

# Nun Reden Wir



## Sport und Bewegung im Alter

Liebe Mitglieder, Kooperationspartner und Interessierte,

ein vielschichtiges Thema, unter das wir diese Nummer 70 unserer Zeitung gestellt haben, nicht wahr? Sport im Alter, da tauchen Bilder wie das von uns gewählte Titelfoto auf: Menschen, die Spaß an Bewegung haben, die um die präventive Bedeutung von wohl-dosiertem Sport wissen, aber auch um das Geschenk, etwas mit Gleichge-sinnten zusammen zu tun. Oder sehen Sie Hochaltrige vor sich, die begeistert bei der Sitzgymnastik im Altenheim mittun? Auch die kleine Kraft bewirkt etwas! Vielleicht haben Sie aber auch die vielen engagierten, ehrenamtlich

in Sportvereinen oder Gruppen akti-ven Senioren vor Augen, die dafür sor-gen, dass andere ihren Sport ausüben können?

auch ein Ziel der Landesseniorenver-tretung und jedes kommunalen Seni-orenbeirates. Dass dies auch in den vergangenen Monaten überall in un-



Sie sehen schon beim ersten Über-blick: Menschen in Bewegung sind zufriedener, sind häufig gesünder und gesellschaftlich eingebundener. Keine Frage also, wie wichtig es eben auch im Alter ist, keinen Rost anzusetzen: Und dabei meine ich ebenso den an den Knochen wie den im Kopf! Dass ein vernünftiges Bewegungspro-gramm, altersangepasst und auf die veränderten Bedürfnisse von Men-schen jenseits der 60 oder 70 zuge-schnitten, auch für Sportanbieter eine Chance mitten im demografischen Wandel sein kann, sollte man auch nicht vergessen.

Menschen in Bewegung zu setzen, das ist übertragen gemeint natürlich

serem Land wieder gelungen ist, da-von lesen Sie in vielen Berichten dieser Ausgabe: Sie haben sich zu Seminaren und zum Lernen getroffen, haben sich Gedanken um Gesundheit und poli-tische Teilhabe, um Treffpunkte und Sicherheit im Straßenverkehr gemacht und dabei eben auch Dinge in Bewe-gung gesetzt, die der Gesellschaft zu-gute kommen. Wir von Vorstand und Redaktion wünschen Ihnen allen eine besinnliche Advents- und Weihnachts-zeit und weiterhin die Kraft und den Mut und den Spaß, sich für eine le-benswerte Welt in Bewegung zu set-zen!

*Ihre Gaby Schnell  
Vorsitzende*

### Aus dem Inhalt

Hintergrund	2
Aus dem Vorstand	3 – 5
Interview	6
Kultur und Alter	8
LPfA	9
Bundesebene	10
Projekte	11
Aus den kommunalen Seniorenvertretungen	12 – 15
Die positive Stimme	15 - 16
Impressum	16

## Die Chance „demographischer Wandel“ durch kluge Kooperationen nutzen

Um es gleich zu Beginn zu sagen: Der demografische Wandel ist für uns Sportvereine zunächst einmal eine sehr große Chance! Natürlich ergeben sich in jeder Veränderung immer auch Risiken, und die Chancen sind nicht für alle Vereine gleich gut. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass Sportvereine vom demografischen Wandel substantiell profitieren können.

Wir Sportvereine, insbesondere wir großen Breitensportvereine, beschäftigen uns schon seit vielen Jahren mit Angeboten für ältere Menschen und verzeichnen seit Jahren steigende Mitgliedszahlen in der Altersgruppe „50plus“. Ältere Menschen wollen sich bewegen, wollen etwas für ihre Gesundheit tun, wollen ihre Freizeit aktiv und in einer Gemeinschaft gestalten. Sind sie begeistert, sind sie auch bereit, sich für den Verein zu engagieren. Dieses Potenzial gilt es zu nutzen.

Grundvoraussetzung für eine positive Vereinsentwicklung ist dazu aus meiner Sicht ein Vereinsleitbild mit einem breiten Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsverständnis. In diesem muss verinnerlicht sein, dass der Sport Wettkampf, Leistungsanspruch und hohe Trainingsbelastungen beinhalten kann, aber nicht muss. Vielmehr muss das Bedürfnis des Menschen, hier des älteren Menschen, in den Mittelpunkt und an die erste Stelle gerückt werden. Erst danach stellt sich die Frage, welche Sportart(en) man als Verein anbieten sollte. Das ist doch eigentlich selbstverständlich? Aber trotzdem wird immer wieder von einigen Vereinen der Weg andersherum gewählt: Die Sportart(en) steht / stehen im Mittelpunkt, und die Menschen sollen



Ralf Kamp

Foto: PD

Ralf Kamp ist seit 1999 hauptamtlicher Geschäftsführer des TV Jahn-Rheine 1885 e.V., ein Sportverein mit 5000 Mitgliedern, einem umfassenden Kinder- und Gesundheitskonzept sowie einem vereinseigenen Sportpark. Zudem ist Kamp seit 2003 als stellvertretender Vorsitzender im Freiburger Kreis e.V., der Arbeitsgemeinschaft größerer deutscher Sportvereine, tätig. Der Freiburger Kreis umfasst 173 Mitgliedsvereine aus ganz Deutschland, in denen zusammengerechnet etwa 800.000 Mitglieder organisiert sind. Der Freiburger Kreis versteht sich nicht als Verband mit sportpraktischen Aufgabenstellungen, sondern behandelt ausschließlich Fragen der Vereinsentwicklung und des Vereinsmanagements. Dazu veranstaltet er jährlich u.a. zwei Seminare und publiziert regelmäßig das FK Magazin

ihre Bedürfnisse darauf ausrichten. Bleiben die Mitglieder weg, sind andere schuld. Doch dieser Weg ist aus meiner Sicht falsch bzw. wenig erfolgreich.

Es ist zudem festzustellen, dass die Ansprüche älterer Menschen an Sport- und Bewegungsangebote in der Regel hoch bis sehr hoch sind. Ideal wäre es aus Vereinssicht, wenn alle Rahmenbedingungen vom Verein selbst geleistet werden könnten. Dieses sehe ich aber als unrealistisch an. Die Anforderungen z.B. im gesundheitsorientierten Bereich, das Bedürfnis nach Bildung, nach Kultur und Bewegung übersteigen zumindest in der Summe unsere Kernkompetenzen. Und die sollte man als Verein nie aus den Augen lassen. Um also die Zielgruppe „ältere Menschen“ gut und langfristig zu erreichen, ist ein Blick über den (Vereins-)Tellerrand besonders wichtig. Kooperationen vor Ort werden ein Schlüssel für viele Organisationen in der Kommune sein. Übrigens nicht nur für den Sport.

Uns kommt es als TV Jahn-Rheine zu Gute, dass wir Teil des Freiburger Kreises sind. Hier ist das vernetzte Denken Voraussetzung für erfolgreiche Vereinsarbeit. Hier holen wir uns immer wieder Anregungen und Denkanstöße ab. Oft über den Tellerrand hinaus. Das stärkt uns als Sportverein und macht uns zukunftsfähig.

Angesichts dieser wichtigen aber gleichzeitig so schwierigen Ausrichtung auf Kooperationen haben wir als Freiburger Kreis die vom Generationsministerium des Landes NRW unterstützte Initiative „Aktiv vor Ort – lokale Seniorennetzwerke in NRW“



## Voller Freude an Bewegung

### Seniorensport beim Wettbewerb ins rechte Bild gesetzt

Fortsetzung von Seite 2

von 2003 bis 2009 durchgeführt. Die Modellstandorte Ratingen, Ahlen und Paderborn haben darin aufzeigen können, welche positive Effekte sich für alle Beteiligten ergeben, wenn man Stärken und Kompetenzen in einem vernetzten Projekt bündelt. Vielfach war vor Projektbeginn den Organisationen und auch der Kommune gar nicht bewusst, welche Akteure vor Ort für die Seniorenarbeit alle wichtig sein könnten. Die Modellstandorte haben viele originelle, erfolgreiche und nachhaltige Projekte ins Leben gerufen. Neue Partnerschaften entstanden. Auf der Internetseite [www.aktiv-vor-ort.de](http://www.aktiv-vor-ort.de) finden sich sowohl die Rezepte als auch die umfangreiche Ideensammlung.

