

forum

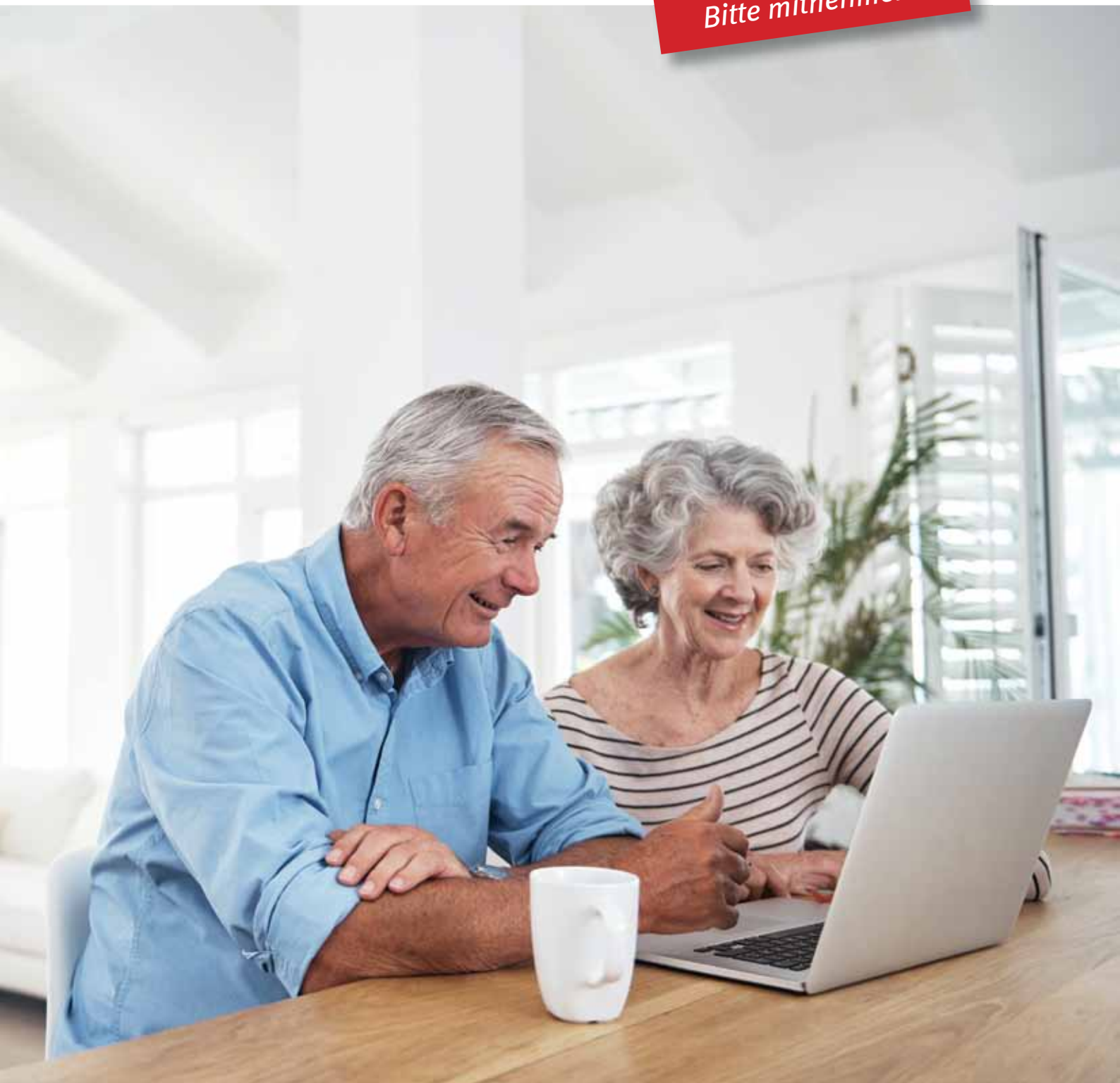


Älter werden
in Schleswig-Holstein

Mitteilungsblatt des Landesseniorenrates Schleswig-Holstein e.V.

1. Quartal 2017
Heft 1/17

Bitte mitnehmen!



Inhalt

	Seite
Auf ein Wort...	2
Überlegungen zum Titelbild	2
Wie hältst du's mit den digitalen Medien?	3
LSR-Mitgliederversammlung	4
Fachgruppe 1: Aktiv im Alter	7
Fachgruppe 6: Fragebogenaktion	8
Aus Städten und Gemeinden	10
Ahrensburg, Bargtheide, Börnsen, Heide, Lübeck, Schleswig, Uetersen	
Im Alter is(s)t man anders	16
Rentner sucht Arbeit	17
Impressum	20



gefördert vom:



Auf ein Wort ...

Internet?

Gerade arbeiten wir in unserer Stadt an dem neuen Seniorenwegweiser. Das passiert alle vier bis fünf Jahre. Einige Fragen werden dabei immer wieder neu diskutiert. Wie umfangreich soll die Selbstdarstellung von Stadt und Seniorenbeirat sein? Genügen Anschrift und Telefonnummer des Kontaktes oder müssen alle Email- und Internet-Adressen aufgeführt werden? Wie viele Senioren unserer Stadt haben bereits einen Internetanschluss oder ein „Smartphone“?

Die Seniorenschulungen für Internet und Handy sind immer sehr gut besucht. Viele haben aber auch selbst oder durch Schulungen ihrer Kinder oder Enkel einige Erfahrungen.

Man muss ja nicht alles gleich beherrschen. Bei erster Beschaffung und Einrichtung helfen Anbieter oder Kinder. Das meiste ist logisch aufgebaut – und logisch denken haben wir alle in der Schule gelernt. Und wie toll wenn man Nachrichten zu jeder Zeit nicht nur im Radio hören oder im Fernsehen sehen kann, sondern sie auch jederzeit aktuell im Internet zu lesen sind.

Und man kann jederzeit erreichbar sein. Fortgeschrittene trauen sich dann auch ans telefonieren oder „Skypen“ heran. Plötzlich können sie mit Freunden oder Kindern sprechen und sich gegenseitig sehen, egal wo auf der Welt der Andere sich gerade befindet. Und das meistens zu einem monatlichen Pauschalpreis.

Wir haben uns entschieden, das im neuen Seniorenwegweiser zu jedem Kontakt E-Mail-Adresse und Internetseite gehören. Wir wollen mit der Zeit gehen.

Andre Grigjanis

Überlegungen zum Titelbild

Was ist außergewöhnlich an unserem Titelbild? Nun, das Foto zeigt nicht einen älteren Mitbürger, der von einem, jüngeren in die Geheimnisse der Computertechnik und des Internets eingewiesen wird. Nein, vielmehr sind eine Seniorin und ein Senior dabei, sich ganz ohne Mentor – offensichtlich stressfrei – an den „Segnungen“ der modernen Kommunikation zu erfreuen. Das

wäre der Idealzustand, wenn auch Ruheständler selbstbewusst und sicher mit den Neuen Medien umgehen könnten. Manche von uns können das schon, aber wir mussten uns das erarbeiten.

Daher der Aufruf an die Generation 60plus: Auch Ihr könnt das schaffen.

Hans-Peter Scheibel

Wie hältst du's mit den digitalen Medien?

Haben Sie schon mal bemerkt, dass man in manchen PC-Programmen den Computer nur ausschalten kann, wenn man zuerst auf den Punkt „Starten“ geht? Und wie steht's mit Begriffen wie „Task-Leiste“, „serielle Schnittstelle“, „Download“ oder ISP?

Logik und Terminologie stammen eben aus dem angloamerikanischen Raum. Für viele bedingt allein dies schon ein gewisses Fremdeln der Materie gegenüber, die sich bei weiterem Eintauchen dazu noch als technisch extrem ausgeklügelt und nicht gerade einfach erweist.

