Ausgabe 1/2016

LSVB-Nachrichten

LandesSeniorenVertretung Bayern e.V.

Dachorganisation der kommunalen Seniorenbeiräte und Seniorenvertretungen in Bayern

Neues Teilhabegesetz

Wichtige Ansätze des neuen Gesetzes für Senioren

Demenz – eine gesellschaftliche Herausforderung

Die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

Die neue Geschäftsführerin der LSVB Renate Reyer-Gellert

Freude über eine intensive und vertrauensvolle Zusammenarbeit

Altenpolitik konkret

Sehr komplexe und schwierige Herausforderungen

Aus den Regionen:
Infos der kommunalen Seniorenvertretungen

Inhalt der Ausgabe 1/2016:

2 Inhaltsverzeichnis

3 Leitartikel des Vorsitzenden

4 Intern

Renate Reyer-Gellert – Liebe Mitglieder…
Landesdelegiertenversammlung in Germering
Bericht aus dem Beirat – Gute Freunde im Alter
Bezirksversammlung Oberbayern in Freising
Treffen des Bezirksvorstandes Oberfranken
Bezirksversammlung Unterfranken
Messe 66
Parlament der Generationen 2016

10 Altenpolitik konkret

Verbesserungen zum Wohle der Bankkunden
Neues Teilhabegesetz
Parlamentarischer Nachmittag der FW
Demenz – eine gesellschaftliche Herausforderung
Franz Müntefering: Drei „L“ helfen das Alter gestalten

16 Aus den Regionen

Markt Altdorf
Altötting/Neuötting
Bad Windsheim
Frammersbach
Gilching
Stadt Günzburg und Landkreis Günzburg
Herzogenaurach
Höchberg
Stadt Hof und Landkreis Hof
Karlstadt
Landshut
Moosburg
Stadt Nürnberg
Regensburg und Landkreis Regen
Rehau
Röttenbach
Schongau
Schwabach
Tiefenbach
Landkreis Unterallgäu
Vierstädtedreieck
Markt Zellingen

32 Neue Mitglieder seit dem 1. Januar 2016

Stadt Dorfen, Gemeinde Ergersheim, Markt Feucht, Gemeinde Garmisch-Partenkirchen, Gemeinde Gochsheim, Gemeinde Höhenkirchen-Siegertsbrunn, Stadt Memmingen, Landkreis Rosenheim, Markt Wartenberg

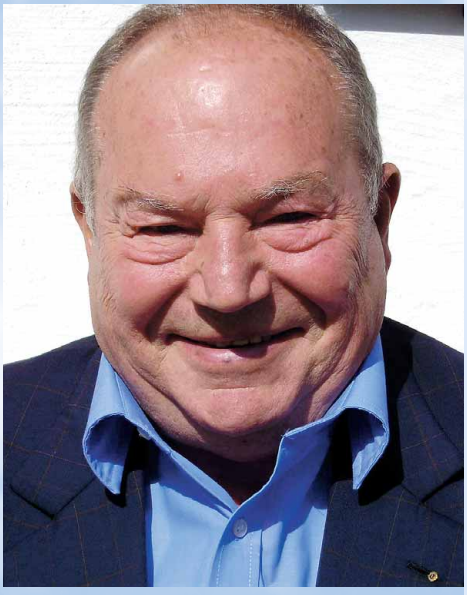
33 Zu guter Letzt

Älterwerden (wie) zu Hause – Förderung durch StMAS
„Auf Rädern zum Essen“ statt „Essen auf Rädern“
Die LSVB und der Landesmediendienst

34 Veranstaltungskalender der LSVB 2016

35 Impressum

35 Buch-Tipp



Sehr verehrte Damen und Herren, liebe Freunde,

bei aller Schnelllebigkeit unserer Zeit werden wir doch alle älter und immer mehr aufgefordert, gegen die verschiedenen Krankheiten des Alters etwas zu tun.

Nicht nur wir Ärzte sind somit ewig Lernende, wir alle sind aufgerufen, geeigneten Informationen aus der internationalen Altersforschung unsere Beachtung zur schenken.

