel war es nicht, Ergebnisse zu präsentieren, sondern Fragen zu stellen. Dies geschah in Form von Podiumsgesprächen und durch die unmittelbare Einbindung und Beteiligung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und der Gäste: Junge und alte Menschen, Expertinnen und Experten, Schülerinnen und Schüler, Kommunalpolitikerinnen und Kommunalpolitiker, Unternehmer, Pädagoginnen und Pädagogen, Werbeleute, Regisseure und Regisseurinnen sowie Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen.

Die Veranstaltung erhielt so den Charakter eines »offenen Workshops«. Bis zum Jahr 2010 soll unter dem Motto »Neue Bilder vom Alter«

eine Veranstaltungsreihe mit vielen Einzelaktionen fortgeführt werden mit dem Ziel, Bilder vom Alter zu verändern.

Das Interesse an diesem Thema zeigte sich durch die große Teilnehmerzahl und die rege Beteiligung in den Gesprächen.

Fazit: So vielfältig die Menschen sind, so unterschiedlich ist auch die Möglichkeit der Sichtweise der Menschen vom Alter. Also kann es »das Bild vom Alter« nicht geben.

»Alter beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tode. Dazwischen bewegen wir uns!«

Diese Vielfältigkeit ist es, die in die Gesellschaft zu tragen ist.

Gaby Schnell

Partizipation konkret: Die Antragskommission der LSV NRW

Laut Satzung der LSV NRW (§ 6 (f)) lobliegt der Mitgliederversammlung die Entscheidung über eingereichte Anträge. Die Geschäftsordnung der LSV NRW regelt den Umgang mit Anträgen. In § 7 ist unter anderem vorgesehen, dass der Vorstand eine Antragskommission bestellt, in der die Anträge aus der Mitgliedschaft beraten werden und die Antragskommission zu einer **Empfehlung** kommt. Diese Empfehlung der Antragskommission wird dann, von einem Mitglied der Antragskommission in die Mitgliederversammlung eingebracht. Erstmals fand in diesem Jahr die Antragskommission unter Beteiligung der antragstellenden Seniorenvertretungen beziehungsweise ihrer Vertreter statt. Dieser Einbezug von antragstellenden Mitgliedern wurde von Allen, die an der Antragskommission teilnahmen, konstruktiv genutzt und positiv bewertet. Künftig soll dieses Verfahren weiter praktiziert werden. In Bezug auf die Umsetzung von Teilhabe (= Partizipation) ist dies ein weiterer, konkreter Schritt in der Organisation »Landesseniorenvertretung NRW e.V.«

Barbara Eifert

Erfolgreiche Tagung zum Thema Altersbildung

Große Resonanz hatte eine vom Forschungsinstitut für Geragogik (FoGera) organisierte Tagung, die im Landschaftsverband Rheinland in Köln stattfand. Unter den Mitwirkenden aus der Stiftung Wohlfahrtspflege (Projektförderer), dem Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration (MGFFI), der Freien Wohlfahrtspflege war auch die Vorsitzende der LSV NRW, Dr. Uta Renn. Mehr als 160 Teilnehmerinnen und Teilnehmer befassten sich mit Qualitätsfragen in der »Offenen Altenarbeit« und in der **Altersbildung**. Wir werden in der nächsten Ausgabe ausführlich berichten.

Barbara Eifert

Infos unter: www.FoGera.de

Körperliche Aktivität verbessert Lebensqualität

Forum »Fit für 100« in Köln

Das Projekt »fit für 100 - Bewegungsangebote für Hochaltrige« ist speziell auf die Gruppe der Menschen des vierten Lebensalters (80+) ausgerichtet. Das »bundesweit wegweisende Trainingsprogramm«, so NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann bei der Eröffnung des Forums »fit für 100« in Köln, soll vor allem Menschen in ambulanter oder stationärer Betreuung helfen, ihre körperlichen Fähigkeiten und ihre Selbstständigkeit so weit wie möglich zu erhalten oder wiederzugewinnen. Die Projektergebnisse nach einem Jahr Gruppentraining und insgesamt zweijähriger Projektlaufzeit sowie ein Praxisleitfaden wurden vorgestellt. Die Ergebnisse belegen die durch die Bewegungs- und Trainingsaktivitäten ausgelösten positiven körperlichen, geistigen und sozialen Effekte. Verbesserungen im Bereich von Kraft, Koordination und Beweglichkeit helfen bei der Bewältigung der Alltagsfunktionen und tragen wesentlich zur Sturzprävention bei. Neben der Steigerung von Lebensqualität und Lebensfreude bleibt die Eigenständigkeit länger erhalten, die Arbeit der

Pflegekräfte wird erleichtert und der spätere Eintritt von Pflegebedürftigkeit hilft Kosten zu senken.

Im Rahmen des Forums hat sich unter Schirmherrschaft von Bundespräsident a. D. Dr. Richard v. Weizsäcker ein Beirat konstituiert mit folgenden Mitgliedern:

Prof. Dr. Eckart Fiedler (Vorsitzender), ehemaliger Vorstandsvorsitzender BEK, Universität zu Köln; Pastor Günter Barenhoff (Stellvertretender Vorsitzender), Vorstandsvorsitzender des Diakonischen Werks Westfalen; MR Roland Borosch, Referatsleiter Pflegepolitik im MAGS-NRW, Düsseldorf; Hans-Peter Krämer, ehemaliger Vorstandsvorsitzender Kreissparkasse Köln, DOSB-Vizepräsident; Prof. Dr. Heinz Mechling, Projektleiter »ff100«, Deutsche Sporthochschule Köln; Prof. Dr. Dr. h. c. Ursula Lehr, ehemalige Bundesministerin, Universität Bonn; Dr. Uta Renn, Vorsitzende der Landeseniorenvertretung NRW; Hans-Jörg Rothen, Projektmanager »Demographischer Wandel« Bertelsmann-Stiftung; Dr. Annemarie Schrapf, ehemaliges MdL NRW, Präsidiumsmitglied des LSB NRW. *Eleonore Köth-Feige*