Nicht ohne Grund bieten sogar Regelschulen im Unterricht das Erlernen von digitaler Technik an. Und Computerkurse gibt es ja nicht nur für Senioren, sondern für alle Bevölkerungsschichten. Was bedeutet das? Nicht nur ältere Menschen brauchen Anleitung für das Nutzen von PC und Internet, sondern alle müssen oder mussten dafür lernen. Natürlich hat es ein junger Mensch, der schon als Knirps mit dem Smartphone und Papas Computer geradezu verwachsen war, leichter. Aber einen Grund zur Resignation gibt es für Senioren beileibe nicht. Und viele der Älteren haben ja schon im Berufsleben mit Computern gearbeitet.

Gewiss, den Run auf eine – nur geringfügig veränderte – neue Ausgabe eines Smartphones oder iPads machen viele lebenserfahrene ältere Menschen nicht mit, und eine gesunde Skepsis begleitet die zahllosen Innovationen. Diese Generation orientiert sich noch stärker am Nutzen für den

Einzelnen, sieht On-Line eher pragmatisch und auch kritisch. Natürlich fragen sich auch Jüngere inzwischen nach dem Sinn und den Folgen einer unbegrenzten personalen Verfügbarkeit. Und die – „sogenannten“ – sozialen Netzwerke haben sich inzwischen keineswegs nur als Segen für die Menschheit herausgestellt.

Ganz abgesehen von den – noch nicht gezügelten – kriminellen Machenschaften im Internet. Eine gesunde Skepsis oder das „Fremdeln“ gegenüber IT-Techniken hat meines Erachtens aber nichts mit der vielfach unterstellten Angst vor Neuem zu tun, sondern ist Ergebnis einer in Jahrzehnten gewachsenen Lebenseinstellung und -sicht.

Bleibt aber bei einer gewissen Zurückhaltung gegenüber der Internet-Kommunikation die „soziale Teilhabe“ auf der Strecke? Erstmal muss der Begriff definiert werden. Kommunikation mit 1.000 Freunden ist sicher keine echte Teilhabe. In der Bahn etwa daddelt morgens fast jeder für sich im Smartphone herum und es gibt kaum Gespräche der Reisenden miteinander.

Viele ziehen sich in ihre jeweils eigenen virtuellen vier Wände zurück. Echt miteinander reden, sich ins Gesicht schauen und nicht immer auf den Bildschirm gucken – oder sogar mal wirklich und ausführlich telefonieren statt SMS, Twitter und so weiter: Probieren wir es doch mal aus. Und natürlich nutzen wir ganz pragmatisch weiter die Vorteile digitaler Technik.

Hans-Peter Scheibel

LSR-Mitgliederversammlung: Ernsthafte Arbeit und lockere Atmosphäre

Eines steht fest: Das Brokstedter Bürgerhaus ist für die Ordentliche Mitgliederversammlung des Landesseniorenrates Schleswig-Holstein e.V. am 18.11.2016 der ideale Platz. Nachdem sich die 83 Teilnehmer eingefunden hatten, begann das satzungsgemäße Treffen pünktlich um 13.00 Uhr.

Die Eröffnungszeremonie lief wie immer mit Begrüßen und Eröffnen der Versammlung durch den Vorsitzenden Peter Schildwächter und der Feststellung, dass die Einberufung satzungsgemäß erfolgt ist. Vorstandsmitglied Helga Schultz erläuterte den Tagungsablauf und fragte, ob gemäß Datenschutz gegen das Fotografieren und Veröffentlichen Einwände bestehen, was nicht der Fall ist und durch diesen Bericht mit Bildern bewiesen ist.

Es folgte ein Hinweis auf den Entwurf einer neuen Satzung (Tischvorlage), die auf der nächsten Mitgliederversammlung beschlossen werden soll und jetzt noch von den Mitgliedern ergänzt werden kann. Danach haben sich die Versammelten zu Ehren der Verstorbenen erhoben.

Der Bürgermeister des Tagungsortes Brokstedt hellte die Stimmung wieder auf und begrüßte die Teilnehmer mit launigen Worten wechselnd auf Plattdeutsch und Hochdeutsch. Er verwies auf die Notwendigkeit eines Beirates für Senioren und wünschte einen guten Verlauf der Tagung. Anschließend wurde durch Abfrage festgestellt, ob sich nichtautorisierte Personen im Saal befinden. Es waren 84 stimmberechtigte Delegierte im Saal.

Die Tagesordnung wurde nach kleineren von Jutta Kock beantragten Änderungen genehmigt. Verschiedene Redner stellten die Kommunikation bei fehlender Internetnutzung infrage. Der Vorsitzende bat um alsbaldige Meldung, wenn eine postalische Zusendung erforderlich ist.

Rechenschaftsbericht

Bei der Aussprache über den Rechenschaftsbericht des Vorstands wurde die Begründung

wegen der ungültigen Wahl zur 1. Stellvertretenden Vorsitzenden von Renate Gorny erfragt. Der Vorsitzende erläuterte den seinerzeit fehlerhaften Wahlvorgang.

Die Schatzmeisterin Heidemarie Bohnert präsentierte die Jahresrechnung 2015. Sie schließt mit Gesamtausgaben von 84.191,06 Euro und einem Defizit von 13.736,30 Euro ab, das durch Rücklagen aus 2014 ausgeglichen wird. Ergänzend wies der Vorsitzende auf verschiedene Anschaffungen zur Betriebs- und Geschäftsausstattung hin.

Nach dem Bericht der Kassenprüfer, die eine „ordentliche Kassenführung“ bescheinigten, erfolgte die Entlastung des Vorstands mit 69 gegen 15 Stimmen. Mit diesem Ergebnis wurde deutlich, dass der Landesseniorenrat kein Geselligkeitsverein ist, sondern auch seniorenpolitische Gruppierungen bildet.

Bei der Aussprache über den Haushaltsplan 2017 gab es eine Diskussion über das Mitteilungsblatt **forum**. Eine Wortmeldung: Bei Reduzierung der Auflage des **forum** müssten sich gleichermaßen die Kosten insgesamt verringern.

Hans-Peter Scheibel (Redaktion) erklärt die Preisgestaltung, auch im Hinblick auf die geplante Werbung von Inserenten. Dabei handele es sich um eine in Vereinsorganen übliche Möglichkeit, neben den Einnahmen auch die Bedeutung des Landesseniorenrats landesweit bekannt zu machen, ergänzte Schildwächter. Ein Teilnehmer hob die Notwendigkeit hervor, sich auch vor Ort bei der Verteilung aktiv einzusetzen.

Den ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern Renate Gorny und Dieter Wenskat dankte die Versammlung für ihr Engagement.

Wahlen

Und schon hatte Dieter Wenskat wieder eine Aufgabe. Auf Vorschlag des Vorstandes wurde er zum Wahlleiter gewählt und lenkte die hinzugewählte fünfköpfige Wahlkommission.



Die Voten der Delegierten erbrachten folgende Ergebnisse:

1. Bestätigung der Berufung der 1. stellvertretenden Landesvorsitzenden Renate Gorny bis zu ihrem Rücktritt,
2. Bestätigung der Berufung des Schriftführers Bernhard Bröer bis zur MV 2016,
3. Ergänzungswahl der 1. stellvertretenden Landesvorsitzenden bis 2017 gem. §8 Abs. 5b: Frau Dagny Hennig wurde in Abwesenheit mit großer Mehrheit gewählt, Gegenkandidat war Timm Heinrich,
4. Ergänzungswahl der Schriftführerin/ des Schriftführers bis 2017 gem. §8 Abs. 5b: Bernhard Bröer wurde ohne Gegenstimmen gewählt,
5. Wahl des 2. Kassenprüfers: Bernd Carstensen wurde ohne Gegenstimme gewählt.

Anträge an den Landesseniorenrat

Es lagen fünf Anträge vor, die vom Schriftführer erläutert wurden. Die Empfehlungen des Vorstandes wurden wie folgt beraten.

Antrag 1 (Bildung eines Beirates): Der Antragsteller wird den Antrag in geänderter Form zum Entscheid auf der nächsten Mitgliederversammlung erneut einbringen.