Ich kann mit dieser Einleitung sicher nicht das komplexe Thema ausreichend beschreiben und würdigen. Ich hoffe aber, ich konnte deutlich machen, dass fast alle Vereine vom demografischen Wandel profitieren können. Und das das mit Anstrengungen verbunden ist. Daher mein Appell: Gehen Sie auf Ihren Sportverein zu und bewegen Sie etwas. Nehmen Sie die Kommune sowie andere Organisationen mit ins Boot. Erarbeiten Sie Strukturen und ein modernes Leitbild, und Sie können vor Ort viel erreichen. Und bitte denken Sie daran: Der Verein braucht Ihr Engagement. Denn die Veränderungen in der Schul- und Arbeitswelt ermöglichen es nur noch wenigen jüngeren Menschen, sich in ihrer Freizeit intensiv für einen Verein zu engagieren.

Ralf Kamp

Gütersloh: 75 lebendige, liebevolle und spannende Beiträge wurden eingesandt – ein Zeichen, dass der Fotowettbewerb „Bewegung erleben“ bei den Sport treibenden Güterslohern über 50 Jahren auf großes Interesse gestoßen ist. Für die Auslobenden vom Seniorenrat und Stadtsportbund sowie dem Landessportbund folgte eine schwierige Entscheidung, welche dieser Bilder in einer Ausstellung zu sehen sein sollen und welche drei wirklich die Besten waren.

Die Idee wurde im Projekt „Siba – Sport im besten Alter“ geboren. Dieses Projekt, initiiert vom Seniorenbeirat der Stadt, hatte schon mit anderen



Aktionen für Aufsehen gesorgt: So mit einer umfassenden Umfrage nach den Sportangeboten für Ältere in der Stadt, aus der zwei Info-Broschüren entstanden. Auch Fachvorträge und eine Ausstellung mit Bewegungsan-

geboten fanden in den vergangenen Jahren viel Anklang. Dass der Fotowettbewerb nun ganz professionell angegangen werden konnte, verdanken die rührigen Seniorenvertreter dem zehnjährigen Bestehen der Spardabank in Gütersloh: Die rüstete als Geschenk an die Bürger das Projekt als Sponsor so großzügig aus, dass die drei Erstplatzierten mit 500, 300 und 150 Euro ein beachtenswertes Preisgeld bekommen und sowohl Flyer als auch Foto-Präsentation sich sehen lassen können.

Sport und Bewegung als wichtige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, das stand hinter der Ausschreibung. Herausgekommen sind Beiträge, die viel mehr erzählen: Sie zeigen Freundschaft und Geselligkeit, Freude und gesteigerte Lebensqualität durch den Sport. Vielfältig sind die Bereiche, in denen sich die älteren Gütersloher tummeln, wenn sie im Verein oder auch ganz privat auf dem eigenen Balkon Sport treiben. Eine Einladung zum Mitmachen scheint jedes einzelne der in der Wanderausstellung gezeigten rund 30 Fotos zu sein.

Den zweiten Preis gewann Petra Skotte, den dritten Rang belegte Elisabeth Kriesten.

Die vorliegende Ausgabe „Nun Reden Wir“ zeigt das Siegerfoto von Edelgard Häusler auf der ersten Seite – es sagt doch mehr als 1000 Worte zum Hauptthema des Heftes, oder?

Heike Hänscheid

Quelle: Seniorenbeirat Gütersloh

Regionalseminare Köln und Düsseldorf

## Gesundheitsversorgung im Alter stieß auf viel Interesse

Überall positive Resonanz, wo die Regionalseminare der Landesseniorenvertretung (LSV) angeboten wurden: Auch 2010 sind sie – mit neuen Themen – deshalb wieder im Blick des Vorstands. Das Thema „Gesundheitsversorgung“ bei den Seminaren in Mettmann und Köln traf auf rege Nachfrage.

In Mettmann konnte der Seniorenrat „mit breiter Brust“ auftreten, denn in der Urwahl der Seniorenvertretung waren immerhin fast 20 Prozent Wahlbeteiligung zu vermelden gewesen. Dr. Hildegard Arnold begrüßte als wiedergewählte Vorsitzende die Teilnehmer, Gäste – u.a. auch den Bürgermeister der Stadt, Bernd Günther sowie Gaby Schnell als LSV-Vorsitzende. Neben einem informativen Referat von Dr. Marina Schmitt vom Institut für Gerontologie zur Gesundheitsversorgung brachte auch Silke Niewohner von der Landesstelle Pflegende Angehörige die Zuhörer auf den neuesten Stand bei Pflegestützpunkten, Notfallkarten und Patientenverfügungen.

Auch im Einzugsbereich von Köln nahmen die Seniorenvertretungen das Regionalseminar gerne an. Gastgeber waren die Senioren der SV Erftstadt-Liblar, deren Vorsitzende Inka Welb auch Bürgermeister Ernst Dieter Boesche begrüßen konnte. Sowohl aus der Praxis als Hausarzt als auch aus der Sicht als Vorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein brachte dann Dr. Leonhard Hansen den Besuchern das Thema Gesundheit nahe. In der regen Diskussion wurden viele Sorgen und Erfahrungen ausgetauscht, die auch in den drei Work-

shops thematisiert wurden: Ärztliche Versorgung auf dem Land macht den Senioren ebenso Sorge wie die mangelhafte Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und ambulantem Dienst. Schließlich sahen viele auch in der ärztlichen Versorgung in Betreuungseinrichtungen noch erheblichen Verbesserungsbedarf.

Mit dem Austausch über die Situation der einzelnen Seniorenvertretungen, besondere Projekte und Pläne endete das Regionalseminar für den Kölner Raum.

*Heike Hänscheid  
Quellen: Protokolle der Seminare*

### Dr. Marion Gierden-Jülich



11. November in Soest: Dr. Marion Gierden-Jülich, Staatssekretärin im MGFFI ruft Bürgermeisterinnen und Bürgermeister im Land auf, überall dort, wo es bislang noch keine Seniorenvertretungen gibt, diese zu gründen.

Regionalseminar Detmold

## „Nicht unterbuttern lassen!“

Regelmäßig treffen sich die Vorsitzenden der Seniorenbeiräte des Regierungsbezirks Detmold zum Erfahrungsaustausch. Jetzt war der Seniorenbeirat Kalletal Gastgeber.

Jobst Heberlein vom Seniorenbeirat Dörentrup hatte die Psychologin Dr. Martina Schmitt vom Institut für Gerontologie als Referentin eingeladen. Gesundheitsvorsorge im Alter war das Thema, zu dem die Fachfrau viel zu sagen hatte. Oft käme mit zunehmendem Alter die Quittung für verpasste Vorsorge, dass stellen viele ältere Menschen leider fest. Sie kritisierte, dass die neuen Strukturen der medizinischen Versorgung für Senioren nicht leicht zu durchschauen seien. Hier ergibt sich für die Seniorenvertretungen weitreichende Möglichkeiten, um Hilfestellungen und Informationen zu geben.

Bernhard Meierkordt, der Vorsitzende des Seniorenbeirats Kalletal, ermunterte in diesem Zusammenhang die Älteren, selbstbewusst zu sein und von ihrem Recht auf Information, zum Beispiel bei den Krankenkassen, Gebrauch zu machen. Genau auf dieses Selbstverständnis hob auch die Vorsitzende der LSV, Gaby Schnell, ab. Sie erinnerte die Senioren daran, gemäß ihrem aktiven Anteil am Leben auch die entsprechende Mitsprache einzufordern. Nicht unterbuttern lassen! , so zog schließlich der stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirates Kalletal, Friedhelm Potthoff, sein kämpferisches Fazit.

*Heike Hänscheid  
Quelle: Lippe-aktuell*



Konstruktive Vorschläge ans Ministerium

## LSV-Stellungnahme zu den seniorenpolitischen Leitlinien des Landes

Die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen begrüßt, dass das Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration (MGFFI) in Abstimmung mit allen anderen fachlich relevanten Ministerien Leitlinien zur Seniorenpolitik formuliert hat.

In einer ausführlichen Stellungnahme dazu – nachzulesen auf der Homepage [www.lsv-nrw.de](http://www.lsv-nrw.de) – hat sich der Vorstand mit den Ideen zur Seniorenpolitik befasst. „Wir begrüßen die grundlegende Perspektive der Leitlinien, Seniorinnen und Senioren als sehr heterogene Bevölkerungsgruppe in großer Vielfalt zu verstehen“, so kommentiert die LSV-Vorsitzende Gaby Schnell den Leitlinien-Entwurf.