Dazu gehört eine mit vielen Patienten angelegt finnische Studie zur Demenzvorbeugung. Aus dieser vielbeachteten sogenannten FINGER-Studie (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitiv Impairment and Disability) geht hervor, dass ältere Menschen mit Demenzrisiko den geistigen Verfall aus eigener Kraft deutlich bremsen können. Das ist gelungen mit einer Kombination aus gesunder Ernährung, Bewegung, Hirntraining und engmaschiger Überprüfung von Blutdruck, Gewicht und Durchblutung. Das zeigt: Aktiver und gesunder Lebensstil zahlt sich aus!

„Sport und Bewegung trotz(t) Demenz" heißt daher das viel beachtete neue Seminar der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern. Die LSVB hat sich mit dem Bayerischen Landessportverband BLSV und der Alzheimer Gesellschaft zu einem fruchtbaren Gedankenaustausch getroffen und zukunftsweisende Gemeinsamkeiten gefunden, die Lebensqualität unserer Senioren zu erhöhen.

Die Geschäftsführerin der LSVB Frau Renate Reyer-Gellet hat mit dem Geschäftsführer der Alzheimer-Gesellschaft Herrn Gerhard Wagner Möglichkeiten der Kooperation auf den Weg gebracht, die bei den Mitgliedern unserer Seniorenvertretungen großes Interesse geweckt haben. Ebenso ist die Zusammenarbeit der LSVB mit dem BLSV eine großartige Ergänzung, unser seniorenpolitisches Gesamtkonzept für unsere bayerischen Landkreise und Kommunen durchzuführen.

Über diese wichtigen Themen hinaus hat uns Herr Dr. Thomas Goppel, MdL und Vorstandsmitglied der LSVB als Präsident des Bayerischen Musikrates auf ein weiteres Gebiet der Demenzvorbeugung aufmerksam gemacht. Unter dem Motto „Musik kennt keine (Alters-) Grenzen" hat der Musikrat einen Kongress veranstaltet. Musikgeragogen, Pädagogen und Therapeuten bestätigen aus der Erfahrung ihrer beruflichen Praxis heraus die heilsame Wirkung der Musik, gerade auf alte Menschen.

Musik ist Erinnerung, Musik ist Gefühl und Gefühle werden nicht dement! Musizieren 60+ bringt also zusätzliche Lebensqualität im Alter. Musik wird hier zur Medizin, sie ist darüber hinaus ein wunderschönes Kommunikationsmittel, das die Menschen zusammenbringt und hat nach jüngsten Erkenntnissen eine nicht zu unterschätzende Wirkung auf den Alterungsprozess.

Musik schmeichelt der Seele, und was unseren Körper anbetrifft, da sollten wir uns an den guten Rat der Heiligen Therese von Avila halten: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."

In diesem Sinne und mit guten Wünschen bin ich Ihr

Dr. Gerhard Grabner
Vorsitzender der LandesSeniorenVertretung Bayern e. V.

Liebe Mitglieder,

wie Sie dem Newsletter im April 2016 bereits entnehmen konnten, ergänze ich das Team der LandesSeniorenVertretung Bayern e.V. seit Anfang 2016 in meiner Funktion als Geschäftsführerin.

Ich wurde herzlich durch den Vorstand und die Leiterin der Geschäftsstelle Gabriele Obst aufgenommen und habe das Gefühl, dass meine langjährige Erfahrungen in der Seniorenarbeit in Forschung, Lehre und Praxis hier gewinnbringend einfließen können.
Mittlerweile hatte ich Gelegenheit, viele meiner Ansprechpartner – auch aus den Seniorenbeiräten in Bayern – persönlich kennen zu lernen und über ihre vielfältige Aktivitäten vor Ort aus erster Hand zu erfahren.