Antrag 2 (Werbeanzeigen im **forum**): Eine rechtliche Expertise wird eingeholt, sodann wird der Antrag gegebenenfalls erneut eingebracht.

Antrag 3 (regionale Fachtagungen): Kenntnisnahme ohne verpflichtenden Charakter für die Regionen.

Antrag 4 (Gründung Förderungsverein): Allgemeine Tendenz bei den Delegierten, dass sich Eigeneinnahmen des LSR negativ auf die Zuwendungen des Sozialministeriums auswirken könnten. Es wird erwartet, dass der Vorstand eine diesbezügliche juristische Prüfung veranlasst.

Eilantrag 5 (Unterrichtung der Fachgruppen): Der Vorsitzende wird mit den Fachgruppen über die sie betreffenden Fachgebiete jeweils abstimmd beraten. Nach teilweise lautstarken Diskussionsbeiträgen wurde der Tagesordnungspunkt nach Aufruf zur Geschäftsordnung geschlossen.

Verschiedenes

Der Vorstand möge sich dafür verwenden, dass das Land zwingend Seniorenbeiräte einrichten solle. Gegebenenfalls solle ein entsprechender Antrag im Landesaltenparlament vorbereitet werden.

Der Vorsitzende dankte den Delegierten für die rege Teilnahme und schloss nach 3.45 Stunden die Sitzung.

Bernhard Bröer/Hans-Peter Scheibel



Fachgruppe 1: Aktiv im Alter

Bewegt und gesund alt zu werden mit Teilhabe am lebenslangen Lernen, körperlich gesund und geistig fit zu bleiben und Teilhabemöglichkeit an Bildung und Kultur zu erhalten – wer wünscht sich das nicht bis ins hohe Alter?

Das ist das Motto der wiederbelebten Fachgruppe 1, die sich am 29.7.2016 in Neumünster traf. 2015 war nur ein Interessent für „Aktives Leben im Alter“ dem Aufruf des Vorsitzenden Peter Schildwächter gefolgt, diesmal nahmen acht Personen an der neuen „Gründungssitzung“ teil. Da ein Mitglied aus Neumünster kommt und somit keine Fahrkosten hat, fallen diese nur für sieben Personen an, wie im Leitfaden für Fachgruppen gefordert. Die neuen Mitglieder kommen aus Kiel, Neumünster, Elmshorn, Pinneberg, Brokstedt, Heide, Brunsbüttel und Selent und sind Experten auf den...

**drei Gebieten der Fachgruppe:
Sport, Ernährung, Bildung und Kultur.**

Als Tagungsort haben sich die Mitglieder im Regelfall die Geschäftsstelle ausgesucht, weil damit die technische Ausstattung des Büros zur Verfügung steht. Außerdem liegt Neumünster zentral im Lande.

Zur Sprecherin wurde Helga Schultz aus Selent, die stellvertretende Vorsitzende des Landesseniorenrates, gewählt, als ihre Vertreterin Roswitha Rickert, Vorsitzende des Seniorenbeirates aus Brunsbüttel, und als Schriftführerin Maria Pötter, Sprecherin der FG Kultur in Kiel. Auch Peter Schildwächter, der Vorsitzende des LSR, ist Mitglied.

Damit sie effektiv arbeiten, haben sich die FG1-Mitglieder nach ihren Interessens- und Kompetenzschwerpunkten einen der drei Bereiche ausgesucht.

Jede Untergruppe wird sich besonders intensiv um Themen in ihrem Bereich kümmern, wird Beispiele eruieren, die dann bei den Fachgruppensitzungen einander vorgestellt werden, auf die Übertragbarkeit für den eigenen SBR oder KSBR überprüft werden und verallgemeinert und gesammelt werden; denn:

Fernziel ist die Erarbeitung eines Zukunftsplans Schleswig-Holstein nach dem Muster „Gut leben im Alter“ von Rheinland-Pfalz.

Was können wir selbst dazu tun und welche Unterstützungen brauchen wir dabei?

Wir knüpfen Verbindungen z. B. zum Landessportverband, zur Verbraucherzentrale, zur Landesvolkshochschule, zum SHHB, zu den Presseorganen, zu den Fernseh- und Rundfunkstationen, zum Landesrundfunkrat, zu entsprechenden Referaten in den Landesministerien.

Mitglieder von uns kümmern sich speziell auch um den Erhalt der plattdeutschen Sprache. So ist z. B. die stellv. Vorsitzende des LSR Helga Schultz als Vertreterin des Landesseniorenrates auf der letzten Sitzung des Beirates für Niederdeutsch im Landtag als Mitglied einstimmig gewählt worden.

Der Erhalt und die Pflege der niederdeutschen Sprache werden z. B. mit Hilfe vom SHHB auf dem bundesweiten Vorlesetag unterstützt, auch generationenübergreifend.

Die plattdeutschen Sendungen im NDR 1 Welle Nord werden gewürdigt. Hier besteht allerdings der Wunsch vieler Seniorinnen und Senioren, dass diese immer zu festgelegten Anfangszeiten ausgestrahlt werden. Diesen Wunsch wollen wir uns zu eigen machen.

Ganz wichtig ist uns auch die langsame, ausreichend laute und deutliche Sprache bei Rundfunk- und Fernsehsendungen. Die FG1 wird den Vorstand, der schon an einem Pressegespräch zu diesem Thema beteiligt war, mit weiteren Stellungnahmen unterstützen und sich mit Ausdauer und Nachdruck dafür einsetzen, dass Verkehrsnachrichten langsamer gesprochen werden und ohne Musikuntermalung im Radio gesendet werden.

Auch besonders „nuschelnde“ Schauspieler bei beliebten Fernsehsendungen wollen wir über Beschwerden beim Landesrundfunkrat erreichen.

Im kulturellen Sektor wollen wir darauf hinwirken, dass es Ermäßigungen bei Veranstaltungen gibt, z. B. könnte ein Seniorentag im Monat in den Museen eingerichtet werden, bei dem der Eintritt ermäßigt oder zumindest reduziert ist.

Die Einführung einer Kulturtafel nach dem Beispiel von Neumünster, bei der nicht verkaufte Eintrittskarten für Theater- oder Konzertaufführungen zur Verfügung gestellt werden, soll auf ihre Übertragbarkeit hin überprüft werden.

Dieses waren nur einige wenige Beispiele aus dem Bereich Bildung und Kultur.

Weitere Beispiele und Tipps zu unseren drei Themen werden wir auf unserer Homepage veröffentlichen bzw. in loser Folge hier im forum darstellen.

Helga Schultz, Sprecherin der FG 1.



Fachgruppe 6: Fragebogenaktion

Ergebnisse der landesweiten Aktion eines Fragebogens zum

“Öffentlichen Verkehrsraum aus dem jeweiligen örtlichen/regionalen Seniorenbeirat“

Definition

Öffentlicher Verkehrsraum sind nach der Definition des Landeseniorenrats S-H alle öffentlich zugänglichen Straßen, Wege, Plätze, Behörden, soziale, kulturelle und dem Sport und der Bewegung dienenden Einrichtungen, Arztpraxen, Apotheken, Einkaufsmöglichkeiten, Toiletten, Sitzbänke, sowie der ÖPNV (Öffentlicher Personen Nahverkehr).

1. Zusammenfassung:

Geantwortet haben insgesamt 33 Seniorenbeiräte, davon 16 aus Städten und 17 aus Gemeinden. zwei Seniorenbeiräte im gemeindlichen Bereich beschäftigen sich mit unserer Thematik nicht, somit gab es 31 verwertbare Rückläufer.

Die bearbeiteten Themenbereiche zeigen, dass Gehwege, Straßenquerungen, barrierefreie Zugänge zu Einrichtungen, barrierefreie Haltepunk-

te, überdachte Wartehäuschen und Sitzplätze für alle Seniorenbeiräte zentrale Themen sind.