Ergänzungen und konstruktive Vorschläge zu vielen Punkten der bis zum Jahr 2025 geplanten Leitlinien hat die Landesseniorenvertretung dem Ministerium zukommen lassen. Dabei ging es unter anderem um die verstärkte Forderung und Förderung barriere freien Wohnens und Bauens oder die

Idee, einen Forschungsauftrag des Landes zum Thema „Altersarmut“ zu vergeben. Auch eine Landes-Initiative, in allen Kommunen unabhängige Seniorenvertretungen einzurichten, würde die LSV begrüßen.

Gerade zum Thema Gesundheit standen zahlreiche Ergänzungen im Papier der LSV: So schlägt sie vor, an allen medizinischen Fakultäten des Landes einen Lehrstuhl für Geriatrie einzurichten, um die Aus- und Weiterbildung von Medizinern für diese Fachrichtung zu gewährleisten. Ein weiterer Vorschlag ist die Schaffung einer Landesarbeitsgemeinschaft „Gesundheit im Alter“, die Bewegungsangebote und Präventionsmaßnahmen in NRW initiiert, koordiniert, Anleiter ausbildet sowie Kommunen bei finanzieller Förderung durch das Land berät.

Abschließend formuliert die LSV den Wunsch nach einer Arbeitsgruppe, die die Umsetzung der Leitlinien begleiten sollte.

Handreichung

## „Aktives Alter“

„Aktives Alter“ ist der Titel der neuen Publikation der Landesseniorenvertretung. So vielfältig wie die Menschen in der dritten (oder vierten) Lebensphase, so unterschiedlich sind die Vorstellungen von einem „aktiven Alter“. Die neue Handreichung versucht, von A wie Altersbilder bis Z wie Zuwendungsgeschichten kurz und prägnant die Themenwelt der Älteren abzubilden.

Das Besondere: Neben den fundierten Fachbeiträgen von 17 namhaften Autoren mit grundlegenden Erkenntnissen und Informationen zu Verbraucherschutz oder Mobilität, zu Medien, Gesundheit oder Bildung gibt es konkrete Gestaltungs-Ideen für die Arbeit der Seniorenvertretungen vor Ort.

Dabei muss niemand das Rad neu erfinden: Projekte und Ansätze aus Mitglieder-Vertretungen sind Anreiz, sich zu informieren und möglicherweise Ähnliches auf die Bedürfnisse der eigenen Kommune zuzuschneiden. Bleiben wir bei unserem Thema „Sport und Bewegung“: Da finden sich u.a. das Seniorensportfest, das die SV Lünen alle zwei Jahre auf die Beine stellt, oder der beharrliche und erfolgreiche Einsatz der Münsteraner für Mehrgenerationen-Sport- und Spielgeräte auf öffentlichen Erholungsflächen.

Dass der Minister für Generationen, Familien, Frauen und Integration das Vorwort geschrieben hat, zeigt, dass hier wichtige Basisinformationen und Anregungen für eine bessere Lebensqualität der Menschen in NRW anerkannt werden.

*Heike Hänscheid  
Quelle: LSV NRW*

### In unserem Alter

#### Begegnungen und Informationen

Jeden Samstag von 8:05 bis 8:55 Uhr auf WDR4, Redaktion Dr. Ulla Foemer und Martina Kippels

#### Januar

##### 02.01.2010

„Alt sind immer nur die anderen“  
Warum 80jährige behaupten, blutjung zu sein...

##### 09.01.2010

Liebesleben im Ruhestand  
Vom Leben ohne Sex im Alter

##### 16.01.2010

Gefallen auf dem Feld der Ehre  
Die Hinterbliebenen und der Helldentod

##### 23.01.2010

Wenn die Knochen brechen -  
Volkskrankheit Osteoporose

##### 30.01.2010

Die Selbstbedienungsgesellschaft  
und ihre Verlierer  
Wenn Kunde König zum Bettelmann wird

# Sport – ein wichtiges Handlungsfeld

**Interview mit Bärbel Dittrich,  
Vizepräsidentin Breitensport/Sporträume  
beim LandesSportBund NRW**

*Finden Sie es richtig, dass man „Sport und Bewegung im Alter“ zum Titelthema eines Magazins für Seniorenvertreter macht?*

**Bärbel Dittrich:** Ich freue mich sehr darüber, dass Sie das Thema aufgreifen. Es beschreibt ein wichtiges Handlungsfeld nicht nur in der Sportorganisation, sondern auch für die Seniorenvertretungen. Es geht zum einen darum, die Bedürfnisse und Wünsche der älteren Generation bezogen auf Bewegung und Sport zu kommunizieren, zum anderen aber auch darum, diese politisch zu vertreten und neue Entwicklungen anzustoßen. Als Kooperationspartner der Landesseniorenvertretung fördert der LandesSportBund NRW im Rahmen der Initiative „Zukunft gestalten – aktiv und gesund älter werden“ das vernetzte Arbeiten von Sportorganisationen und Seniorenvertretungen. Dies ist sehr effektiv und wir kommen gemeinsam in der Sache weiter.

*Sind Sport und Bewegung für ältere Menschen Ihren Erfahrungen nach Teil des Alltags oder verabschieden sich Menschen mit zunehmendem Lebensalter aus Sportvereinen? Was sagen dazu die Statistiken?*

**Bärbel Dittrich:** Nein, ganz und gar nicht! Bewegung und Sport gehören heute für viele Ältere zu einem ganz selbstverständlichen Lebensbereich, der bei vielen bis ins hohe Alter fester Bestandteil des Alltags ist. Der Blick in unsere Statistik zeigt, dass der Anteil der Älteren in den Sportvereinen

mit rund einer Million eine enorm große Gruppe bildet. Seit Jahren verzeichnen wir in der Altersgruppe der über 60-Jährigen die höchsten Zuwachsraten im Vergleich der Altersgruppen. Allerdings verändern sich die Wünsche und Bedürfnisse an Bewegung



Bärbel Dittrich.

Foto: PD

und Sport mit steigendem Lebensalter. Deswegen ist es so wichtig, auf die jeweiligen Altersgruppen bezogene Sportprogramme anzubieten. Wir wissen natürlich auch um die Brüche in den Sportbiografien, die im Lebenslauf ja ganz verständlich und nachvollziehbar sind. Die wichtigste Botschaft in diesem Zusammenhang ist, dass der Wiedereinstieg oder auch der Neueinstieg in sportliche Aktivitäten jederzeit und in jedem Alter möglich ist.

*Welche Bedeutung hat der Sport gerade für den älter werdenden Körper?*

**Bärbel Dittrich:** Die zahlreichen positiven Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport sind unbestritten. Untersuchungen belegen, dass körperliche Aktivität einer der bedeutendsten, von jedem selbst beeinflussbaren Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist. Dabei geht es um mehr als den Erhalt von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Ein aktiver und bewegungsorientierter Lebensstil zielt auf erfolgreiches Altern und eine lebenslange Handlungsfähigkeit ab. Dazu gehört die Fähigkeit, bis ins hohe Alter selbstbestimmt zu leben und soziale Kontakte zu pflegen.

*Kann - oder sollte? - man auch als untrainierter älterer Mensch noch in einen Sport einsteigen? Welche Sportarten bieten sich dazu an?*

**Bärbel Dittrich:** Bewegung ist lebenswichtig und eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt von Vitalität und Gesundheit. Es ist deswegen in jedem Fall empfehlenswert, wieder mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Als untrainierter älterer Mensch sollte man aber vorab einen Gesundheitsscheck beim Arzt durchführen lassen. Wenn alles o.k. ist, empfehlen sich ein sanfter Einstieg und eine langsame Steigerung der Belastung, um dem Organismus die Möglichkeit der Anpassung zu geben. Bei der Auswahl der Sportarten bzw. des Bewegungsprogramms sollte man seinen Interessen folgen und herausfinden, was am besten passt. Die Palette der



Bewegungsformen ist heute auch für Ältere sehr umfassend. Gut geeignet sind alle Ausdauersportarten wie z.B. Nordic Walking, das nicht nur gesundheitsfördernd ist, sondern auch richtig im Trend liegt. Wer ein Angebot sucht, kann sich an den örtlichen Stadt- oder Kreissportbund wenden, hier werden auch die speziellen Bewegungsangebote der Sportvereine für Ältere vermittelt.