Beeindruckt verfolge ich Ihre Bemühungen um Verbesserung der Versorgungs- und Beteiligungsmöglichkeiten der Senioren in Ihren Gemeinden. In diesem Zusammenhang möchte ich mich auch für das mir entgegen gebrachte Vertrauen und Angebot zur Zusammenarbeit mit Ihnen recht herzlich bedanken.
Mittlerweile bin ich mit den Arbeitsstrukturen und Themenbereichen der Vorstands- und Gremienarbeit vertraut und kann in den umfangreichen Engagementfeldern Ihrer gewählten ehrenamtlichen Vertreter der LSVB wie z. B. Altersarmut, Seniorenpolitik, Pflege, Öffentlichkeitsarbeit sinnvolle Unterstützungsarbeit leisten.

Mein Augenmerk gilt aber auch gleichzeitig der Wiederbelebung bzw. Neuaufnahme der Kontakte mit Netzwerkpartnern der Seniorenarbeit – so trägt der Kontakt zum Landesmediendienst bereits erste Früchte und Seniorenfilme werden nachgefragt.

Auch ist eine Tagung mit dem Bayerischen Landessportverband am 10. Dezember 2016 in Planung, dort wird u. a. die Übungsleiterausbildung der Alzheimer-Gesellschaft Bayern für „Sport und Demenz“ vorgestellt.

Das Thema „barrierefreier Zugang zu Bildungsangeboten für Senioren“ greife ich – in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Volkshochschulverband – in nächster Zeit auf.

Die im Grußwort von Herrn Dr. Grabner angesprochene aktuelle Initiative „Demenzfreundliche Kommune“ der Alzheimer-Gesellschaft soll Eingang in das „Seniorenpolitische Gesamtkonzept“ für bayerische Gemeinden finden. Dessen Umsetzung – vor allem unter dem Gesichtspunkt Ihrer seniorenpolitischen Möglichkeiten – mit Ihnen zusammen voranzutreiben, ist mir ein wichtiges Anliegen.

In diesem Sinne freue ich mich auf eine intensive und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihnen.

Ihre

Informationen zur Landesdelegiertenversammlung in Germering am 12./13. September 2016. Wir feiern unser 35-jähriges Bestehen!

Geplanter Ablauf:

12. September 2016
- 13:00 Uhr Arbeitstagung (Berichte)
- 16:00 Uhr Festakt zum Jubiläum
- 18:30 Uhr Abendessen und Abendprogramm

13. September 2016
- 9:00 Uhr Arbeitstagung (Anträge und Neuwahlen)
- ca. 15:00 Uhr Ende der Tagung

> Anträge:
Die Anträge, die Sie auf der Landesdelegiertenversammlung behandelt haben wollen, müssen bis spätestens am 15. Juli 2016 in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

> Hotelbuchungen:
Bitte buchen Sie Ihre Übernachtung zeitnah, denn am 17. September beginnt das Oktoberfest und Hotelzimmer in München und Umgebung sind schnell ausgebucht. Auf unserer Homepage können Sie die Liste mit Hotels in Germering und Umgebung downloaden: **http://lsvb.info/lsvb-tagungen/**

Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit: Alle Bayern kennen die LSVB – die Öffentlichkeitsarbeit der LSVB neu gestalten

Kommunikation gegenüber der Öffentlichkeit hört für Verbände, Organisationen, Kommunen etc. niemals auf. Denn wer nicht gekannt wird, in und mit der Öffentlichkeit nicht kommuniziert, existiert nicht.

Dies gilt natürlich auch für die LandesSeniorenVertretung Bayern (LSVB).
Aus diesem Grund gründete sich im Rahmen eines Zukunftsworkshop am 8. Dezember 2014 der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit (AK Öff.) Zu seinen Zielen gehören, den Bekanntheitsgrad des LSVB in der bayerischen Bevölkerung, insbesondere aber bei Seniorinnen und Senioren sowie deren Einrichtungen, Organisationen zu steigern. Dazu zählt jedoch ebenso der Stimme der älteren Menschen in Bayern eine ihr zustehende Stimme zu verleihen.

Der Arbeitskreis unter der Leitung von Christian Marguliés (Vorsitzender des Stadtseniorenrats Nürnberg) besteht aus sieben weiteren Mitgliedern:
Willi Eichhorn, Henning Ilmer, Hanka Schmitt-Luginger, Heinz Schreiner, Jürgen Wilhelmi, Franz Wölfl und der neuen LSVB Geschäftsführerin Renate Reyer-Gellert.