Weiterhin wichtig sind die Taktung des ÖPNV an Abenden, an Wochenenden und Feiertagen, gefolgt von barrierefreien Bussen und Bahnen und barrierefreien Veranstaltungen. Geeignete sichere Fahrradwege sind zwar auch für die meisten relevant, aber bilden das Schlusslicht der Umfrageergebnisse.

2. Die häufigsten Nennungen, was für besonders wichtig gehalten wird:

- Erhöhung der Verkehrssicherheit durch eindeutige bauliche und den Verkehr regelnde Zeichen, auch Zeittakt bei Ampelschaltungen,
- Ausbau des ÖPNV einschl. Wochenende, Feiertage und Abende, Taktung zu und in von den Zentren entfernten Wohnbereichen, Barrierefreiheit in Verkehrsmitteln und an Haltepunkten, überdachte Wartehäuschen, geeignete Sitzplätze,
- Beleuchtung von Gehwegen und Durchgängen,

- Verkehrsanbindung zu Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten, Apotheken, sozialen und sportlichen Einrichtungen,
 - Sitzbänke auf für Senioren wichtigen Versorgungswegen.
3. **Meinungen zur Elektromobilität (E-Scooter und ÖPNV, E-Bikes, Elektroautos):**
- Die meisten Beiräte sehen hier keine Problemen oder haben sich mit den Themen noch nicht beschäftigt,
 - **E-Bikes:**
Akku-Wechselstationen und standardisierte Akkus anstreben, E-Bikes kostengünstiger herstellen und Gewicht reduzieren,
 - für die Verkehrssicherheit wird ein erhebliches Gefahrenpotenzial gesehen, teilweise wird Beratung durch die Seniorenbeiräte angeraten. Ein Beirat schlägt einen E-Bike-Führerschein vor,
 - **E-Scooter:**
Ladestationen und sichere Ladeboxen zur Aufbewahrung an Bahnhöfen, sowie ein landesweites Ladestationen-Kataster anstreben,
 - **Elektroautos:**
Derzeit unausgegoren, zu wenig Ladestationen, trotz Zuschuss zu teuer.
4. **Künftige Schwerpunktthemen der Beiräte:**
- Stadtentwicklungen kritisch begleiten (Umbaumaßnahmen und Verkehrssicherheit, mehr Bedarfs-Lichtzeichenanlagen, Erreichbarkeit von für Senioren wichtigen Einrichtungen),
 - Sicherheit auf Gehwegen einschließlich Beleuchtung,
 - In Wohngebieten Tempo-30-Zonen und Rechts- vor Linksverkehr,
 - Aufstellung von Sitzbänken,
 - Öffentliche Toiletten – auch auf Friedhöfen,
 - Parkplätze für anerkannte Schwerbehinderte und Gehbehinderte ohne Ausweis,
- **ÖPNV-Anschlüsse:**
Taktung in verkehrsärmeren Zeiten, Barrierefreiheit, Wartehäuschen und Sitzbänke auch nach einer Straßenneugestaltung,
 - Hilfe zur Selbsthilfe ggf. durch Schulung der Senioren verbessern (Ältere aktivieren),
 - Kontakte zu politischen Parteien und Fraktionen vertiefen.
5. **Welche Themen sollte die Fachgruppe 6 des Landesseniorenrats (Senioren im öffentlichen Verkehrsraum) demnächst schwerpunktmäßig bearbeiten?**
- Verhaltensregeln für Senioren zur Erhöhung der Verkehrssicherheit aufstellen,
 - Wie werden Städte barrierefrei?
 - Versorgungszentren müssen mit Bussen und Bahnen erreichbar sein,
 - Fahrkarten müssen auch im Zug zu erwerben sein,
 - Seniorentickets sollen flächendeckend und landesweit gelten,
 - Die AKN soll nachträglich in die neuen Triebwagen Toiletten einbauen,
 - Bessere Lesbarkeit der Fahrpläne erforderlich, bessere Informationen für Menschen, die kein Internet und keine entsprechenden Hilfsmittel zur Verfügung haben (Verkehrsinfos für Ältere),
 - Nette Toilette (Muster Lübeck, Kiel und Kaltenkirchen) in Einkaufszentren, Geschäften und in Gaststätten (auch behindertengerecht),
 - Mehr Rücksichtnahmeaktionen für ein gutes Miteinander aller am „öffentlichen Verkehr“ teilnehmenden Menschen.

Rainer Glüsing (stu)
(Sprecher FG 6)

Aus Städten und Gemeinden

AHRENSBURG

20 Jahre Seniorenbeirat der Stadt Ahrensburg

In einer Feierstunde am 23. November 2016 im Marstall in Ahrensburg wurden 20 Jahre Seniorenbeirat gefeiert. Neben Bürgervorsteher Roland Wilde und Bürgermeister Michael Sarach waren auch die früheren Bürgermeister Klaus Boenert und Ursula Pepper, sowie Vertreter von Parteien und sozialen und ehrenamtlichen Einrichtungen und Verbänden dabei. In die Amtszeit von Boenert fiel 1996 die erste Konstituierende Sitzung. Der in Ahrensburg wohnende Kabarettist Horst Schroth gratulierte mit einem kurzen Gastspiel.

In seinem Vortrag führte der amtierende Vorsitzende des Beirates, Christof Schneider, aus: „Über 30 Prozent der Ahrensburgerinnen und Ahrensburger sind über 60 Jahre alt, die brauchen eine Lobby, die ihre Belange in den Vordergrund stellt. Barrierefreiheit nützt auch den Menschen mit Behinderungen und Stellplätze für Rollatoren in Hauseingängen können auch Stellplätze für Kinderwagen sein. Es geht also durchaus nicht nur um die Belange der älteren Generation“, betonte er.

Bürgermeister Sarach hob die gute Zusammenarbeit zwischen Verwaltung und Seniorenbeirat hervor und die Übernahme von Beratung für die praktischen Dinge des täglichen Lebens. Bürgervorsteher Wilde forderte weiterhin Einsatz: „Machen Sie weiter so, seien Sie aktiv und kritisch, damit der Beirat ein aktiver Teil der Stadt bleibt, denn er gewinnt immer mehr an Bedeutung.“ Der Vorsitzende des Landesseniorenbeirates Peter Schildwächter kam zum Gratulieren und er-

munterte Politik und Verwaltung: „Die Alleinstellungsmerkmale der Seniorenbeiräte – und es gibt 120 in Schleswig-Holstein – sind die lange Lebenserfahrung ihrer Mitglieder und ihre berufliche Kompetenz. Nutzen Sie diese!“.

Schwerpunkte der Arbeit des Seniorenbeirats der Stadt Ahrensburg sind alle Belange der Älteren. Die Arbeit geschieht durch wöchentliche Sprechstunden, monatliche Sitzungen und Beteiligung in den Gremien der Stadt. Der Beirat schafft eine Aufmerksamkeit für die Probleme der älteren Mitbürger indem Fachtage zum Thema Mobilität angeboten werden, Probleme im Bereich Parken aufgezeigt und auf das ständige Thema Barrierefreiheit hingewiesen wird.

In Ahrensburg erhält jeder Bürger, sobald er älter als 60 Jahre ist, einen Wahlschein für die Wahl des Seniorenbeirates, die stets als Briefwahl erfolgt. Und er kann sich auch wählen lassen. Die nächste Wahl steht im Februar 2017 an, 15 Ehrenamtliche werden gesucht.

Andre Grigjanis



BARGTEHEIDE

Neuer Seniorenbeirat in Bargtheide

Seit 1990 ist der Seniorenbeirat in Bargtheide aktiv. „Eine Erfolgsgeschichte und eine gute Tradition“, lobte Herbert Sczech, Bargtheides Büroleitender Beamter, die bisherige Arbeit. Bekannte Gesichter, wie Reiner Ottersbach, kandidieren wieder.

Der 76-Jährige kündigte an, dass er zum letzten Mal kandidiert. Michael Fincke, 70, und Manfred Raddatz, 72, traten für eine dritte Amtszeit an.