Wohnen im Alter

Mehr Transparenz für unterschiedliche Angebote gefordert

Der Landesseniorenbeirat Baden-Württemberg hat ein Projekt »Wohn- und Betreuungsformen für ältere Menschen – Verbraucherinformationen von Senioren für Senioren« gestartet. Es wird unterstützt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), dem Ministerium für Arbeit und Soziales (MAS) Baden-Württemberg und der Robert Bosch Stiftung. Zum Projekt wurden zwei Arbeitsgruppen eingerichtet an denen der Landesseniorenrat Baden-Württemberg, der Landesseniorenrat Hessen und die LSV NRW e.V. mitwirken. In der Arbeitsgruppe »Verbraucherinformationen« arbeitet Rolf Kauls mit, der als stellvertretender Vorsitzender

der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen, Berlin, die Bundesebene vertritt.

In der Arbeitsgruppe »Informationswege« wirkt Jürgen Schütz als Vertreter des Seniorenbeirates Gladbeck mit.

Je älter die Menschen werden, desto wichtiger wird das Thema Wohnen als Bestandteil der Lebensqualität. Da es für Ältere schwierig ist, Angebote von den konventionell organisierten Wohnangeboten mit Pflegeangeboten von neu orientierten Angeboten zu unterscheiden, ist es notwendig, Markttransparenz zu schaffen. Das Projekt wird Verbraucherinformationen und Bewertungskriterien in Form von Handlungsanleitungen und Checklisten erarbeiten.

Rolf Kauls

»Aktives Altern – körperliche Aktivität, geistige Aktivität«

Gespräch mit Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr,
führende Wissenschaftlerin auf dem Gebiet der Erforschung und Gestaltung des Alterns

? *Unsere Gesellschaft verändert sich zunehmend. Noch nie haben Menschen so vorzeitig den Ruhestand erreicht und gelten von diesem Zeitpunkt an als »Senioren« oder werden in Medien und Wirtschaft als die »Gruppe 50 plus« bezeichnet. Allerdings wird der vorzeitige Ruhestand oftmals weder aus der individuellen noch aus der gesellschaftlichen Sicht positiv bewertet. Wie kann diese Einstellung verbessert werden?*

Prof. Lehr: Vielleicht müssen wir sagen: noch nie sind Menschen so alt geworden wie heute! Wer 1960 im Alter von 65 Jahren »in Rente« ging, der hatte noch eine durchschnittliche Lebenserwartung von zwei weiteren Jahren. Wer heute mit 60 in Rente geht, der hat noch eine durchschnittliche Lebenserwartung von über 20 Jahren.

Während man in den 60er Jahren den Ruhestand fürchtete und ihn als »Anfang vom Ende« erlebte, sehnen viele Menschen ihn heute geradezu herbei. Das Berufsende wird heute erlebt als Beginn einer neuen Lebensphase, die viel verspricht. »Die späte Freiheit« heißt ein Buch von Leopold Rosenmayr, in der das deutlich zum Ausdruck kommt.

Es gibt heute nur wenige Menschen, die das Berufsende fürchten. Wir haben eher Überzeugungsarbeit zu leisten, dass man die Hinausschiebung auf 67 Jahre bejaht. Ich sehe in einer Berufstätigkeit, die weder überfordert noch unterfordert geradezu eine Geroprophylaxe, eine Vorbeugung gegen den Altersabbau. Der Beruf zwingt uns zu körperlicher Aktivität, zu geistiger Aktivität, zu Sozialkontakten – alles Voraussetzungen für ein möglichst kompetentes Altern.

? *Wirkt sich dieses nicht selten negativ geprägte Bild vom Alter auf die Bereitschaft der älteren Menschen aus, ihren Lebensabend positiv zu gestalten?*

Prof. Lehr: Ich glaube, die meisten Menschen gestalten heute ihren »3. Lebensabschnitt« durchaus positiv. Man kann bei einem 60-Jährigen ja schlecht von »Lebensabend« sprechen – ein Lebensabend kann ja nicht 40 Jahre des Lebens dauern!

Ein sehr großer Anteil der Seniorinnen und Senioren ist in Ehrenämtern beziehungsweise im bürgerschaftlichem Engagement sehr intensiv tätig; viele Seniorinnen und Senioren übernehmen die Kinderbetreuung – und viele sorgen auch noch für ihre eigenen alten Eltern.

Darüber hinaus wächst die Zahl der Älteren, die Universitäten, Akademien für Ältere oder Volkshochskulkurse besuchen, ständig. Auch die Gruppe der sportlich Aktiven nimmt erfreulicherweise sehr zu. Die Devise »Älter werden – Aktiv bleiben« wird durchaus anerkannt.

? *Welche Berufsgruppe sollte vor allem Kenntnisse über gerontologische Entwicklungen haben und daraus ein positives Altersbild entwickeln?*

Prof. Lehr: Die Gesellschaft sollte den älteren Menschen so sehen, wie er ist – und das ist durchaus »positiv«. Wir müssen ein realistisches Altersbild vermitteln und deutlich machen, dass Altern nicht Abbau und Verlust bedeuten muss. Gewiss, irgendwann gibt es gewisse Einschränkungen vor allem in körperlichen Fähigkeiten, aber mit denen muss man umzugehen lernen.