Seit seiner Gründung hat er in bisher zehn eintägigen Workshops in München wichtige Themen der Öffentlichkeitsarbeit der LSVB erörtert und herausgearbeitet. Zu den Schwerpunkten zählten: eine Ist-Analyse der Ausgangslage, eine Bewertung der Fakten nach Stärken und Schwächen sowie entsprechenden Chancen und Risiken und eine Ermittlung von Zielen für die künftige Arbeit.

Außerdem nahmen die Mitglieder des AK die LSVB-Nachrichten, den Internet-Auftritt und die Info-Broschüren kritisch unter die Lupe. Untersucht wurden jedoch auch die bisherigen Messeauftritte sowie die Zusammenarbeit mit den Behörden und Verbänden, Lobbying, die klassische Pressearbeit und vieles mehr. Sofern als notwendig erachtet leitete der AK auch einige Sofortmaßnahmen ein, wie zum Beispiel die Unterstützung der Geschäftsstelle und des Vorstands bei der redaktionellen Pressearbeit oder bei der Umsetzung öffentlichkeitswirksamer Maßnahmen.

Der AK hat sich maßgeblich für die Beschäftigung einer freiberuflichen Pressereferentin eingesetzt, eine Aufgabe, die neu von Simone Bauer als Medien-

referentin wahrgenommen wird. Über den AK koordiniert wurde des Weiteren die Zusammenarbeit mit dem Landesmediendienst in Richtung auf Seniorenkinos/Filmangeboten bei interessierten Mitgliedern der LSVB. AK-Mitglied Henning Ilmer übernimmt dankenswerterweise die Koordination zu den Interessenten. Zur eigenen Weiterbildung haben die AK-Mitglieder ein zweitägiges Presseseminar in Kloster Banz wahrgenommen.

Noch weiterentwickelt und auch festgeschrieben werden muss die künftige Positionierung der Öffentlichkeitsarbeit in der LSVB. Dies jedoch lässt sich nur in Abstimmung mit dem im Herbst neu zu wählenden Vorstand und allen zukünftigen verwirklichen. Ohne Mitwirkung der Delegierten vor Ort und deren Vertrauen in den AK Öffentlichkeitsarbeit lassen sich die Planungen und letztlich deren vornehmstes Ziel nicht in die Tat umsetzen: Die so eines Tages (zugegeben kühne) Vision: Alle Bayern kennen die LSVB.

Christian Marguliés

Bericht aus dem Beirat:
Gute Freunde im Alter – technische Hilfsmittel in der Wohnung

Beirat der Bayerischen LandesSeniorenVertretung informierte sich über technische Assistenzsysteme.

„Die Beratung über technische Produkte, die das Wohnen in den eigenen vier Wänden unterstützen können, sowie über Wohnungsanpassung des Seniorenamtes der Stadt Regensburg ist vorbildlich. Kommunen, die eine solche Beratungsstelle noch nicht haben, sollten dem Beispiel Regensburgs folgen“, stellte Josef Niederleitner, stellvertretender Vorsitzender der LSVB und Beiratsvorsitzender, anlässlich der Frühjahrstagung des Beirates der LSVB fest.

Technische Assistenzsysteme, wie beispielsweise Hausnotrufsysteme, Automatische Herdabschaltung, Serviceroboter für Hausreinigung, Geräte zur Gegenstandsortung, elektronische Medikamentenbox usw. vermitteln Sicherheit, gewährleisten Selbständigkeit sowie Unabhängigkeit und erhöhen dadurch die Lebensqualität der älteren Menschen. „Der Umzug in ein Alten- und Pflegeheim kann für die meisten von uns Älteren nur ultima ratio sein. Technikgestütztes Wohnen trägt dazu bei, den Betreuungsgrundsatz „ambulant vor stationär“ in der Praxis zu befördern und gleichzeitig dem Wunsch der Menschen nachzukommen, eine frühzeitige stationäre Betreuung und damit auch höhere Kosten für die Sozialkassen zu vermeiden“, ergänzte Franz Wölfl, stellvertretender Vorsitzender der LSVB und Sprecher der niederbayerischen Seniorenbeiräte.