Sie alle lobten die gute Zusammenarbeit mit der Stadt. „Vieles wird auf dem kleinen Dienstweg erledigt“, sagt Ottersbach.

4.551 Bargtheider ab 60 Jahren waren am 8. Februar 2016 erneut aufgerufen ihre Interessenvertreter im Seniorenbeirat per Briefwahl zu wählen. Für die sieben Beiratspositionen hatten sich acht Kandidaten beworben. „Der Letzte wird nicht leer ausgehen“, sagt Ottersbach, „auch wenn er kein Stimmrecht hat wird er ins Team eingebunden.“ Nachrücker sind bei einem Seniorenbeirat keine Seltenheit.

56 Prozent Wahlbeteiligung hatte der Seniorenbeirat vor vier Jahren. Seitdem ist die Zahl der Wahlberechtigten um 15 Prozent angestiegen. Die Auszählung am 15. März ergab, dass 1856 Wahlberechtigte (40,8 Prozent) von ihrem Recht Gebrauch gemacht hatten.

Am 25. Mai wurden die gewählten Beiratsmitglieder von den Stadtverordneten bestätigt und am 30. Juni wurde der Vorstand gewählt. Reiner Ottersbach wurde Vorsitzender und Bernhard Böckler sein Vertreter, Eberhard Heim wurde Schriftführer.

Horst Kolditz, Hedda Neidl, Michael Fincke und Manfred Raddatz bewarben sich für einige Aktivitätsbereiche des Beirats: Busfahrten, Spaziergänge, Seniorenkino, Fahrradtouren und Vorsorgeberatung.

agr

BÖRNSEN

Neuer Seniorenbeirat in Börnsen

Die Börnsener Bürger ab 60 Jahren waren erneut aufgerufen ihre Interessenvertreter im Seniorenbeirat zu wählen. Für die fünf Beiratspositionen hatten sich sechs Kandidaten beworben.

Nach der Auszählung am 9. Mai 2016 wurden die gewählten Beiratsmitglieder von den Stadtverordneten bestätigt und am 19. Mai wurde der Vorstand gewählt.

Gudrun Pülm wurde Erste Vorsitzende und Jürgen Fischer Zweiter Vorsitzender, Erika Arzberger wurde Kassenwartin, Gert Mint wurde Beisitzer/Vertretung, Volker Klose wurde Schriftführer und Frank-Georg Rolf zunächst sein Vertreter ohne Stimmrecht.

Nach der Vorstellung der Mitglieder im Juli in der Waldschule werden Sprechstunden jeden ersten Montag im Rathaus stattfinden. Eine Erweiterung Sprechzeiten für Börnsen „unten“ und in Neu-Börnsen ist geplant.

agr

HEIDE

Neu gewählter Seniorenbeirat nimmt seine Arbeit auf.

Der Seniorenbeirat ist die Stimme der älteren Mitbürger gegenüber Politik und Verwaltung. Am Montag hat das 15-köpfige Gremium seine Arbeit aufgenommen und den Vorstand gewählt. Vorsitzender wurde Helmut Dahleke.

Zur konstituierenden Sitzung hatte Bürgervorsteher Franz Helmut Pohlmann in den großen Saal des Bürgerhauses eingeladen. Mit einem Tannenbaum in der Ecke sowie Thermoskannen und Adventsgestecken auf den Tischen fehlten eigentlich nur noch die Plätzchen, um die Versammlung fast wie ein Kaffeekränzchen wirken zu lassen. Doch ein solches Image weist Dahleke weit von sich. „Unser Ziel ist die Sensibilität der

Politik für die Belange der Senioren“, sagt der 70-Jährige. Dabei ist ihm durchaus bewusst, dass dafür manchmal dicke Bretter zu bohren sind: „Seit 2007 kämpfen wir für eine Beleuchtung des fußläufigen Verbindungsweges zwischen der Helgoländer Straße und der Waldschlößchenstraße“ – bislang erfolglos, „aber das kriegen wir schon noch hin“. Als positives Ergebnis der Arbeit wertet er den Mehrgenerationen-Park in der Neuen Anlage.

Helmut Dahleke hatte sich bei einer Stichwahl um den Posten des Vorsitzenden mit neun zu fünf Stimmen gegen Monika Buberl durchgesetzt. Sie wurde anschließend zur ersten stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Zweite Stellvertreterin ist Elisabeth Werle, Schriftführerin Elisabeth Steinschulte. Die vier Beisitzer sind Rosemarie Masannek, Carsten Brauer, Gerd Ebsen und Eva-Maria Wigger. Aus dem für jeweils vier Jahre gewählten Beirat verabschiedet wurden Herbert Bienk, Gerhard Buttgerit, Waltraud Landt, Peter Rosin, Johanna Verheyen und Anneliese Zerner.

„Der Seniorenbeirat hat eine zunehmend große Bedeutung“, sagte Bürgermeister Ulf Stecher (CDU) gestern im Bürgerhaus. Der Anteil älterer Menschen, deren Interessen vertreten werden müssen, nehme in Heide beständig zu. Der Grund: „Wir verzeichnen viele Zuzüge der Generation 55plus“, so Stecher.

Die Neubürger kämen wegen der Vollversorgung, die das Mittelzentrum unter anderem bezüglich Einkaufsmöglichkeiten und Ärzteversorgung biete. Franz Helmut Pohlmann erinnerte an zwei wichtige Tugenden, die die Seniorenbeiräte seiner Meinung nach haben sollten: „Ein offenes Ohr und Verschwiegenheit.“ Beides brauchen die neu gewählten Mitglieder schon in wenigen Tagen. Bereits am Montag, 2. Januar, beginnt um 10.00 Uhr eine Sprechstunde im Rathaus.

Zur ersten gemeinsamen Sitzung trifft sich der Beirat zwei Wochen später. Zu tun gibt es offenbar genug. Ob Licht, Bänke oder eine Begegnungsstätte: „Wir haben uns einige Projekte vorgenommen“, sagt Helmut Dahleke.

Dieter Höfer



LÜBECK

Wegweiser Demenz für Lübeck

Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung, Veränderungen im sozialen Verhalten und eine lückenhafte Erinnerung sind Hinweise für eine Demenzerkrankung. Eine Demenz ist ein psychiatrisches Syndrom, das bei verschiedenen degenerativen und nichtdegenerativen Erkrankungen des Gehirns auftritt. Maßgeblich ist der Verlust bereits erworbener Denkfähigkeiten, vor allen Dingen können das Kurzzeitgedächtnis, die Sprache und die Motorik betroffen sein. Bei allen diesen Gemeinsamkeiten liegt dennoch stets ein individueller Krankheitsverlauf vor; das Risiko zu erkranken steigt mit dem Alter in aller Regel in etwa ab dem 70. Lebensjahr.

Alzheimer ist die häufigste Form der Demenz und wurde vor 110 Jahren von dem Arzt Alois Alzheimer wegweisend diagnostiziert. Einige Erkrankungsursachen sind geklärt, andere noch nicht. Einige wenige Formen von Demenz sind reversibel, bei einigen anderen Formen sind in begrenztem Umfang therapeutische Interventionen möglich, die aber lediglich nur eine Verzögerung des Auftretens bestimmter Symptome bewirken können.

Auf vielen Fachtagungen wurde versucht, bei der Bevölkerung Verständnis für das Krankheitsbild zu wecken und die notwendige Sensibilität

im Umgang mit den Betroffenen zu finden und Hilfen für die Betreuungspersonen zu erarbeiten, denn von diesem Krankheitsbild sind nicht nur die Betroffenen, sondern auch das unmittelbare soziale Umfeld stark betroffen.

Um hier Wege zur Hilfe aufzuzeigen wurde der „Wegweiser Demenz für Lübeck“ mit finanzieller Unterstützung der Possehlstiftung erarbeitet und bei einer von der Hansestadt Lübeck organisierten Informationsveranstaltung der Öffentlichkeit vorgestellt.