? *Sie sagen – die Gesellschaft sollte den Menschen so sehen, wie er ist. Erschließen sich daraus nicht auch politische Handlungsfelder – zum Beispiel im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung und auch der Teilhabe am politischen Leben? Wäre speziell für letzteren Bereich ein Umdenken der Politik notwendig?*

Prof. Lehr: Die Gesellschaft sollte sämtliche Altersgrenzen, formelle wie auch informelle, abschaffen. Es liegt nicht an den Lebensjahren, ob einer fähig ist, zum Beispiel auch in der Politik Verantwortung zu übernehmen, sondern an der Persönlichkeit. Doch: mit zunehmendem Alter gewinnt man mehr Erfahrung, hat eine größere Übersicht, kann Möglichkeiten und Grenzen gleichzeitig überblicken, handelt vielleicht besonnener, aber zielgerechter. Wir brauchen eine Mischung aller Generationen in leitenden Gremien, auch in der Politik. Die Gesellschaft braucht das Wissen, die Erfahrung, den Rat der Älteren, – braucht aber auch die Dynamik und Veränderungsfreude der Jüngerer.

Wir sollten ein Mitwirken Älterer in gesellschaftlichen Bereichen nicht als Beschäftigungstherapie (oder auch Prävention) für Ältere sehen, sondern müssen feststellen, dass die Gesellschaft die Älteren braucht. Ältere Menschen sind eine Stütze der Gesellschaft.

? *Immer mehr Menschen erreichen ein höheres Lebensalter. Eine durchaus positive Entwicklung. Welche Forderungen ergeben sich daraus für die ältere Generation?*

Prof. Lehr: Möglichst »gesund und kompetent« alt zu werden – das steigert die eigene Lebensqualität, aber auch die der Familie, der man nicht

zur Last fällt. Man sollte etwas für sich selbst tun – aber auch für andere. Menschen, die eine Aufgabe haben, geben sich nicht auf. Oder auch »gut tun – tut gut«

? *Durchleuchten wir einmal das Thema »Geistige Aktivität«. Viele Ruheständler sind überzeugt, dass der Abbau der geistigen Fähigkeiten eine normale Entwicklung ab einer bestimmten Altersgrenze sei und finden sich damit ab. Ist das richtig?*

Prof. Lehr: Nein, wir können durchaus unsere grauen Zellen trainieren. Die Möglichkeiten sind vielseitig und beginnen schon beim Kreuzworträtsel-Lösen. Es gibt Programme von »Gehirn-Jogging« und Gedächtnistraining. Wer Interesse hat, kann sich mit der SIMA-Studie des Instituts für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg vertraut machen, die bestimmte Trainingsprogramme erprobt hat. Auch anspruchsvolle Bücher, interessante Vorträge, Besuche von Ausstellungen, von Volkshochschulkursen etc. trainieren unsere geistigen Fähigkeiten.

? *Kann ein Mensch auch im Alter von beispielsweise 75 Jahren seine geistige Kompetenz noch aktivieren?*

Prof. Lehr: Aber selbstverständlich! Es gibt 90-Jährige, die noch ihren »Dr.« machen! Aber es müssen ja nicht gleich Höchstleistungen sein. Andererseits: ein lebenslanges Lernen ist in unserer Gesellschaft geradezu existenznotwendig. Auch der ältere Mensch muss informiert und orientiert sein.

? *Welche Voraussetzungen müssen für die Nutzung geistiger Potenziale gegeben sein?*

Prof. Lehr: Sicher fällt demjenigen, der schon immer geistig aufgeschlossen und »neugierig« war, ein Lernen im Alter leichter. Lernen, Neu-

es erfahren, muss Spaß machen – und man sollte sich den Gebieten zuwenden, die einen persönlich interessieren. Bei dem einen ist es die Kunst, beim anderen die Geschichte, die Politik, bei anderen die Natur, Vögel und Pflanzen.

? *Haben Menschen, die ein Leben lang auf dem Bürostuhl gesessen haben und wenig sportlich tätig waren, im Alter noch eine Chance, durch altersgerechten Sport ihre Gesundheit zu fördern beziehungsweise zu erhalten?*



Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr

Prof. Lehr: Aber sicher! Es ist nie zu früh und selten zu spät, sich körperlich zu betätigen. Sportwissenschaftler der Universität Bonn und Köln haben ein Programm »Fit für 100« entwickelt und konnten zeigen, dass auch noch bei über 80-jährigen Altenheimbewohnern ein Muskelaufbau, und damit Gehsicherheit, Vorbeugung gegen Sturzgefahr, möglich ist. Und vor allem: dieses Training bei schmissiger Marschmusik in der Gruppe Gleichgesinnter macht Spaß!

»Ein lebenslanges Lernen ist in unserer Gesellschaft geradezu existenznotwendig«

? *Welche Vorteile bringt Sport in höherem Alter – nicht nur aus gesundheitlicher Sicht?*

Prof. Lehr: Bewegung macht Freude, selbst wenn zuerst vielleicht jeder Schritt weh tut! Bewegung zusammen mit anderen Menschen beugt einer möglichen Isolation vor.

? *Wer ist Ihrer Meinung nach, außer der älteren Generation selbst, mit verantwortlich, dass durch geistige und körperliche Aktivitäten, Gesundheit bis ins hohe Alter sich vor allem kostensenkend im Gesundheitswesen auswirken?*

Prof. Lehr: Hier ist zuerst jeder Einzelne selbst verantwortlich. Schon eine halbe Stunde möglichst schnelles Spaziergehen kann Wunder wirken – und verursacht keine Kosten. Auch die morgendliche Gymnastik kostet nur etwas Zeit. Natürlich wären Radfahren und Schwimmen auch anzuraten; dazu braucht man gute Radfahrwege und geöffnete Schwimmbäder – möglichst mit relativ warmem Wasser – in denen man Bahnen schwimmen kann.

Liselotte Diem, eine bekannte Sportwissenschaftlerin, hat von einem »Teufelskreis« gesprochen: Bewegungsunlust schafft Bewegungsarmut – und Bewegungsarmut verstärkt die Bewegungsunlust – was dann zu einer Inaktivität führt. »Was rastet das rostet«, oder: Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern.