*Sport im Verein oder in einer Gruppe hat ja auch Bedeutung für die sozialen Bezüge eines Menschen.*

**Bärbel Dittrich:** Ältere stehen heute in unserer Gesellschaft leider nicht selten in der Gefahr der Vereinsamung. Sportvereine bieten neben dem Bereich der Bewegung sozusagen impliziert vielfältige Sozialkontakte und Geselligkeit. Dieses schätzen Ältere in besonderem Maße und für viele ist dies neben dem Aspekt der Gesundheit eines der wichtigsten Motive, sich einer Sportgruppe anzuschließen. Der Sportverein bzw. die Sportgruppe wird so nicht selten zur „sozialen Heimat“.

*Sport treiben ist die eine Seite - ohne Ehrenamtler aber geht es dabei in den Vereinen selten. Finden sich dort auch Aufgaben für ältere Menschen?*

**Bärbel Dittrich:** Ja, natürlich. Wir stellen insbesondere bei der älteren Generation ein hohes Maß an Engagement fest. Häufig sind sie es, die den Betrieb des Vereins aufrecht erhalten und neben der Aufgabe der Vereinsführung auch noch vielfältige andere Tätigkeiten wie z.B. die Betreuung der Jugendmannschaften, der Pflege der Vereinsanlagen oder aber auch im Bereich der Übungsleitertätigkeit übernehmen. Deswegen bieten wir auch

für ältere Interessierte Qualifizierungsmaßnahmen für die unterschiedlichen Tätigkeitsfelder an.

*Viele Vereine machen sich schon seit längerem Sorgen wegen der demografischen Entwicklung - immer weniger Kinder wachsen als Mitglieder nach, immer mehr Menschen leben länger, aktiv und gesund. Was empfiehlt der LSB seinen Mitglieds-Vereinen als Reaktion auf diese Entwicklung?*

**Bärbel Dittrich:** Natürlich bildet sich die demografische Entwicklung auch in unseren Statistiken ab. Erfreulicherweise ist dieser Rückgang aber nicht so dramatisch wie befürchtet. Das heißt, dass der Sportverein für die Jugend immer noch ein hochattraktiver Lebensort ist. Außerdem entdecken immer mehr Ältere den Sport und werden Mitglied im Verein. Ich möchte dabei aber nicht aus dem Blick lassen, dass der Sportverein auch heute schon ein Lebensort ist, an dem sich alle Generationen begegnen und in dem die Menschen im Idealfall lebenslang sportlich aktiv sind. Damit dies auch in der Zukunft so ist, müssen Sportvereine ihre Konzepte und Strategien auf dieses Ziel ausrichten.

*Muss man Sport und Bewegung eigentlich immer mit Sport im Verein gleichsetzen? Viele Fitness-Studios haben sich ja längst auf die Bedürfnisse der „best-ager“ eingestellt und machen ein gutes Geschäft zwischen Geräten, Zirkeltraining und Sauna-Angebot.*

**Bärbel Dittrich:** Sport und Bewegung sind selbstverständlich auch unorganisiert oder in kommerziell betriebenen Einrichtungen möglich. Der organisierte Sport steht in der Nachfrage aber immer noch an erster Stelle.

Ich glaube, dass dies auch mit gutem Grund so ist. Denn die Vielfalt und die Qualität der Betreuung, die der organisierte Sport mit seinen ca. 20.000 Sportvereinen zu bieten hat, sind einzigartig. Es gibt in NRW außerdem eine ganze Reihe von Vereinen, die vereinseigene Fitnessanlagen führen und die von den Mitgliedern sehr gut angenommen werden.

*Welche Aufgabe muss die Gesellschaft dem Sport zumessen - wird seine Bedeutung auch als Gesundheits-Prävention für Körper und Seele ausreichend wahrgenommen und gefördert?*

**Bärbel Dittrich:** Angesichts der Entwicklungen im Gesundheitswesen kann der Stellenwert des Sport für die Gesellschaft nicht hoch genug angesiedelt werden. Im Bereich der Gesundheitsförderung und der Prävention arbeiten wir sehr eng mit der Landesregierung und den entsprechenden Ministerien zusammen. Die meisten Krankenkassen fördern die Präventionsangebote der Sportvereine und einige unterstützen gezielt Programme für bestimmte Zielgruppen, wie zum Beispiel Bewegungsangebote für übergewichtige Kinder. Ein weiteres wichtiges Feld sind die Integration und die Bildung, die durch die Sportorganisationen und die Vereine gefördert werden. Dies sind sehr vielschichtige Aufgabenfelder, die der Sport im Interesse der Gesellschaft wahrnimmt und deswegen sind wir der Meinung, dass die Gesellschaft auch die Sportorganisationen entsprechend unterstützen muss. Ich denke aber, dass wir auch hier auf einem guten Weg sind.

*Interview: Heike Hänscheid*

Informationsfilm

## Stottern im Alter

In Deutschland leben schätzungsweise 800.000 stotternde Menschen, darunter viele im Seniorenalter. Verschiedene Aspekte dieses Thema behandelt ein Film, der im Frühjahr 2010 fertiggestellt sein wird und dann kostenlos für Institutionen und Fachleute aus der Seniorenarbeit und dem Gesundheitswesen zur Verfügung gestellt werden soll.

delt der neue Film. Neben älteren Stotternden kommen darin Therapeuten, Logopäden, Pädagogen und Ehrenamtliche aus der Stotterer-Selbsthilfebewegung zu Wort. Auch Älteren gelingt es in der Regel nicht, das Stottern komplett abzulegen. Aber der offene Umgang mit der Störung erleichtert es, sozial aktiv zu bleiben.

Herausgeber des Films, zu dem auch



Beim Dreh des Informationsfilmes waren neben Experten auch Betroffene vertreten, die gemeinsam die Situation der Stotterer im höheren Lebensalter analysierten. Foto: PD

Die typische Strategie von Stotternen – nämlich Sprechsituationen möglichst zu vermeiden – kann Vereinsamung und soziale Isolation zur Folge haben. Experten empfehlen daher einen bewussten und akzeptierenden Umgang mit dem eigenen Stottern.

Wie gehen Menschen in der dritten Lebensphase mit ihrer Sprachstörung um? Welche Hilfsangebote können sie in Anspruch nehmen und auf welche Weise können sie ihren Umgang mit dem Stottern positiv verändern? Solche und viele andere Aspekte behan-

eine 60-seitige Informationsschrift gehört, ist der gemeinnützige Verein Stotterer-Selbsthilfe NRW e.V. Das Projekt wird durch „Aktion Mensch“ gefördert, sodass die erste Auflage von 1000 Exemplaren kostenlos zur Verfügung gestellt werden kann. Bestellt werden kann der Film bei der Stotterer-Selbsthilfe NRW e.V., c/o Michael Kofort, Dahlweg 64 in 48153 Münster oder per Mail unter [michael@kofort.com](mailto:michael@kofort.com)

Quelle: Pressedienst

Neuer ibk-Newsletter

## Reif für die Bühne

Kultur und Alter – das Europäische Zentrum für Kultur und Bildung im Alter (kubia) hat zu diesen Themen wieder einen spannenden Newsletter zusammengestellt, den man unter [www.ibk-kubia.de](http://www.ibk-kubia.de) abonnieren kann.

Die Mitarbeiter des Zentrums fassen darin zahlreiche Hinweise auf Musik- und Theaterprojekte zusammen, stellen Bücher und neue Publikationen vor und weisen auf Ausstellungen, Fortbildungen und Fachtagungen hin.

Besonderes Highlight dieses Newsletters: Die Gewinnerin des 2009 erstmalig vom Institut für Bildung und Kultur, Frauenkulturbüro NRW, Literaturbüro Ruhr und dem FFT Düsseldorf ausgeschriebenen Dramatikerinnen-Preises „Reif für die Bühne“ wird vorgestellt. Die Autorin Almut Baumgarten wird für ihr Stück „Silverday“ ausgezeichnet, das laut Jury „eine temporeiche Gesellschafts-Satire ist, die mit witzigen Dialogen, Situationskomik und überraschenden Wendungen unkonventionelle Spielangebote für ein zehnköpfiges Seniorentheater-Ensemble macht.“

Der Wettbewerb „Reif für die Bühne“ lud professionelle Dramatikerinnen aus NRW dazu ein, Stücke für Seniorentheater zu schreiben. Mehr als 50 Ensembles spielbegeisterter älterer Menschen, überwiegend Frauen, zeigen in NRW eine große Bandbreite ambitionierter Amateurtheaterarbeit. Die Autorin erhält ein Preisgeld von 2500 Euro. Das prämierte Stück wird unter professioneller Regie vom Seniorentheater SeTA in 2010 in Düsseldorf uraufgeführt.