Peter Jugert (stu)

10. Lübecker Bewegungstag 2016

Bewegung ist Lebensfreude – wenn man sich bewegt, bewegt man auch etwas in sich und für sich: Im Fitness-Studio, zu Hause am Gerät oder im Gelände. Muskel, Sehnen und das Herz-Kreislauf-System werden trainiert und Außen-Training wie Wandern, Nordic Walken oder Radfahren gibt viel frische Luft und vielleicht auch ein bewußteres Sehen der Natur. Auch die Gelenke sind dabei natürlich von der Bewegung betroffen, die eigentlich erst die Bewegung in Zusammenarbeit mit vielen anderen Faktoren ermöglichen.



Irmgard Reinberg und Monika Malik vom Seniorenbeirat Lübeck (von links)



Mitglieder des Seniorenbeirates Lübeck (von links): Götz Gebert, Peter Friese, Gundula Lünser (Geschäftsstelle)

„Regelmäßige Bewegung hat lebenslang einen hohen Stellenwert und trägt nachweislich zum Erhalt von Gesundheit, Wohlbefinden und Selbständigkeit im Alter bei“ – dieser Gedanke stand im Mittelpunkt des Lübecker Bewegungstages 2016, zu dem die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein mit vielen Projektpartnern eingeladen hatte.

Ergänzend lud eine gut besuchte Ausstellung rund um das „Älterwerden“ mit Mitmachaktionen und Musik ein.

Peter Jugert (stu)

Sommerfest Tremser Teich

Unter dem Motto „Mit allen Sinnen genießen“ feierte die vollstationäre Pflegeeinrichtung „Haus am Tremser Teich“ ihr diesjähriges Sommerfest auf dem Gelände des Blinden- und Sehbehindertenvereins Schleswig-Holstein e.V. (BSVSH), verbunden mit einem Tag der offenen Tür.

Den eingeladenen Lübecker Beirat der Seniorinnen und Senioren vertrat der 2. stv. Vorsitzende Peter Jugert – es bestehen langjährige freundschaftliche Kontakte zueinander. Den Bewohnern und Gästen wurde ein unterhaltsames musikalisches Programm geboten, mit Live-Musik und Tanzangeboten, Entspannung für Körper



Mit einer launigen Rede eröffnete der Vorsitzende des BSVSH Detlef Böhning mit der Einrichtungsleiterin und stv. Geschäftsführerin des Vereins Doris Simon das Fest.

und Seele, Kaffee und Kuchen, Gegrilltes und vieles andere für das leibliche Wohl. Derartige Feste dienen dem Spaß und der Freude für die Bewohner und bieten für Angehörige und Gäste eine gute Gelegenheit, das Haus und das Personal kennen zu lernen. Weiterhin dient es durch den „Tag der offenen Tür“ auch der Beratung und Information für sehbehinderte Menschen.

Karl-Heinz Röhl (stu)
Vors. Bewohnerbeirat

SCHLESWIG

Weisser Ring stellt sich vor

Bei der ersten Sitzung 2017 des Seniorenbeirats der Stadt Schleswig wurden die Mitglieder unter anderem über die Arbeit der Opferhilfe-Organisation Weisser Ring informiert. Werner Loges



Von links Hans-Uwe Stern, Werner Loges (Weisser Ring) und Uwe-Dieter May

UETERSEN

Seniorenbeirat Uetersen wurde 25 Jahre alt

erläuterte, Hauptaufgabe sei die Hilfe für Kriminalitätsoffer. Ein Arbeitszweig mit zunehmender Bedeutung sei die Kriminalprävention. Der Weisse Ring besteht seit 40 Jahren und zähle rund 3.200 Mitarbeiter in 420 Außenstellen.

Vorsitzender Hans-Uwe Stern stellte den Jahresbericht 2016 vor, der nach „Absegnen“ durch die Beiräte veröffentlicht werden kann. Das nächste größere Vorhaben ist die Ausrichtung der Schleswiger Seniorentage, die diesmal unter dem Hauptthema „Schleswig – demenzfreundliche Stadt“ stehen soll. Die Arbeitsgruppen haben inzwischen vielfältige Aktivitäten entwickelt und erbringen wichtige Beiträge zu den Themen Kultur, Bau und Verkehr, Gesundheit und Soziales sowie Sport.

Aktiv in 2016

Der vom Vorsitzenden Horst-Uwe Stern vorgelegte Jahresbericht 2016 wies zahlreiche Aktivitäten aus. So habe der Seniorenbeirat zur fachlichen Vertiefung und themenorientierten Arbeit „Arbeitskreise“ gebildet (siehe oben).

Die monatlich angebotenen Sprechstunden fanden laut Jahresbericht eine unterschiedliche Resonanz bei den Bürgern. Neben individuellen Anliegen ging es dabei um Verkehrssicherheit, die seniorengerechte Anlage von Wegen und Plätzen, um Parkraum sowie Standorte von Postbriefkästen und Telefonzellen.

Als Träger öffentlicher Belange, so Stern, habe der Seniorenbeirat seine Stellungnahmen zu den B-Plänen über Verbindungswege auf der Freiheit und zur Innenstadtsanierung abgegeben. Zum Angebot des Beirats gehörten auch drei Informationsveranstaltungen mit den Themen: Angebote der VHS für Senioren, Alterseinkünfterechner und Steuerpflicht für Senioren sowie Wohnen im Alter.

In der Theaterfrage hat sich der Seniorenbeirat mit einem öffentlichen Appell für den Erhalt eines Drei-Spartentheaters in Schleswig eingesetzt.

Der Seniorenbeirat der Stadt Uetersen vertritt die etwa 5.000 Senioren der Stadt. Die Beiratsmitglieder arbeiten ehrenamtlich und haben ein Rede- und Antragsrecht in der Ratsversammlung und in den Fachausschüssen. Außerdem ist der Seniorenbeirat Mitglied im Kreissenorenbeirat und im Landessenorenrat Schleswig-Holstein e.V.

Der Seniorenbeirat nimmt Anregungen und Beschwerden entgegen und leitet diese an die zuständigen Stellen weiter. Es werden alle Bürger über 60 Jahre informiert und beraten in allen Fragen, die ihren Lebensbereich betreffen. Die Interessen werden dabei unabhängig von Partei und Konfession vertreten. Der Seniorenbeirat setzt sich in Zusammenarbeit mit allen Gremien der Stadt Uetersen für die berechtigten Belange aller Senioren ein und somit für eine generations- und seniorenfreundliche Gemeinde.

Der Seniorenbeirat bietet öffentliche Sprechstunden im Rathaus jeweils am 1. Montag im Monat an. Außerdem sind Informationen und Gespräche im Rahmen der Einwohnerfragestunde während der öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirates möglich.

Dieses Jahr feiert der Seniorenbeirat sein 25 jähriges Bestehen. Im Rahmen einer Feierstunde charakterisierte Bürgermeisterin Andrea Hansen den Beirat: „Nicht mehr so halbstark, sondern voller Power. Es macht Spaß, mit dem Seniorenbeirat älter zu werden“.

Der Vorsitzende des Landessenorenrates S.-H. e.V. hob besonders hervor, das auch die mitgenommen werden müssten, die nicht auf der Sonnenseite stünden, wie zum Beispiel bei der Altersarmut. Desweiteren wies er auf den riesigen Erfahrungsschatz hin, über den die Senioren verfügen.

Zur Feierstunde hatte der Vorsitzende des Seniorenbeirates der Stadt Uetersen, Uwe Staack, in die Anna-Sievers-Begegnungsstätte eingeladen.

ggj

Im Alter is(s)t man anders

Altern beginnt ab der Geburt und zwar mit der selbständigen Lebensfähigkeit des Menschen. Es ist ein irreversibler Prozess. Der Organismus wird zunehmend anfällig gegenüber äußeren Einflüssen wie toxischen Prozessen und Nahrungsmitteln. Die Ebenen des biologischen Alterns verlaufen z.B. auf der Zell- und Organebene. Aber Altern ist kein festgefügtter Vorgang, es kann beeinflusst werden. Es gibt keinen Alterungsvorgang, der nicht durch Training oder „Umkonditionierung“ veränderbar wäre. Dazu gehört neben Bewegung auch das Essen und das Essverhalten.