Aber man kann diese Feststellung auch umdrehen: Bewegungslust schafft Bewegungsreichtum – und Bewegungsreichtum fördert die Bewegungslust!

Das Gespräch führte Elke Seul

Fünf Grundsätze der Landesseniorenvertretung Stellungnahme zur Anhörung im Landtag

Kultur und Alter - das Thema hat in keiner Anhörung am 25. April den Düsseldorfer Landtag beschäftigt. Anlass waren Anträge von der SPD »Kultur und Alter – Kulturangebote im demografischen Wandel und ein Entschließungsantrag der Fraktionen CDU und FDP. Die LSV NRW wurde wegen der zeitgleich stattfindenden Mitgliederversammlung von Brigitte Göbels und Ute Müller vom Seniorenbeirat Düsseldorf vertreten.

Die LSV NRW hat in ihrer Stellungnahme, ergänzend zu den unterstützenswerten Forderungen der Anträge der Landtagsfraktionen in der Anhörung fünf Grundsätze vertreten:

1. Kultur für und mit älteren Menschen braucht Teilhabeorientierung

Das heißt, ältere Menschen sind Partner in der Kultur. Die Teilhabeorientierung muss dabei zugleich konzeptioneller Ansatz sowie ein Instrument sein und sich – wie ein roter Faden – durch kulturelle Angebote für und mit älteren Menschen ziehen. Dies gilt

es, weiter zu verbreiten und auszubauen. Kurzum: Kultur **mit** älteren Menschen statt **für** sie praktizieren!

2. Kultur braucht Rahmenbedingungen

Das heißt, Kultur (unabhängig vom Lebensalter) braucht den politischen Willen dazu sowie öffentliche als auch private Förderung. Mit einem vergleichsweise geringen Einsatz (an Mitteln) lassen sich – dafür gibt es zahlreiche Beispiele – durch engagierte Menschen, vielfältige Ergebnisse erzielen. Unterstützende Rahmenbedingungen sind notwendig. Dazu gehören unabdingbar Menschen (haupt- und ehrenamtlich Arbeitende) und Mittel (öffentliche und private). Dies gilt es in erster Linie zu ermöglichen.

3. Kultur ist mehr als nur Oper und Theater

Ein erweitertes Kulturverständnis, das zum Beispiel die Alltagskultur einbezieht, eröffnet wichtige Möglichkeiten und neue Handlungsberei-

che. Dabei können unterschiedliche Zielgruppen erreicht und einbezogen werden.

4. Ältere Menschen nehmen – innerhalb der Kultur – vielfältige Rollen wahr.

Ältere Menschen sind in der Kultur zum Beispiel Gestalter, Konsumenten und/oder Mittler. Die Rolle der Mittler bezieht sich auf die Möglichkeit der Kulturvermittlung. So können Ältere zum Beispiel an Jugendliche Alltagskultur vermitteln. Ältere Menschen sind grundsätzlich in allen Rollen innerhalb von Kultur zu unterstützen. In der Rolle der Mittler sind bislang noch viele Möglichkeiten unausgeschöpft.

5. Kultur ist – selbstverständlich generationsübergreifend – ein Lebensmittel

Dieser Ansatz und dieses Anliegen sollten fraglos öffentliche und private Förderung erfahren.

Quelle: Aus der Stellungnahme der LSV NRW zur Anhörung am 25. April 2007 im Landtag, s.: www.lsv-nrw.de

ZEITUNGEN IN UNSEREN SENIORENVERTRETUNGEN

Arbeitskreis des Seniorenbeirats erarbeitet Broschüre für »Senioren in Wetter«

Tatkräftig unterstützt ein Arbeitskreis aus Mitgliedern des Seniorenbeirates Wetter den Seniorenbeauftragten, Axel Fiedler, bei der offenen Seniorenarbeit. »Wir entscheiden frei und parteiunabhängig im Sinne der Senioren,« sagt der 62-jährige Günter Lehn, der dem Arbeitskreis angehört.

Axel Fiedler freut sich. In seinem Büro in der Bornstraße geht es dem Arbeitskreis um die aktuelle Broschüre »Für Senioren in Wetter«, die zweimal im Jahr herauskommt und druckfrisch auf dem Tisch liegt.

Was soll in die Broschüre hinein? Welche Veranstaltungen sollen wir für Senioren anbieten? Welche Tagesfahrt machen wir und wer fährt als Verantwortlicher mit? Wie gestalten

wir den Seniorentag im Juni? Für Inhalt, Gestaltung und sogar die Verteilung des informativen Veranstaltungskalenders ist der Arbeitskreis verantwortlich.

»Die Gruppe ist eine Riesenunterstützung«, lobt Fiedler. Die Seniorenarbeit wäre ohne die rührigen Mitglieder des Arbeitskreises und des Seniorenbeirats undenkbar. Zum Treffen sind sieben Vertreter des Seniorenbeirats gekommen. Zum Beispiel Renate Faustmann, die Vorsitzende des Clubs der älteren Damen in Wetter-Grundschöttel. Der 68-Jährigen macht der Ruhestand sehr viel Spaß. »Wir erzählen viel, lesen vor, singen Volkslieder. Das ist anregend für mich«. Glücklich mit seinen Aufgaben im Alter ist auch Hans Rommel. »'Mach mal' sagten al-

le. Und seither organisiere ich die Urlaubsreisen und Tagestouren. Demnächst bin ich sogar als Bürgerbusfahrer im Einsatz.«

Einen gut gefüllten Terminkalender hat auch die 80-jährige Waldtraud Vogt, bekannt als Partnerin von Hedwig unter ihrem Künstlernamen »Luise«. Das Duo »Hedwig und Luise« bereichert seit zehn Jahren mit erfrischenden Sketchen Seniorentreffen.