## Damit pflegende Angehörige gesund bleiben!

„Neuheit für Pflege“ Entwicklung eines Netzwerkes zum Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige

In Nordrhein-Westfalen leben derzeit ungefähr 500.000 pflegebedürftige Menschen mit einer anerkannten Pflegestufe. Nahezu die Hälfte von ihnen wird ausschließlich von Angehörigen zu Hause versorgt. Familien gelten somit als „größter Pflegedienst der Nation“. Ohne das Engagement Angehöriger wäre die Versorgung pflege- und hilfsbedürftiger Menschen in der eigenen Häuslichkeit kaum bzw. gar nicht möglich.

Pflegende Angehörige leisten aber nicht nur Hilfe für ihre Nächsten, sondern sie entlasten die solidarisch finanzierten Sozialsysteme und öffentlichen Haushalte. Dennoch sind pflegende Angehörige heute noch weitgehend isoliert mit ihren Sorgen. Die notwendige Unterstützung und Pflege pflegender Angehöriger wird kaum berücksichtigt. Kein Wunder, dass 70 Prozent von ihnen sich ausgebrannt fühlen und jede(r) Zweite unter Depressionen leidet. Symptome wie Schlafstörungen, Sinnentleerung, Bluthochdruck oder Herzbeschwerden machen die Pflegenden zu einer gesundheitlich besonders gefährdeten Gruppe.

Um die psychische und körperliche Gesundheit der Angehörigen zu schützen und deren Engagement zu stärken, wurde das Projekt Neuheit für Pflege ins Leben gerufen. Neuheit für Pflege steht für ein bislang einmaliges Netzwerk, welches zum Gesundheitsschutz pflegender Angehöriger in zwei Modellstädten Dortmund und Solingen geknüpft wird. Initiiert durch die Unfallkasse NRW und finanziell unterstützt durch die Deutsche Gesetzliche Unfallkasse, startete das Vorhaben

für bewilligte drei Jahre im Dezember 2008. Zu den Netzwerkträgern gehört auch die Landesstelle Pflegende Angehörige. Die wissenschaftliche Begleitung wird durch das Institut für Pflegewissenschaften der Universität Witten/Herdecke sicher gestellt.

Pflegende Angehörige brauchen in erster Linie Informationen. Ziel dieses



Antje Brand

Foto: Privat

Projektes ist daher die Vernetzung, Nutzung und Erweiterung der Strukturen, die für Pflegebedürftige und die sie Pflegenden entwickelt wurden. Zusätzlich soll der Präventionsgedanke zum Gesundheitsschutz pflegender Angehöriger einfließen und umgesetzt werden. Der Focus liegt auf dem Wohlergehen der Pflegenden, auch unter dem Aspekt, dass man nur gesund und ausgeruht fürsorglich und liebevoll pflegen kann.

In den Modellstädten Dortmund und Solingen wird nun gesammelt und gesichtet: Was gibt es zum Gesundheitsschutz? Entspricht das dem

Bedarf der Pflegeperson? Was fehlt noch? Welche Hindernisse halten pflegende Angehörige von der Inanspruchnahme ab? Hierfür arbeiten Kooperationspartner vor Ort wie beispielsweise Pflegeberatungsstellen, Seniorenbüros, ambulante Dienste, Selbsthilfegruppen, Wohlfahrtsverbände, Pflegekassen zusammen und bilden Arbeitsgruppen. Diese Arbeitsgruppen vernetzen und stimmen sich ab, entwickeln Programme weiter oder neu, immer im Hinblick auf die Gesundheit der Pflegenden.

In beiden Städten wurde eine Angehörigen-Fokusgruppe gebildet, die sich aktiv an den Ideen und Entwicklungen beteiligt: Etwa die Neukonzeption von Pflegekursen, bei denen der Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige thematisiert werden soll. Oder die Entwicklung einer Notfall-Checkliste für pflegende Angehörige, die zum Einsatz kommen könnte, wenn dem Angehörigen unverhofft etwas passiert und der Pflegebedürftige unbeaufsichtigt ist.

Auch an ungewöhnliche Wege, wie man pflegende Angehörige systematisch erreichen könnte, wird gedacht: Aktionen in Supermärkten, Friseursalons oder Arztpraxen könnten einen persönlichen Zugang zu den Angehörigen ermöglichen.

Die Landesstelle Pflegende Angehörige begrüßt dieses Projekt sehr, weil es den noch viel zu wenig beachteten Aspekt des Gesundheitsschutzes für pflegende Angehörige in den Mittelpunkt stellt.

*Antje Brandt  
Landesstelle pflegende Angehörige*

## Deutscher Kulturrat und BAGSO erarbeiten Stellungnahme

Der Deutsche Kulturrat und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) setzen sich in einer gemeinsam erarbeiteten Stellungnahme unter dem Titel Kultur ein Leben lang für die Stärkung der Altenkulturarbeit ein.

Darin heißt es: „Ältere Menschen sind Vermittler von Traditionen und Erfahrungen und ebenso innovative und kreative Vordenker für zukünftige gesellschaftliche Aufgaben“. Es sei erwiesen, dass sich kulturelle Aktivitäten positiv auf den Gesundheitszustand auswirken und bis ins hohe Lebensalter gesellschaftliche Teilhabe und Lebensfreude ermöglichen können.

Deshalb nennen der Deutsche Kulturrat und die BAGSO als zentrale

Forderungen zum Beispiel die Notwendigkeit einer öffentlichen Förderung der Altenkultur in der Politik, die Verstärkung intergenerationaler Angebote, die Öffnung der Altenkulturarbeit für ältere Migrantinnen und Migranten. Auch der Ausbau niedrigschwelliger Angebote, die auch Menschen ohne Vorkenntnisse Zugänge zur kulturellen Bildung eröffnen, sowie die Verstärkung mobiler Angebote wie Medienbusse und Kulturkoffer für körperlich eingeschränkte ältere Menschen werden angemahnt. Nicht zuletzt wünschen sich Initiatoren einen Kulturpass für finanziell weniger gut gestellte Ältere.

Für die Umsetzung dieser Anregungen wenden sich die Initiatoren

neben der Politik aber auch an Institutionen und nicht zuletzt an die Seniorenvertretungen. Sie empfehlen etwa Verbänden und Kultureinrichtungen, vermehrt Angebote im Bereich der Altenkulturarbeit zu entwickeln sowie den Seniorenvertretern, das Thema Altenkultur in ihre Aktionsprogramme aufzunehmen.

Ein Blick auf die Homepage

[www.bag-lsv.de](http://www.bag-lsv.de)

lohnt sich immer. Hier finden Sie aktuelle und interessante Informationen von den Landesseniorenvertretungen und von der Bundesebene.

## Denkt und plant mehr aus der Sicht der Patienten Gesundheitstagung der BAG in Berlin

Ganz dem Thema Gesundheit widmete sich die Fachtagung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen (BAG LSV) jetzt in Berlin: Denn das weite Feld zwischen Ärztemangel, Pflegestützpunkten und Kritik an den Kassenärztlichen Vereinigungen treibt die engagierten Seniorenvertreter stark um.

Die Teilnehmer ließen sich in mehreren Fachvorträgen auf den aktuellen Stand der Dinge bringen: Zu Pflegestützpunkten etwa, die derzeit in Modellen erprobt werden. „Ihre Notwendigkeit hat sich jetzt schon klar herausgestellt“, so kommentierte Rolf Kauls (NRW), stellvertretender Vorsitzender der BAG, das Ergebnis. Auch

zur Pflegeberatung und den neuesten gesetzlichen Initiativen – so zum „Pflegebedürftigkeits-Begriff“ – erfuhren die Vertreter der LSVen Wichtiges.

Ganz konkret wurde es dann, als die Problemfelder in den Ländervertretungen aufs Tapet kamen. Dass gerade im ländlichen Raum Hausärzte fehlen, treibt viele Seniorenvertreter um. Sie mahnten kreative Modelle wie z.B. Arztmobile an, wie man sie in den neuen Bundesländern finden kann. Anreize müssten geschaffen werden, Zuschläge, Zusatzvergütungen oder Stipendien sollten junge Mediziner locken. Harsche Kritik an den Kassenärztlichen Vereinigungen – nicht immer würden bei deren Arbeit die Inte-

ressen der Patienten gesehen! – und auch an der Ausbildung der Mediziner wurde laut.