Im Alter finden wesentliche körperliche Veränderungen statt, die Körpermasse sinkt, der Geschmacks- und Geruchssinn verändert sich, das Sättigungsgefühl tritt früher ein und Essen und Trinken fällt schwerer, z.B. durch Verlust der „Kauwerkzeuge“. Zusätzliche Beschwerden können bei Personen entstehen, die bettlägerig sind oder durch Medikamenteneinnahme. Hierdurch kann Mangelernährung entstehen. Eine Mangelernährung stellt man am besten durch Messen des Gewichtsverlusts in einer bestimmten Zeiteinheit fest, z. B. durch Gewichtsverlust von mehr als 5% in 3 Monaten.

Auf einer Veranstaltung des Pflegestützpunktes Kreis Stormarn zusammen mit dem PflegeNot-Telefon S.-H. der AWO informierte Dr. Petra Schule-Lohmann von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. in Kiel über mögliche und erforderliche Maßnahmen.

Die Folgen für eine mangelnde Ernährung sind fehlende Mengen von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders zu nennen sind Vitamine D und B12 sowie Folsäure, Kalzium und Zink.

Statt weniger größerer sollten mehrere kleinere Mahlzeiten gegessen werden. Flüssigkeiten sollen erst nach dem Essen getrunken werden. Hackfleisch ist leichter zu beißen als z.B. Geflügel. Auch eine tägliche pürierte Gemüsesuppe kann gut zum Bedarf an Flüssigkeit, Ballaststoffen und Vitaminen beitragen. Möglichst zweimal pro Woche sollte Fisch auf den Ernährungsplan stehen. Hierbei ist fetter Fisch wie Makrele, Lachs, Hering oder Aal besonders zu empfehlen.

Täglich sollen mindestens 1,5l Flüssigkeit getrunken werden. Wem das schwer fällt der kann sich durch Tricks helfen, wie z.B. die beiden Flaschen Wasser gut sichtbar aufstellen. Wer das Trinken vergisst, der kann sich einen Trinkwecker stellen. Auch Kaffee und Tee zählen zur Flüssigkeitsmenge. Auch Gemüse und Salate haben einen hohen Wassergehalt und helfen.

Neben vielen anderen Veröffentlichungen zu diesem Thema hat das Bundesministerium für Gesundheit einen Leitfaden „66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben (mit 66+)“ herausgegeben. Hier werden viele wertvolle Empfehlungen gegeben.

agr

Rentner sucht Arbeit

Finanzielle Not – Beschäftigung – Weiterbildung – Ehrenamt

Bei vielen reicht die Rente nicht, andere haben einfach noch Lust auf Arbeit – immer mehr Ruheständler suchen sich einen Nebenjob oder eine Nebenbeschäftigung.

Finanzielle Not

Ende 2011 gingen 763.000 Menschen über 64 Jahre einer Beschäftigung nach, 2005 waren es noch 520 000. Das geht aus Daten des Mikrozensus hervor, die das Statistische Bundesamt herausgibt. Experten rechnen damit, dass sich der Trend fortsetzt. Die Ursache für den Anstieg ist umstritten. Gewerkschaften und Sozialverbände sehen darin auch ein Indiz für zunehmende Altersarmut. Bei vielen Rentnern reicht das Geld einfach nicht!

Immer mehr müssen jobben gehen oder die staatliche Grundsicherung beantragen, um überhaupt über die Runden zu kommen.



Beschäftigung

«Gefühlte finanzielle Not ist nicht das Hauptargument. Mein Eindruck ist, die Menschen wollen länger aktiv sein», sagt Arbeitsmarktexperte Holger Schäfer vom arbeitgebernahen Institut der deutschen Wirtschaft. Der Anstieg liege zum einen am medizinischen Fortschritt, die Menschen seien heute in der Regel gesünder. «Zum anderen liegt es an der Tätigkeit. Früher war vor allem körperliche Arbeit verbreitet, das kann

man im Alter nicht mehr so leicht machen. Wer im Büro arbeitet kann das durchaus länger – und tut es auch.»



Wichtig seien die individuellen Gestaltungsspielräume, sagt Ines Wickenheiser vom Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. «Viele Rentner wollen nicht mehr jeden Tag arbeiten und sie wollen selbst entscheiden, wann sie arbeiten», erklärt sie. «Untersuchungen haben gezeigt, dass sich ältere Arbeitnehmer erhoffen, mit einem Job fitter zu bleiben, dass sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben wollen und nicht ständig zu Hause sitzen wollen.»

Viele alte Menschen sind heute viel leistungsfähiger und erscheinen jünger als früher. Warum sollte man, wenn man fit ist und das Geld braucht, also nicht einen Nebenjob annehmen?

Auch wenn keine Altersarmut droht wird nach Beschäftigung gesucht. Während viele Senioren das erste halbe Jahr Freizeit noch genießen, fällt ihnen danach schnell die Decke auf den Kopf.

Oftmals brechen viele soziale Kontakte weg, manche Ruheständler fühlen sich unnütz und isoliert. Als Ausgleich mähen sie dann Rasen, beraten bei Computerproblemen, reparieren kaputte Wasserhähne oder geben schlicht ein Stück Lebenserfahrung weiter. An Jobs kommen sie auf verschiedensten Wegen – auch über das Internet.

Nicht nur Rentner, sondern alle Menschen ab 50 und 60 Jahren finden im Internet über Job-

portale wie „Rent a Rentner“, „Alte Profis“, „Rentner-Börse“, „Rentner sucht Arbeit“, und andere eine Vielzahl an einmaligen, projekt-basierten und längerfristigen Jobs. Entweder bieten die Senioren selbst bestimmte Dienstleistungen an, oder sie melden sich auf Gesuche von Privatpersonen und Unternehmen.

Die Betreiber der Internetseiten stellen die Kommunikationsplattform meist kostenlos zur Verfügung, alles Weitere regeln Auftragnehmer und Auftraggeber.

Jonas Reese und Lutz Nocinski haben das Internetportal „Rent a Rentner“ gestartet. Dort können sich Ruheständler für Jobs anbieten. „Mehr als 7000 sind angemeldet“, sagt Reese.

Die Profile auf dem Portal sind bisher kostenlos und auch die Auftraggeber müssen für die Vermittlung nichts bezahlen. „Wir finanzieren das bisher aus eigener Tasche.

Wir sind aber dabei, verschiedene Modelle durchzurechnen, wie wir künftig Geld verdienen können – zum Beispiel durch Werbung, Sponsoren oder zusätzliche Serviceleistungen“, so Reese.

Die Motivation der Senioren ist ähnlich. Laut Lutz Nocinski gehe es dem Großteil der angemeldeten Nutzer um Wertschätzung und das Gefühl, gebraucht zu werden, nur ein Teil sei auf das Geld angewiesen.



Das Knifflige bei der Jobsuche über Onlineplattformen ist es, vorsichtig mit den eigenen Daten umgehen und trotzdem Aufträge zu bekommen.

Die folgenden Tipps sollen Senioren unterstützen, die dazuverdienenden wollen:

Zuverlässig und erreichbar sein

Potenzielle Nutzer sollen zuverlässig und anpassungsfähig sein, Spaß an der Arbeit haben und gepflegt aussehen. Die Erreichbarkeit ist wichtig, deshalb müssen E-Mails regelmäßig abgerufen werden und ein Handy ist Pflicht.

Jobportal auswählen

Internetnutzer können bei den meisten Jobportalen ohne vorherige Anmeldung Angebote und Gesuche lesen. Erst um einen potenziellen Arbeitgeber zu kontaktieren oder um selbst ein Gesuch aufzugeben müssen sie sich oft anmelden. Wer selbst ein Inserat aufgibt, macht damit persönliche Daten öffentlich. Die Sichtbarkeit der Mail-Adresse kann meist eingeschränkt werden. Es sollte sparsam mit persönlichen Daten umgegangen werden, also nur die E-Mail-Adresse angeben, aber nicht Telefonnummer und Wohnadresse.