»Alle Seniorenclubs haben ihre eigenen Aktivitäten«, sagt Günter Lehn. Der 62-Jährige hat den Internetauftritt des Seniorenbeirates gestaltet und gibt Computerkurse für Senioren. »Ich habe im vergangenen Jahr 130 Senioren am PC geschult.«

*Günter Lehn
info@seniorenbeirat-wetter.de*

KEVELAER

Senioren bewegen etwas! Beispiel: Bürgerbusse

Kultur und Bildung für Seniorinnen und Senioren haben in Kevelaer einen hohen Stellenwert. So organisierte der Seniorenbeirat 2006 Informationsfahrten zur »Senova« beim Deutschen Seniorenrat und zum Landschaftsverband in Köln, zum Landtag in Düsseldorf sowie eine Tagesfahrt in die Rosenstadt Lottum in den Niederlanden.

In Kevelaer wird die Beteiligung der Senioren, vertreten durch den Seniorenbeirat der Stadt, auch im Alltag gelebt.

Beispielhaft hierfür sind auch die Bürgerbusse der Stadt. So ist Kevelaer die erste Kommune in NRW, die mehrere Bürgerbusse zu einem System zusammengefügt hat. Unter dem Leitmotiv »Bürger fahren für Bürger« fahren die ehrenamtlichen 150 Fahrerinnen und Fahrer (überwiegend Seniorinnen und Senioren) zwischen den umliegenden Ortschaften und Kevelaer. So gelangen die Fahrgäste (überwiegend Senioren, aber auch Schüler) seit fast zehn Jahren kostengünstig zum Krankenhaus, Arzt, Bahnhof, Wochenmarkt oder zu Freunden. Damit wurde der Bürgerbus ein Treffpunkt der Generationen und ein Ort der Kommunikation.

»Die Zusammenarbeit zwischen dem Seniorenbeirat, der Politik, Verwaltung und den einzelnen Ortschaften funktioniert hervorragend«, betont der Vorsitzende des Beirates, Karl Bay.

Elke Zeller

HAMMINKELN

Austausch zwischen den Generationen

Den Vergleich der Jugend in den Zeitbereichen 1940, 1970 und 2007 erarbeiteten in einem gemeinsamen Gespräch die Arbeitskreisteilnehmerinnen und -teilnehmer der Lokalen Agenda 21 Hamminkeln. Es ging um gesellschaftliche Entwicklungen zu den Themen Freizeit, Klei-

dung, Taschengeld, Schule/ Ausbildung, Partnerschaft und Mitarbeit im elterlichen Haushalt.

Die Rückmeldungen zu diesem Austausch waren insbesondere von den Jugendlichen sehr zahlreich. Allen Teilnehmern – Jungen und Alten – habe es gut gefallen, heißt es in einem Schreiben der Stadt Hamminkeln. Alle Beteiligten wünschten eine Fortsetzung des begonnenen Dialogs. Fazit: Begegnung und Austausch sind möglich und kommen gut an!

RECKLINGHAUSEN

RE-SOLUT aufgespießt!

In der Ausgabe 1/2007 der Recklinghäuser Seniorenzeitung RE-SOLUT gibt es eine Seite mit dem Titel »Aufgespießt«. Dieses Mal sind es Zitate mit diskriminierendem Charakter zum Thema Rente: Eine kleine Kostprobe: Baden-Württembergs Ministerpräsident Günther Oettinger (Jahrgang 1953) habe im November 2005 vorgeschlagen, dass ältere Arbeitnehmer auf Gehalt verzichten sollten, um ihre Arbeitsplätze zu sichern. Seine Kernaussagen: »Mit 40 überschreitet man seinen Leistungshöhepunkt.«

»Gehaltsverzicht könnte die Jobs der Älteren auch sichern.«

MINDEN

Info-Blatt erscheint zweimal im Jahr

Der Seniorenbeirat der Stadt Minden gibt regelmäßig eine Seniorenzeitung heraus. Er hat dazu ein Redaktionsteam aus vier Mitgliedern gebildet, das zweimal im Jahr ein achtseitiges Info-Blatt im DIN A 5 Format erstellt. Die Stadt Minden druckt das Info-Blatt mit einer Auflage von 800 Exemplaren, die vom Seniorenbeirat an die in Minden ansässigen Pflegeheime (an die Heimbeiräte), an die städtischen Beratungsstellen und an die in Minden gemeldeten Seniorenclubs verteilt werden.

Heribert Rump

METTMANN

Neuer Ratgeber für ältere Menschen

Das Nachschlagewerk »Ratgeber für ältere Menschen« (dritte Auflage) erscheint in Mettmann jetzt im DIN A 4 Format. Zuvor war es der Seniorenwegweiser Mettmann im Kleinformat. »Der Anfang war schwer«, berichtet Herbert Klemens, Schriftführer des Seniorenrates der Stadt (und langjähriges Vorstandsmitglied in der LSV NRW, sowie der BAG LSV). Aber die Nachfrage sowohl von Nutzern als auch von Inserenten wuchs ständig. Dahinter stehe aber auch der »Runde Tisch für Seniorenfragen« (RTfS). Die Vorsitzende des Seniorenrates, Dr. med. H. Arnold, ist in diesem Netzwerk des RTfS zweite Vorsitzende.

Herbert Klemens

ISERLOHN

Seniorenseite BISS in der Tageszeitung

Seit einem Jahr erscheint im IKZ, der größten Iserlohner Tageszeitung, regelmäßig eine Seite speziell für Senioren, die »Bunte Iserlohner Seniorenseite« (BISS). Die Beiträge auf dieser Seite – Sachartikel, Interviews, Veranstaltungshinweise, Besinnliches, Glossen, Cartoons und anderes, werden von einer Redaktionsgruppe zusammengestellt. Drei der acht Mitglieder gehören auch dem Iserlohner Seniorenbeirat an. Dadurch ist eine enge Verzahnung mit der Arbeit des Seniorenbeirates und der Seniorenpolitik der Stadt gewährleistet.