Der geäußerte Protest wird von der BAG-Vorsitzenden Helga Walter gebündelt und dem neuen Bundesgesundheitsminister, Dr. Philipp Rösler, zugesandt. In dem Schreiben wird auch die Forderung nach einem übersichtlichen Kosten- und Leistungsvergleich der Krankenkassen angesprochen und nicht zuletzt der Grundtenor der Berliner BAG-Tagung mitgeteilt: Denkt und plant mehr aus der Sicht der Patienten!

*Heike Hänscheid*

*Quelle: Tagungsprotokoll*



## Worauf man sich verlassen kann

### Kuratorium Qualitätssiegel auf der Messe Rehacare

Das „Kuratorium Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen e.V.“ war in diesem Jahr erstmalig mit einem Stand auf der REHACARE in Düsseldorf vertreten.

Der Vorstand des Kuratoriums ist paritätisch mit Vertretern der Anbieter- und der Bewohnerseite besetzt. Jobst Heberlein (LSV NRW) ist stellvertretender Vorsitzender und beantwortete am Infostand zahlreiche Fragen. Das Betreute Wohnen zählt zu den beliebtesten Wohnformen im Alter, verbindet es doch das selbständige Wohnen in der eigenen Wohnung mit der Möglichkeit Hilfe, bei Bedarf, in Anspruch nehmen zu können. Allerdings ist der Begriff des „Betreuten Wohnens“ rechtlich nicht geschützt und kann somit von jedem Anbieter genutzt werden, leider auch von solchen, die die Bezeichnung „Betreutes Wohnen“ nicht verdienen.

Das „Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen NRW“, vergeben vom gleichnamigen Kuratorium, soll Interessierten Sicherheit bieten: Bei zertifizierten Projekten können sie von guter Qualität des Angebotes ausgehen.

Die Prüfung der Bewerber für das Qualitätssiegel erfolgt in vier Themenbereichen: „Bauwerk und Umfeld“ behandelt die baulichen Kriterien, wie barrierefreien Zugang oder auch die Lage, etwa in Bezug auf Geschäfte. Die Kriterien im Bereich „Grundservice“ definieren die Anforderungen an den haustechnischen Service und die Betreuung der Bewohner. So muss z.B. eine Ansprechperson für die Bewohner immer erreichbar sein. Der dritte

Bereich umfasst den „Wahlservice“, da die Vermittlung eines Dienst-Angebots bei einem Anbieter freier Wahl zur Verfügung stehen muss. Der vierte Bereich, die „Vertragsgestaltung“, überprüft die bestehenden Verträge zwischen Bewohnern und Anbieter und verhindert eventuell schädigende Klauseln.

Die Prüfung der Kriterien erfolgt durch die Mitarbeiter von InWIS Forschung & Beratung GmbH. Dabei werden Pläne und Dokumente, wie z.B. Lagepläne und Mietverträge, ausgewertet. Nur wenn alle Anforderungen erfüllt sind, wird das Siegel durch das Kuratorium vergeben.

Informationen gibt die Geschäftsstelle des Kuratoriums Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen NRW, unter:

Tel.: 02 34/ 8 90 34 15, -16

Fax: 02 34/ 8 90 34 49

E-Mail: [info@kuratorium-nrw.de](mailto:info@kuratorium-nrw.de)

oder [www.kuratorium-nrw.de](http://www.kuratorium-nrw.de)

*Jobst Heberlein  
Kuratorium betreutes Wohnen*

## Paradigmenwechsel in der Seniorenpolitik nötig?

### Projekt PiA: Partizipation im Alter

Zu einer Themenwerkstatt waren Anfang November die Engagierten des Forschungs- und Entwicklungsprojektes „Partizipation im Alter in den Kom-

munen NRWs“ (PiA) ins Düsseldorfer Ministerium für Generationen, Frauen, Familien und Integration eingeladen.

Der Leiter der Abteilung Integration und Generationen, Dr. Eichert, begrüßt die zahlreichen Gäste und hob die zentrale Bedeutung von Partizipationsprozessen im Alter bei der Gestaltung der demografischen Entwicklung hervor. Deshalb begleitet auch die Landesseniorenvertretung dieses spannende Projekt.

In Gladbeck etwa wird in Kürze ein Handlungsprogramm, das kleinschrittig und sozialräumig angelegt ist, im Sozialausschuss behandelt. Interessenten haben sich zu unterschiedlichen Handlungsfeldern zusammengefunden von Wohnen bis Weiterbildung und Verkehr. Erstes Fazit: Es sei wichtig, dass die Bürger kurzfristig positive Veränderungen erleben und als Erfolge verbuchen könnten. Neueste Idee: Man denkt hier über die Einstellung eines Stadtteil-Managers nach.

In Troisdorf hat sich in einem öffentlich geförderten Wohnquartier ein Kreis in verschiedenen Handlungsfeldern zusammengefunden und auch bereits einige Verbesserungsmaßnahmen wie z.B. bei der Beleuchtung oder der Reduzierung von Lärm erreicht. Ein Problem vor Ort: Die älteren Migranten sind nur sehr schwer zu erreichen.

In Bergheim, so wurde berichtet, sei nach einem starken Start leider vorerst kein längerfristiges Engagement entstanden. So werde man versuchen, zunächst kleine Teilziele anzugehen und sich dazu starke Partner für ein Netzwerk suchen. In Tönisvorst schließlich, so hörten die Teilnehmer, gebe es inzwischen ein Seniorenbüro und eine Zukunftswerkstatt, unter deren Dach die Gruppe „WABE“ arbeitet, die sich um das generationsübergreifende Wohnen kümmert.

## Seniorenring Leverkusen

### Viel Wissenswertes zum Thema Impfungen erfahren

Ein Thema, das die Leverkusener Senioren bewegte: Alles rund ums „Impfen“ lockte etwa 100 überwiegend ältere Menschen ins Forum Leverkusen. Der Seniorenring hatte sich im Rahmen eines Wettbewerbes der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) siegreich um die Ausrichtung dieser Veranstaltung beworben.



Interessiert verfolgten die Zuhörer die Ausführungen zum Thema Impfungen.  
Foto: BAGSO

Oberbürgermeister Ernst Kuchler eröffnete den Nachmittag, und bei Kaffee und Kuchen lauschten die Gäste den informativen und manchmal auch amüsanten Ausführungen der Referenten, Dr. Hildegard Arnold, Vorsitzende des Seniorenbeirates Mettmann, und Dr. Hans-Eckhard Linstaedt, Leiter des Medizinischen Dienstes Leverkusen.

Sie sprachen über die übliche Grippeimpfung, aber auch über Impfungen

vor Auslandsreisen, gegen Hepatitis oder Pneumokokken, auch die Impfungen gegen Kinderkrankheiten waren Thema. Ganz aktuell gab es natürlich gab es auch Informationen über die so- genannte „Schweinegrippe“. Und auf die Frage hinsichtlich des Unterschiedes zwischen Bakterien und Viren gab es dann kurzfristig ein wenig Biologieunterricht.

„Sehr gut gefallen“ hat es den Befragten, so viel Neues aus sicheren Quellen locker dargestellt zu bekommen. Die Vorträge der Referenten hätten viele offene Fragen beantwortet.

„Wir wollten zeigen, dass Impfungen mithelfen können, ein selbstbestimmtes und aktives Leben bis ins hohe Alter führen zu können“, so resümierte die 1. Vorsitzende des Seniorenrings, Ilona Mierbach. Mit einem Ratespiel und attraktiven Preisen – gespendet von verschiedenen Leverkusener Wirtschaftsunternehmen – endete die gelungene Veranstaltung.

*Ilona Mierbach*  
Vorsitzende des Seniorenringes Leverkusen

## Seniorenbeirat Hagen

### Integration liegt ihnen am Herzen

Vieles haben sie angestoßen, vieles auch in die Tat umgesetzt in den vergangenen fünf Jahren: Die Mitglieder des Seniorenbeirates der Stadt Hagen haben dabei einen besonderen Schwerpunkt auf die Fragen der Integration und des demografischen Wandels gelegt.

Wann immer es um Themenbereiche der älteren Generation geht, hat sich der Beirat mit seiner Vorsitzenden Ruth Sauerwein eingemischt. Ob Wohnen oder Sozialplanung: Die engagierten Hagener Senioren haben die Sicht der höheren Lebensalter eingebracht. Egal, ob es um die Ausdünnung des öffentlichen Personennahverkehrs geht oder um die finanziellen Einsparungen bei Zuschüssen an Altenbegegnungsstätten: Der Seniorenbeirat meldet sich zu Wort.