Sympathisch präsentieren

Wer ein Foto einstellt, erhält mehr Anfragen. Senioren sollten außerdem ihre Fähigkeiten detailliert und verständlich beschreiben.

Vor Auftragsannahme Konditionen aushandeln
In jedem Fall müssen vorab die Bedingungen der Zusammenarbeit geklärt werden, dazu gehören die Anfahrtskosten, das gewünschte Arbeitsergebnis und wie viele Arbeitsstunden benötigt werden, ob ein Pauschalpreis oder ein Stundenlohn.

Weiterbildung

Eine weitere Beschäftigungsalternative ist die Weiterbildung. Man macht das Seniorenleben zu einem Studentenleben.

Viele Universitäten bieten spezielle Studiengänge für Rentner an, das Abitur ist keine Voraussetzung.

zung. Fast 25.000 Rentner nehmen diese Möglichkeit an mehr als 50 deutschen Hochschulen wahr. So lernt man und lernt Gleichgesinnte kennen.

Ehrenamt

Senioren verfügen über viel Wissen und viele Fähigkeiten. Einige von ihnen möchten auch in der Zeit nach der Erwerbstätigkeit ihren Beitrag zu der Gesellschaft leisten und ihre Fähigkeiten einbringen. Im Gegenzug hierzu kann es sich die Gesellschaft nicht leisten, auf die Unterstützung der Senioren zu verzichten. Eine sehr gute Möglichkeit diese Aspekte zu verbinden ist das Ehrenamt. Profitieren können davon beide Seiten: Zum einen die gemeinnützigen Einrichtungen, die ohne Ehrenamt viele Dinge nicht leisten könnten.

Auf der anderen Seite berichten viele Senioren, die sich ehrenamtlich engagieren, dass dieses eine große Bedeutung für sie hat, da sie sich gebraucht fühlen. Sie können einen wichtigen Beitrag zu der Gesellschaft leisten und fühlen sich weniger einsam. Oft übernimmt eine ehrenamtliche Tätigkeit eine wichtige Funktion im Alltag der Senioren.

Es gibt viele Möglichkeiten sich zu engagieren und ein Ehrenamt auszuüben. Eine davon ist die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Kleineren Kindern kann in Bibliotheken oder Kindergärten vorgelesen werden. Alternativen sind auch die Hausaufgabenbetreuung oder der Nachhilfeunterricht. Oftmals profitieren sowohl die Jüngeren, als auch die Älteren von diesen Aktivitäten. Genauso kann auch eine Arbeit mit älteren Menschen ausgeübt werden. Fitte Senioren können anderen mit gesundheitlichen Problemen helfen. Hier geht es meistens darum, diesen Menschen Abwechslung und Unterhaltung zu bieten. So kann spazieren gegangen werden, Karten gespielt oder Gespräche geführt werden. Auch die Betreuung von Tieren, die im Tierheim leben, ist bei älteren Menschen eine beliebte Form des Engagements.

Weitere Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement sind Kirchen oder Vereine. In Kirchen fehlt es oft an Personal, deswegen sind diese häufig auf ehrenamtliche Helfer angewiesen. Hier muss der Gottesdienst vorbereitet oder Konfirmandenunterricht gegeben werden.

Wer Mitglied in einem Verein war oder noch ist kann auch hier seine Hilfe anbieten. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Oft werden Trainer gebraucht, jemand muss die Fahrdienste übernehmen, in der Verwaltung wird Hilfe benötigt oder bei der Organisation von Feiern.



In vielen Städten gibt es Freiwilligenzentren, diese vermitteln zwischen denen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten und denen, die solche Hilfe benötigen. Diese Zentren vermitteln nicht nur die Arbeit, sie stellen auch einen kompetenten Ansprechpartner dar. Hier können Helfer beraten und geschult werden bevor sie an Einrichtungen vermittelt werden. Im Internet, an Schwarzen Brettern oder auch in Seniorenzentren können ebenfalls Angebote für ein Ehrenamt gefunden werden.

Bevor jemand aber ein Ehrenamt annimmt, sollten ein paar Dinge überlegt werden: Wie viel Zeit kann und soll jede Woche in ein Ehrenamt investiert werden? Warum soll ein Ehrenamt aufgenommen werden? Was sind die Erwartungen an dieses? Gibt es bestimmte Einrichtungen oder Personengruppen für die ein besonderes Interesse besteht? In welchem Bereich soll das Engage-

Rentner sucht Arbeit

ment stattfinden? Wer sich über diese Aspekte im Klaren ist, kann ein Ehrenamt finden, das gut zu den eigenen Voraussetzungen und Vorstellungen passt.

Immer mehr Senioren engagieren sich und von ihrer ehrenamtlichen Arbeit profitieren alle Beteiligten. Schon heute ist jeder dritte Senior ehrenamtlich aktiv. Ob in der Hausaufgabenhilfe für Flüchtlingskinder, als Computerlehrer im Altenheim oder bei der Essensausgabe für obdachlose Menschen: Ehrenamtliche sind aus vielen sozialen Bereichen nicht mehr wegzudenken. Und viele sind gesünder im Alter dank Ehrenamt, denn ein Ehrenamt kann viel zurückgeben. Es trägt zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit im hohen Alter bei. Das Engagement

ist an kein Alter gebunden, es gibt dafür keine Altersgrenze. Wer sich engagiert, fühlt sich durch Krankheiten und sonstige Widrigkeiten des Alters weniger beeinträchtigt als andere. Außerdem bringt ein Ehrenamt häufig Alte und Junge zusammen.

Wenn Senioren nicht direkt in Seniorenbeiräten mitarbeiten wollen, so können wir doch gute Vermittler für Ehrenämter sein. Seniorenbeiräte stehen mit verschiedensten Organisationen und Ämtern in Kontakt und haben fast täglich mit Personen zu tun, die Hilfe benötigen. Diese Schlüsselstellung sollten wir neben unseren vielen anderen Aufgaben nutzen.

Andre Grigjanis



forum

ist eine unabhängige, überparteiliche und konfessionell nicht gebundene Publikation. Sie vertritt als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches die Interessen der älteren Mitbürger im Lande Schleswig-Holstein. Dort, wo im Text die männliche Form gebraucht wird, gilt selbstverständlich auch die weibliche Form.

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Artikel zu bearbeiten.

Einige eingesandte Artikel können wegen Zeitablaufs nicht veröffentlicht werden. Dies gilt ebenso für Fotos mit zu geringer Pixelzahl. In diesen Fällen ersparen wir uns, die Einsender gesondert zu benachrichtigen.

Herausgeber: Landesseniorenrat Schleswig-Holstein e.V.
Peter Schildwächter, Vorsitzender (v.i.S.d.P),
Kantplatz 14, 24537 Neumünster
Telefon: (04321) 6 95 78 90
Telefax: (04321) 6 95 78 91

Impressum

Redaktion:

Andre Grigjanis (agr)	(04102) 4 11 86
Peter Jugert (pj)	(0451) 40 66 10
Hans-Peter Scheibel (hps)	(04621) 95 23 92
Peter Schildwächter (ps)	(04324) 8829798
Klaus Stuber (stu)	(04191) 6 00 66

Internet: www.landesseniorenrat-s-h.de

E-Mail: landesseniorenrat-s-h@t-online.de

Verlag, Druck: druckpunkt eckernförde

Vertrieb: Lebenshilfswerk Neumünster

Erscheinungsweise: vierteljährlich | **Auflage:** 3.000

Spenden erbeten auf unser Konto bei der

Fördesparkasse: IBAN DE56 2105 0170 0005 0046 43

Als gemeinnützig anerkannt vom Finanzamt Kiel-Nord mit Bescheid vom 04.03.2013, St.-Nr. 192 923 1110

Redaktionsschluss für Ausgabe 02/17 am 24.4.2017

Gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung in Schleswig-Holstein.