Die Seniorenseite erscheint einmal monatlich, wenn genügend Material vorliegt auch zweimal. Von Seiten der Zeitung steht uns ein fachkundiger Redakteur zur Seite.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Es werden wesentlich mehr Interessenten als mit einer eigenen Seniorenzeitung erreicht. Es fallen keine Kosten für Druck und Vertrieb an und es bleiben auch keine ungelesenen Exemplare übrig. Dafür muss die Ab-

AUS DEN KOMMUNALEN SENIORENVERTRETUNGEN

hängigkeit von der Zeitung und deren Geschäftsinteressen in Kauf genommen werden. Das hat bislang aber noch kein einziges Mal zu Konflikten geführt.

Kontaktadresse:

*Dr. Holm Roch, Tel.: 02371 52165,
Mitglied Seniorenbeirat Iserlohn.*

RHEINE

»Dass die Kinoleinwand heute so gewaltig groß ist ... einfach toll«

Die Einführung eines Seniorenkinos in Rheine war ein voller Erfolg. Darüber freuen sich die Initiatoren, die es ins Leben gerufen haben und nun alle vier Wochen Filme verbunden mit Kaffee und Kuchen anbieten. Begeistert sind auch die Senioren. Man trifft sich ... man sieht sich ... man erinnert sich und man freut sich auf den anregenden Kinonachmittag. *E.S.*

KÖLN

Zeitzeugen für den Geschichtsunterricht

Den Begriff der »altersübergreifenden Solidarität« will die neue Kölner Seniorenvertretung zur Handlungsmaxime erheben. Das Führungstrio, an der Spitze mit Gerd Klehn sowie Gudrun Kleinpaß-Börschel und Manfred Wegner will sich für eine generationsübergreifende, altengerechte Stadt einsetzen. Die Senioren wollen sich keinesfalls nur mit sich selbst beschäftigen, sondern Kontakt zu jungen Leuten aufnehmen. Ein Schritt dahin ist die angestrebte Mitgliedschaft im Jugendhilfeausschuss. In sieben weiteren Ratsausschüssen haben die Senioren bereits Rede- und Antragsrecht. Ziel ist es, sich mit der Jugend weiterzuentwickeln. So möchten sich die Älteren den Schulen als Referenten anbieten. Im Laufe der Jahrzehnte sind sie Zeitzeugen großer gesellschaftlicher Veränderungen geworden. Die Schilderung dieser hautnah erlebten Entwicklungen könnte manche Politik- und Geschichtsstunde interessanter machen, schreibt Manfred Wegner in seinem Positionspapier. *E.S. Quelle: Kölner Stadtanzeiger vom 25.4.2007*

LIPPSTADT

Markt der Möglichkeiten Aktiv älter werden

Bereits zum dritten Mal haben der Seniorenbeirat und die Stadt Lippstadt einen Markt der Möglichkeiten veranstaltet. Auf über 1000 Besucherinnen und Besucher wartete ein umfangreiches Informationsprogramm, dieses Mal schwerpunktmäßig zum Thema »Ernährung im Alter«. Damit wurde ein wichtiges Thema mit hoher Bedeutung für die Lebensqualität und vielen präventiven Möglichkeiten aufgegriffen.

Eröffnet wurde die Veranstaltung mit einem geschichtlichen Rückblick »Ernährung in alter Zeit«. Anschließend gab das »Lippstädter Senioren-Salon-Orchester« eine Kostprobe seines Könnens. Die Idee zur Gründung dieses Orchesters wurde während des ersten Marktes der Möglichkeiten im Jahr 2002 geboren.

»Aber bitte mit Sahne!« lautete der Titel einer Gesprächsrunde. Ernährungsexpertinnen und -experten der Lippstädter Krankenhäuser standen den Seniorinnen und Senioren Rede und Antwort. An einem Nachmittag lud eine Lippstädter Tanzschule die Besucherinnen und Besucher zum Tanztee ein.

Darüber hinaus präsentierten über 40 Vereine, Verbände und Institutionen ihre Angebote. Von praktischen Tipps beim Kochen, über Hinweise zur gesunden Ernährung bis hin zum Probieren kleiner, vor allem gesunder Köstlichkeiten, war für alle etwas dabei. An zahlreichen Infoständen gab es vielfältige Informationen zu Themen wie Freizeitgestaltung, Sicherheit im Haus oder Vorsorgevollmachten.

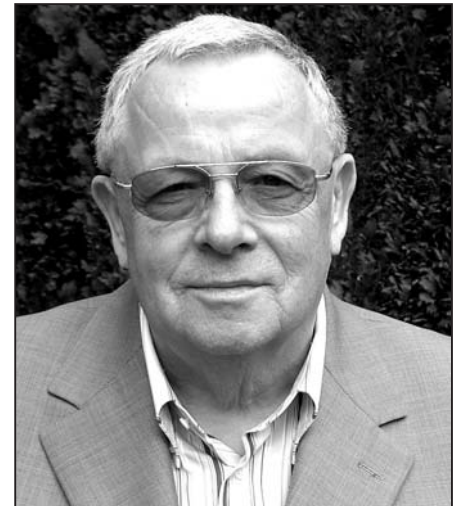
DÜSSELDORF

Bis zu 1000 Besucher beim Traumkino für Senioren

Was machen Senioren eigentlich am Vormittag? Diese Frage hat sich das Mitglied des Seniorenbeirates Düsseldorf, Horst Grass, gestellt. Warum besuchen so wenig ältere