Doch auch eigene Projekte haben die Vertreterinnen und Vertreter angestoßen – alleine oder in bewährten Kooperationen mit dem Seniorbüro der Stadt, den Trägern der Wohlfahrtspflege oder Sponsoren. In den verschiedenen Arbeitskreisen des Beirates wachsen häufig kreative Vorschläge heran: So wurde der Handwerksdienst „Senioren helfen Senioren“ aus der Taufe gehoben oder eine vielseitige Tagesveranstaltung zum Thema „Gesundheit braucht Bewegung – Sportvereine haben die Angebote“ organisiert. Den älteren Hagenern liegt aber die Integration von ausländischen Familien und deren älteren Mitgliedern am Herzen.

*Heike Hänscheid*  
Quelle: Seniorenbeirat Hagen



### Seniorenbeirat Issum

#### Mehr voneinander erfahren: Kreis Kleve tauschte sich aus

Zum vierten Mal trafen sich jetzt Seniorenbeiratsvorstände aus dem Kreis Kleve zum Informations- und Meinungsaustausch. Gastgeber war dieses Mal der Seniorenbeirat Issum, dessen Vorsitzender Hans Thoma Gäste aus Bedburg-Hau, Geldern, Kevelaer, Rees, Rheurdt, Straelen, Uedem und Weeze herzlich begrüßte.

Gastreferentin war die stellvertre-



Dieses Gruppenfoto entstand nach dem informationsreichen Vormittag, zu dem die Seniorenbeirat Issum Mitglieder aus Seniorenbeiräten im Kreis Kleve eingeladen hatte. Foto: PD

tende Vorsitzende der Landesseniorenvertretung (LSV), Eleonore Köth-Feige. Sie informierte über die aktuelle Arbeit des Vorstands: Dabei stellte sie auch die Stellungnahme der LSV zu den seniorenpolitischen Leitlinien des Landes NRW vor, die derzeit mit den freien Wohlfahrtsverbänden, den Kommunen und eben auch der LSV diskutiert und weiterentwickelt werden.

Eleonore Köth-Feige ging vor allem aber auf Fragen der Senioren-Vertreter ein. So interessierten sich die Delegierten aus Uedem, Rheurdt und Bedburg-Hau für die Voraussetzungen zur Gründung eines Seniorenbeirates – dort gibt es zwar entsprechende Vorüberlegungen, aber erst wenige Aktivitäten. Köth-Feige gab praktische Tipps

und stellte die LSV-Broschüre „Gründung leicht gemacht im ländlichen Raum“ als hilfreichen Leitfaden (in der Geschäftsstelle der LSV erhältlich) vor. In ihrem Vortrag betonte sie vor allem die Notwendigkeit für die verbesserte Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichen: „Beide Seiten gewinnen dadurch Kompetenz und Verantwortung!“, so sagte sie. Die Gastgeber aus Issum stellten ihre eigene Arbeit vor: Gegründet 1995, will der Seniorenbeirat vor allem Pflegebedürftigen und Älteren Informationen und Unterstützung geben. Sprechstunden in

den Ortschaften, aber auch Telefonsprechstunden werden dafür angeboten. Außerdem initiiert Hans Thoma mit Ehefrau und Helfern der AWO regelmäßige Seniorenfrühstücke sowie Seniorentanz.

Welche Aktivitäten es in den Beiräten und Vertretungen der anderen Kommunen gibt, erfuhr man dann im Austausch: Ein Forum Demenz etwa in Geldern, eine eigene Zeitung sowie einen Wegweiser für Senioren erstellen die Mitglieder aus Straelen und in Kevelaer werden Fahrradreparatur und kleine Handwerksdienste für Ältere angeboten.

*Heike Hänscheid  
Quelle: Tagungsprotokoll*

### Seniorenbeirat Herzogenrath

#### „Net mulle – werke“! Neues Hof-Café eröffnet

„Hof-Café“ lautet der klangvolle Name des neuen offenen Treffs im Streiffelder Hof, der im Oktober für die Herzogenrather Seniorinnen und Senioren seine Pforten öffnete. An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat können sie sich dort zwischen 10 bis 12 Uhr zum geselligen Austausch treffen.

Das Hof-Café hat seinen Ursprung in den Bürgerforen, die die Stadt im Rahmen des Landesprogramms „Aktiv im Alter NRW“ durchgeführt hat. „Wir haben dem Wunsch unserer Senioren Folge geleistet, einen Partei- und Organisations-ungebundenen Treff geschaffen“, freut sich Beigeordnete Birgit Froese-Kindermann. Wichtig sei jetzt für alle Beteiligten „Net mulle – werke!“, denn im Prozess von der Idee zur Tat sei die tatkräftige Unterstützung der Bürger gefragt.

Bürgermeister Christoph von den Driesch: „Mit dem Hof-Café haben wir ein bedarfsorientiertes Angebot eröffnet, das sich hoffentlich dauerhaft in Merksteil etablieren kann.“

„In der Probephase werden wir vom Koordinationsbüro „Rund ums Alter“ das Projekt sehr intensiv begleiten“, so Annemarie Clermont-Karow, Bereichsleiterin Soziales. Die Eigeninitiative der Senioren solle gefördert werden mit dem Ziel, Ehrenamtliche mit Verantwortung für das Hof-Café zu finden. Auch soll mit den Nutzern die weitere Gestaltung wie z.B. Bewirtung und Programmwünsche erörtert werden. Außerdem wäre die Kooperation zwischen Jugendtreff und Hof-Café wünschenswert.

*Pressestelle Stadt Herzogenrath*

## Seniorenvertretung Münster

### Weg frei zu einer kommunalen Seniorenvertretung

Es war eine spannende Ratssitzung am 28. Oktober in Münsters ehrwürdigem Rathaus: Denn nicht nur der neue Rats- und Verwaltungschef Markus Lewe erhielt darin nach seinem Amtseid die goldene Oberbürgermeisterkette umgelegt, sondern auch



Die Mitglieder der Seniorenvertretung Münster auf dem Platz des Westfälischen Friedens. „Man kann gut erkennen, dass wir kompetent, kämpferisch und fröhlich sind“, so kommentieren die Mitglieder ihr Bild. Foto: PD

Münsters Seniorenvertretung bekam ein Geschenk.

Denn unter Vorlage 055/2009 „Bildung und Festlegung der Größe der Ausschüsse und sonstigen Gremien des Rates“ wurde die Weiterentwicklung der Seniorenvertretung Münster aufgerufen – und hier gab es eine überraschende Einstimmigkeit im ansonsten von Fraktionsgrenzen bestimmten Abstimmungsverhalten: Völlig verduzt erlebten die SV-Mitglieder auf der Besuchertribüne, dass die aus den Reihen der CDU-Fraktion

eingebraachte Beschlussvorschlag „zur Weiterentwicklung der Seniorenvertretung in eine kommunale Seniorenvertretung ohne Gegenstimme und ohne Enthaltung verabschiedet wurde. Dieser eindeutige Vertrauensbeweis gibt ein Signal an die am 16. Dezember 2009 zu wählende neue „Kommunale Seniorenvertretung“. Die dann Verantwortlichen werden mit großem Engagement das Vertrauen belohnen, welches der neue Rat in die Arbeit ei-

ner solchen kommunalen Seniorenvertretung setzen kann.

Die Seniorenvertretung Münster sagt Dank an alle Freunde in den Parteien, die geholfen haben, diese sorgfältig vorbereitete Entscheidung auf den Weg zu bringen.

*Heinz Diekel*  
Vorsitzender der Seniorenvertretung Münster

### In eigener Sache

Informieren Sie sich über aktuelle Themen auf unserer Homepage:  
[www.lsv-nrw.de](http://www.lsv-nrw.de).