Der Beirat der LSVB kam auf Einladung des Vorsitzenden des Seniorenbeirates der Stadt Regensburg und Sprechers der Oberpfälzer Seniorenbeiräte, Josef Mös, in die Oberpfalz. Im Mittelpunkt der Tagung stand eine ausführliche Information des Seniorenamtes über eine Vielzahl von technischen Produkten und Systemen, die das Wohnen in den eigenen vier Wänden unterstützen können. Da das Seniorenamt eine Musterausstellung eingerichtet hat, konnten die verschiedenen Geräte auch in Augenschein genommen und konkrete Informationen über deren Handhabung erfragt werden.

Bezirksversammlung Oberbayern in Freising:

Eine Dachauerin für Oberbayern – Charlotte Köhler wird zweite Sprecherin des Bezirks Oberbayern

Die Dachauerin Charlotte Köhler (ganz links) setzt sich zusammen mit ihren Kollegen (von links) Renate Reyer-Gellert, Willi Eichhorn, Georg Hellwig und Franz Wölfl für die Belange von Senioren ein.

Der Bezirksverband Oberbayern des LandesSeniorenVertretung Bayern (LSVB) hat im Rahmen seiner Bezirksversammlung in Freising neue Sprecher gewählt.

Georg Hellwig aus Trostberg wurde mit Mehrzahl der Stimmen erster Sprecher. Zweite wurde Charlotte Köhler.

Die 65-Jährige ist ehrenamtliche Vorsitzende des Landkreis Seniorenbeirats Dachau. „Für mich ist es ein eine neue, großartige Herausforderung, die ich sehr gerne angenommen habe. Ich bin mir sicher, dass mir dieses Amt viel Freude bereiten wird“, sagte die freie Journalistin.

Zum dritten Sprecher wurde Willi Eichhorn aus München gewählt. Die Bezirksversammlung stand unter dem Motto „Wissen erfahren – Wissen vermitteln.“ In verschiedenen Vorträgen wurden seniorenspezifische Themen thematisiert.

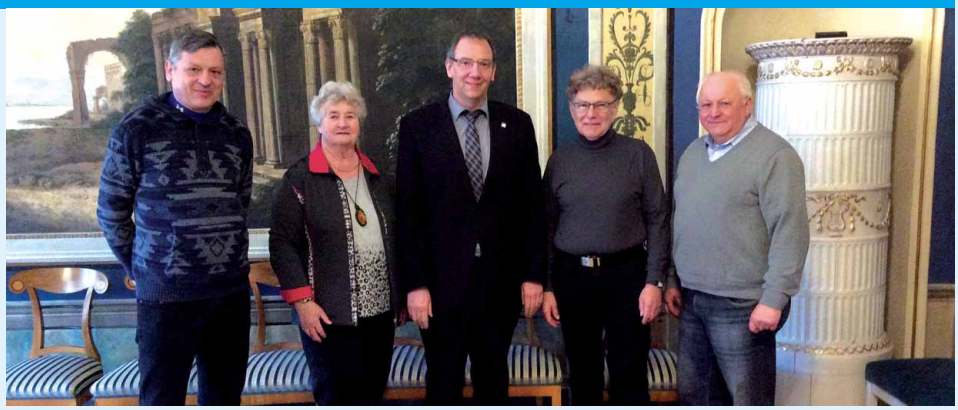
Dieter Kreuz von der Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung (AfA) sprach zusammen mit LSVB-Geschäftsführerin Renate Reyer-Gellert über seniorenpolitische Konzepte – als Informations- und Erfahrungsaustausch zu Aufgaben und Problemen der Seniorenvertreter, woraus eine angeregte Diskussion entstand.