Menschen kulturelle Abendveranstaltungen? Eine Umfrage zeigte die Gründe auf:

Am Abend geht man aus Bequemlichkeit nicht mehr so gerne außer Haus. Dazu kommt eine gehörige Portion Angst bei Dunkelheit, besonders im Winter. Der Vormittag sei bisher der



Horst Grass

langweiligste Teil des Tages, mangels interessanter Angebote, erfuhr Grass. Daraus entstand die Idee, das »TraumKino« anzubieten. Im September 2005 sprach Grass die Zuständigen des UFA – Palast – Düsseldorf an. Gestartet wurde Ende September 2005 mit dem Dokumentarfilm »Das Leben der Pinguine«. Durch die Medien bekannt gemacht, kamen am ersten Vormittag 540 Senioren. Warum dieses erstmalige Angebot so gut aufgenommen worden ist? Es war der extrem niedrige Preis von vier Euro inklusive einem Frühstück vor dem Film und die angebotene Gesamtqualität. Dazu kam, den bisher tristen Vormittag einmal sinnvoll zu verbringen.

Nach nunmehr einem Jahr gibt es pro Vorstellung jeweils zwei verschiedene Spitzenfilme in sechs Kinosälen. Mittlerweile kommen 900 bis 1000 Besucher an einem Vorstellungstag. Es gibt eine Programmvorschau für ein halbes Jahr. Bei den Filmen, die Grass zusammen mit der UFA plant, werden Dokumentarfilme, Spielfilme allgemein sowie Krimis und Thriller mit Weltgeltung bevorzugt.

Horst Grass

SENIORENVERTRETUNGEN STELLEN SICH VOR

z. B. Wülfrath

Mitglieder des Seniorenrates als sachkundige Einwohner mit Antrags- und Rederecht aktiv

Die Stadt Wülfrath liegt im Kreis Mettmann, wo sich die größten Kalksandsteinbrüche Europas befinden. Die Stadt hat zur Zeit 22.000 Einwohner, davon rund 6000 Wahlberechtigte über 60 Jahre.

Im Jahre 1992 wurde eine Seniorenkonferenz – der spätere Seniorenrat – vom Rat der Stadt gegründet.

Erstmals ist es im Mai 2006 gelungen, in Urwahl einen Seniorenrat durch die wahlberechtigten Bürgerinnen und Bürger Wülfraths zu wählen. Diesem Gremium gehören elf stimmberechtigte Mitglieder und sechs nicht stimmberechtigte Mitglieder an. Es finden regelmäßig Sitzungen statt. In Referaten informieren Fachleute über

aktuelle Themen, zum Beispiel Neuerungen im sozialen Bereich, altengerechtes Wohnen und anderes mehr.

In fast allen Ausschüssen der Stadt Wülfrath sind die Mitglieder des Seniorenrates als sachkundige Einwohner mit Antrags- und Rederecht tätig. So besteht die Möglichkeit, aktiv an der Stadtentwicklung mitzuarbeiten und die Belange der älteren Mitbürger anzusprechen.

Der Seniorenrat versteht sich als Mittler zwischen Senioren, Rat und Verwaltung. Jeder, der Hilfe sucht,



Der Seniorenrat der Stadt Wülfrath

kann sich vertrauensvoll an die Mitglieder wenden.

Geplant ist eine Wülfrather Seniorenzeitung, die halbjährlich erscheinen soll. Darüber hinaus sollen ein Internetanschluss und Sprechstunden für die Bürger eingerichtet werden.

*Gertrud Brüggemann
Vorsitzende des Seniorenrates*

Seminar in Soest – aktuelle Themen – praxisnah für die Arbeit vor Ort

Von den 32 Teilnehmern beim Seminar in Soest, das von Eleonore Köth-Feige und Gaby Schnell geleitet worden ist, nahmen elf zum ersten Mal teil. Die Vorsitzende Dr. Uta Renn berichtete über die Arbeit der LSV NRW auf Landesebene. Sie erläuterte unter anderem die Aufgaben des Landespflegeausschusses, die Projekte »Referenzmodelle«, »Fit für 100« und »Persönliches Pflegebudget« sowie die »Landesstelle Pflegenden Angehörige«. Elke Zeller, Leiterin der Landesstelle berichtete über die Ergebnisse der Bürgergespräche mit Minister Laumann (MAGS) aus dem Jahr 2006. Zudem berichtete sie über die Bedarfe von pflegenden Angehörigen, die neben Informationen Hilfe benötigen und Ansprechpartner vor Ort.

Ministerialrat Peter Fettweis vom Ministerium Generationen, Familie, Frauen und Integration (MGFFI) sprach über »Seniorenpolitik – die Chance des Alters«. Es sei wichtig, das Ehrenamt zu fördern und besonders engagierte Bürgerinnen und Bürger auszuzeichnen. Ihr Engagement sei ein unverzichtbarer Beitrag für das Gemeinwesen und für den Zu-

sammenhalt der Generationen.

Von der Forschungsgesellschaft für Gerontologie e.V. Dortmund berichtete Dipl.-Soziologin Christine Schopf über die Versorgungssituation älterer Menschen mit Hörbehinderung in Einrichtungen der Altenhilfe. Sie zeigte auf, welche Merkmale und Kommunikationsschwierigkeiten bestehen für Menschen mit Hörbehinderungen. Zudem schilderte sie die strukturelle/soziale Ausgrenzung von Hörbehinderten im Allgemeinen und in den Einrichtungen der Altenhilfe.