## Seniorenbeirat Gladbeck

### Bewegungsräume für Ältere schaffen

Gladbeck ist stolz auf sein Prädikat als Sportstadt. Vor mehr als 30 Jahren war die Stadt Vorreiter beim Thema Sport mit Älteren durch die Gründung des SfbB (Sport für betagte Bürger). Wie es heute dort weitergeht, zeigten die Gladbecker bei der Fachtagung „Seniorenpolitik in ländlichen Bereichen“ in Soest. Auf dem zugehörigen Projektmarkt des Generationenministeriums informierten Hartmut Knappmann, Christa Oehmke und Claudia Parma vom Stadtsportverband Gladbeck (SSV) sowie Angelika Kostjuk-Meck vom Amt für Schule, Sport und Integration über das vom Landessportbund geförderte Modellprojekt „Zukunft gestalten – aktiv und gesund älter werden in Gladbeck“. Altersport in Gladbeck will Lebensqualität durch Bewegung schaffen. Aktuell geht es in Gladbeck um Bewegungsräume für Generationen: Räume und Plätze für feste und verlässliche Kurszeiten, aber auch für eigene Aktivitäten außerhalb betreuter Angebote. Solche generationsübergreifenden Bewegungsräume sollten ruhig, naturnah und barrierefrei im eigenen Wohnumfeld erreichbar sein, dazu Gelegenheiten bieten, um sich festzuhalten und sich hinzusetzen sowie Schutzhütten vor schlechtem Wetter. Räume können aber auch als Anbauten an Turnhallen oder Seniorenheime entstehen. Zahlreiche Verantwortliche haben in Soest genau hingehört, wie das in Gladbeck, der Vorreiter-Stadt, umgesetzt wird.

*Rolf Kauls*  
Vorsitzender des Seniorenbeirates Gladbeck



## Seniorenvertretung Lohmar

### „Ausgezeichnete“ Ehrenamtler

Seit der Wahl der ersten Seniorenvertretung (SV) in der Stadt Lohmar im Mai 2005 hat sich das Gremium durch

fürher/in und Stellvertreter/in, gewählt jeweils für zwei Jahre. Derzeit besteht die Seniorenvertretung noch aus neun Mitgliedern, weil es keine Nachrücker mehr gibt.

Da die Seniorenvertretung in allen städtischen Ausschusssitzungen ver-

wie gesund alt werden, Besteuerung der Altersrenten, Patientenverfügung, Betreuungs - und Vorsorgevollmacht oder Leben im Hospiz. Einige Angebote mussten wegen des starken Andrangs sogar wiederholt werden. Zwei Mitglieder der SV nahmen an der zweijährigen Fortbildung mit dem „LernLabor Ahlen“ teil.

Der Einsatz der Seniorenvertreter wurde von der Stadtverwaltung u. a. mit dem Prädikat „Ehrenamt des Monats“ gewürdigt.

*Joachim Barabasch  
Schriftführer der Seniorenvertretung Lohmar*



Unser Foto zeigt die Teilnehmer des Vortrags über „Patientenverfügungen“. Auch hier war das Interesse am Angebot der Seniorenvertretung groß. Foto: PD

engagiertes Tun und viele Anregungen einen guten Namen gemacht. Bis zum Ende der fünfjährigen Amtszeit im kommenden Frühjahr haben die Mitglieder sich noch viel vorgenommen.

Wahlberechtigt und auch wählbar waren im Jahr 2005 alle Lohmarer, die das 60. Lebensjahr vollendet hatten. Das waren seinerzeit rund 7500 Personen, so berichtet Joachim Barabasch von der Seniorenvertretung. Bei einer Wahlbeteiligung von fast 60 Prozent wurden alle 20 Kandidaten für fünf Jahre gewählt. Die elf mit den meisten Stimmen erhielten ein Direktmandat, die anderen blieben auf der „Nachrückliste“.

Die Seniorenvertretung Lohmar ist frei von Bindungen zu Parteien, Organisationen und Konfessionen. Der Vorstand besteht aus Vorsitzendem/der und Stellvertreter/in sowie Schrift-

treten ist, konnten schon viele Anregungen an die Stadtverwaltung gegeben werden – etliche wurden zum Wohle der Bürger realisiert. Bis zum Ende der Amtszeit will sich die Seniorenvertretung Lohmar noch folgender Themen annehmen: Wohnen im Alter, Freiwilligenfortbildung zur Begleitung Demenzkranker (in Kooperation mit dem Sozial Psychiatrischen Zentrum in Troisdorf), Jung trifft Alt, (Zusammenarbeit mit dem Jugendausschuss in Lohmar-Jail), Senioreneinkaufsführer, Seniorensport, Senioren-Newsletter und eine Seniorenmesse.

Monatlich werden an fünf Tagen Sprechstunden in den einzelnen Stadtbezirken abgehalten. Darüber hinaus sind die Mitglieder für bestimmte Stadtbezirke zuständig. Viel Anklang finden stets die Vorträge, die die SV Lohmar organisiert, etwa zu Themen

## DIE POSITIVE STIMME

### Ich finde unseren Seniorenbeirat gut...

- weil er mehr ist als eine Interessenvertretung
- weil er eigene Aktivitäten entwickelt
- weil er ein Beispiel gibt:  
Nicht nur reden, selbst anpacken.



Dr. Wolfgang Reiniger  
ehem. Oberbürgermeister  
der Stadt Essen Foto: Stadt

## DIE POSITIVE STIMME

### Warum finden Sie Seniorenvertretungen gut?

Etwa 24.000 Menschen in Gütersloh sind über 60 Jahre alt. Das ist ein Viertel der Bevölkerung in unserer Stadt und die Zahlen werden steigen. Aber auch jenseits aller Zahlen ist eine starke Seniorenvertretung ein wichtiges Element der Bürgermitwirkung, das das soziale Miteinander deutlich stärkt.

Unser Seniorenbeirat hat schon in der Vergangenheit zahlreiche wichtige Anregungen eingebracht, aber auch mit Kritik an politischen Entscheidungen zu einem lebendigen Meinungsaustausch beigetragen. Dabei unterliegen die Belange, die er vertritt, häufig keiner speziellen „Altersgrenze“: Barrierefreie Zugänge zu öffentlichen

Gebäuden, der Einsatz für einfache Bedienung von Fahrkartenautomaten oder die Konzeption spezieller Weiterbildungsangebote sind auch für Men-



Bürgermeisterin Maria Unger

Foto: PD

schen „unter 60“ interessant.

Eine starke Seniorenvertretung stellt

sich für mich nämlich auch in der Fähigkeit dar, nicht in „Schubladen“ zu denken, sondern auch generationenübergreifend zu arbeiten. Das kann von besonderen Wohnprojekten bis hin zur Begleitung von Schulbussen reichen – ein Projekt, das der Seniorenbeirat Gütersloh aktiv und erfolgreich unterstützt und mit dem er zur Entspannung der Situation in den Bussen beigetragen hat.

Alt und jung können voneinander lernen – deshalb gehört zu einer starken Seniorenvertretung auch ein starkes Jugendparlament. Vor den Wahlen zum nächsten Seniorenbeirat bin ich sicher, dass Gütersloh noch viel von diesem Gremium erwarten kann, das sich nicht auf Sitzungen und Gedankenaustausch beschränkt, sondern Rat und Hilfe anbietet und selbst „mit anpackt“, wo Einsatz gefragt ist. Gut für Gütersloh, gut für unsere Gesellschaft!

## Zum Jahresausklang

### Gruß und Dank

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,  
herzlich danken Vorstand und Redaktionsteam Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Treue zur Nun Reden Wir. Ohne jene, die uns mit Beiträgen aus ihrem Umfeld oder Hinweisen auf wichtige

Themen unterstützt haben, wäre unsere Zeitschrift ganz sicher weniger lesenswert und vielseitig geworden.

Bitte nutzen Sie auch im neuen Jahr die Möglichkeit, das Mitteilungsorgan der Landesseniorenvertretung zu „Ihrer“ Zeitung zu machen. Wir vom Redaktionsteam freuen uns über Tipps und Artikel, auch über konstruktive Kritik und Mitarbeit!

Mit der Ausgabe Nr. 70, die Sie nun in der Hand halten, wünschen wir Ihnen, Ihren Angehörigen und Freunden ein gesegnetes Fest und ein gutes und gesundes neues Jahr 2010!

„Bleiben Sie uns gewogen!“ (um einen prominenten Nachrichtensprecher zu zitieren)

*Vorstand und Redaktion der  
Nun Reden Wir*

#### 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, E-Mail: info@lsv-nrw.de, www.lsv-nrw.de

Korrektur und Druck: Darpe Industriedruck, Beeler Str. 37,  
48231 Warendorf • Auflage 3000

Gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Generationen,  
Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen  
in Düsseldorf

V.i.S.d.P.: Gaby Schnell

Redaktionsteam: Heike Hänscheid, Jürgen Jentsch, Rolf Kauls, Eleonore Köth-Feige, Hans-Jürgen Schütz

Durchsicht: 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 März 2010. Schwerpunktthema: Kriminalprävention und Opferschutz. Redaktionsschluss: 5. Februar 2010