Wie kann die Privatsphäre älterer Verbraucher vor unseriöser Werbung geschützt werden und welche Produktinformationen stellen ältere Kunden zufrieden? Marc Göckeritz, Referent im Referat »Wirtschaftlicher Verbraucherschutz« im Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes NRW (MUNLV) sagte, das Ziel des Verbraucherschutzes seien informierte und selbstbewusste Verbraucher, die eigenverantwortlich handeln und entscheiden. Der Werbung seien vor allem bei unaufgefordertem Eindringen in die Privatsphäre Grenzen ge-

setzt. Vom Landessportbund NRW zeigten Anke Borhof und Olaf Wittkamp vom Kreissportbund Minden-Lübbecke auf, dass »Aktiv altern mit Bewegung für mehr Prävention und weniger Pflege« für die Gesundheit und das erfolgreiche Altern wichtig seien. Die neue landesweite Initiative zur Förderung des aktiven und gesunden Alterns basiere auf den Erfahrungen der Kampagne 2000 und sei vernetzt mit dem Handlungsprogramm 2015 »Sport und Gesundheit«.

Klaus Schmitz, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Forschungsgesellschaft für Gerontologie, Dortmund, berichtete, dass Heimaufsichten vor neuen Herausforderungen stünden. Die Heimaufsicht prüfe mindestens einmal im Jahr, die Prüfung des MDK erfolge anlassbezogen. Die Qualitätskontrolle in den Heimen sei keine unnötige Bürokratie.

Über die Strukturen der Landesseniorenvertretung NRW und ihre Wirkungsweisen auf Landes- und Bundesebene und im internationalen Kontext erläuterte aus dem Vorstand der LSV NRW Egon Backes.

Eleonore Köth-Feige

Funkreif – wer macht die beste Radiosendung?

Funkreif, der zweite NRW-Wettbewerb für Radiomacher der Generation 50 plus richtet sich an alle, die gerne selbst Radio machen oder machen wollen. Menschen ab 50 können auch 2007 wieder ihre besten Radiosendungen einreichen.

Eine fachkundige Jury wählt daraus die Preiswürdigsten aus. Bei einer großen Abschlussveranstaltung am 1. Dezember können sich die funkreifen Seniorinnen und Senioren aus ganz NRW kennen lernen. Natürlich werden auch die Gewinnerinnen und Gewinner prämiert und gefeiert.

Wer noch keine Erfahrungen als Hörfunkproduzentin oder Hörfunkproduzent gesammelt hat, kann im Rahmen von Funkreif einen Radiokurs besuchen. Denn Funkreif unterstützt das Radiomachen der generationPlus in allen Bereichen.

Die vier Kategorien vom zweiten Funkreif-Wettbewerb:

Offener Wettbewerb

Im Funkreif-Wettbewerb werden die interessantesten und spannendsten Beiträge gesucht. Ob lokale, soziale, politische oder humorvolle Themen – im offenen Wettbewerb können alle Produktionen von Radiomacherinnen und Radiomachern ab 50 plus eingereicht werden.

Sonderpreis Bildung

Wer gedacht hat, mit dem Verlassen der Lebensstufe »Schule« hat er genug fürs Leben gelernt, hat sich geirrt. Bildung spielt heute für alle Generationen eine Rolle. Radiobeiträge zum Thema »Lebenslanges Lernen« werden mit einem Sonderpreis ausgezeichnet.

IMPRESSUM:

NUN REDEN WIR 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 E-Mail: 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

DIE POSITIVE STIMME

Warum finden Sie Seniorenvertretungen gut?



Marlies Sieburg, Bürgermeisterin von Kerpen

»Der Seniorenbeirat ist nicht erst seit der Zeit des demografischen Wandels ein wichtiges Bindeglied zwischen der Verwaltung, der Politik und den älteren Menschen. Längst werden hier im Ehrenamt sehr wichtige gesellschaftspolitische Aufgaben übernommen von Menschen, die sehr vielfältige Qualifikationen und Kompetenzen aus ihrer Lebens- und Berufserfahrung mitbringen. In der Vergangenheit war es schön, dass es sie gab, in der Zukunft ist der Seniorenbeirat eine unverzichtbare Einrichtung für alle Kommunen!«

Bürgermeisterin Marlies Sieburg

Sonderpreis Migration

Seine Heimat zu verlassen und einen neuen Platz im Leben eines anderen Landes zu finden ist oft ein schwieriger Schritt, aber auch eine sehr lehrreiche Lebenserfahrung. Migration prägt unsere Gesellschaft auf vielfältige Weise. Produktionen zu diesem Thema werden mit einem Sonderpreis gewürdigt.

Sonderpreis für generationenübergreifende Gruppen

Was passiert, wenn Menschen in verschiedenen Lebensstufen aufeinander treffen? Solche Begegnungen von Alt und Jung finden noch immer zu selten statt. Um diesen Austausch zu fördern, gibt es bei Funkreif einen Sonderpreis für Produktionen, die in generationenübergreifenden Radiogruppen entstanden sind.

Funkreif wird veranstaltet von der LAG Lokale Medienarbeit NRW e.V. im Auftrag des Ministeriums für Generationen, Frauen, Familie und Integration des Landes NRW.

Einblicke in den ersten Funkreif-Wettbewerb im Jahr 2005 und die Arbeit von Radiogruppen gibt die Dokumentation »Funkreif – Seniorenradio in NRW«, die bei der LAG LM erworben werden kann. Der Funkreif-Wettbewerb findet im Wechsel statt mit dem landesweiten Wettbewerb »Jugend macht Radio«, den die LAG LM schon seit 1990 veranstaltet.

Kontakte: LAG Lokale Medienarbeit e.V. Emscherstraße 71, 47137 Duisburg, Telefon 0203 – 41058-10, Fax – 20. E-Mail: radio@medienarbeit-nrw.de

www.medienarbeit-nrw.de

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

Redaktionsteam:

Elke Seul (fdS), Eleonore Köth-Feige, Rolf Kauls, 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 September 2007.

Thema: »Gewinnen fürs Ehrenamt«

Redaktionsschluss: 15. August 2007