Franz Wölfl brachte in seinem Grußwort zudem ein Landes-Seniorenmitwirkungsgesetz ins Spiel. Darin sollte unter anderem die Einführung eines Seniorenbeauftragten geregelt sein, forderte der stellvertretende Vorsitzende der LSVB. „Es stünde Bayern gut an, wenn der Vorsitzende der LandesSeniorenVertretung zugleich Seniorenbeauftragter des Freistaats wäre.“

Aus Dachauer Rundschau (red), 11.05.2016

Treffen des Bezirksvorstandes Oberfranken des LSVB

Die Mitglieder des Bezirksvorstands Oberfranken der LSVB (Anneliese Hüttner, Wolfgang Doischer und Gerd Reinhardt) trafen sich zu einem Informationsaustausch in Coburg.



Von li. nach re.: Bernd Fischer (Seniorenbeirat Coburg); Anneliese Hüttner (1. Sprecherin Bezirk Oberfranken LSVB); Thomas Nowak (3. Bürgermeister Stadt Coburg); Wolfgang Doischer (stellv. Sprecher Bezirk Oberfranken LSVB); Gerd Reinhardt (stellv. Sprecher Bezirk Oberfranken LSVB.)

Bezirksversammlung Unterfranken:
Landesseniorenvertreter trafen sich im historischen Rathaus

Am Mittwoch, den 27. April trafen sich die Vertreter und Mitglieder der LandesSeniorenVertretung Bayern (LSVB), sowie die Seniorenvertreter von unterfränkischen Gemeinden im historischen Bürgersaal von Gochsheim zur 8. Bezirksversammlung in Unterfranken.

Von links nach rechts: Gertrud Fries, stellv. Vorsitzende LSVB; Helmut Beck, 3. Sprecher; Elfriede Ment, 2. Sprecherin; Dieter Kothe, 1. Sprecher Bezirk Unterfranken.

Nach der Begrüßung durch den ersten Sprecher des LSVB Dieter Kothe folgten noch Grußworte des Landrates Florian Töpper, der Bürgermeisterin von Gochsheim Frau Helga Fleischer und der stellvertretenden Vorsitzenden des LSVB Frau Gertrud Fries. Nun stellte Frau Helga Ludwig, die Seniorenvertreterin der Gemeinde Gochsheim, die Arbeit und Aufgaben des örtlichen Seniorenbeirates vor. Im Laufe des Vormittages bekamen die Anwesenden noch zwei Referate zu hören. Frau Karin Eberle, die Geschäftsführerin der Freiwilligenagentur „GemeinSinn“, referierte über die Arbeit und die Ziele der Agentur. „GemeinSinn“ möchte allen Bürgern dabei helfen das für sie richtige Ehrenamt zu finden und sie versuchen das Ehrenamt an sich zu stärken. Im Vortrag des Bezirksgeschäftsführers des VdK Unterfranken, Herr Carsten Vetter, versuchte der Referent die Anwesenden mit den Neuerungen des Pflegestärkungsgesetzes II vertraut zu machen.

Die Neuwahl der Bezirkssprecher ergab: 1. Sprecher Dieter Kothe (Frammersbach), zwei Stellvertreter: Elfriede Ment (Schweinfurt) und Helmut Beck (Bad Kissingen).

Mit einem Bericht aus der Arbeit des LSVB von der stellvertretenden Vorsitzenden des LSVB Gertrud Fries und dem Schlusswort des ersten Sprechers endete der offizielle Teil. Zum Abschluss der Veranstaltung konnten die Teilnehmer noch das Reichsdorfmuseum oder das Altenwohnheim Benevit besuchen.

Mareike Eckhardt

Messe 66:

Der LSVB-Stand – in diesem Jahr zum ersten Mal zusammen mit der Seniorenakademie Bayern – war gut besucht!

475 Aussteller aus 16 Ländern präsentierten auf der Seniorenmesse im Messezentrum M.O.C. in München-Freimann Produkte und Dienstleistungen für die ältere Generation. Neben Tourismus, Freizeit und Hobby lag der Schwerpunkt bei der Gesundheit sowie bei den vielfältigen Angeboten rund um die Pflege.

Auch 2017 wird die LSVB zusammen mit der Seniorenakademie Bayern einen Stand auf der Messe 66 haben, die vom 19. bis 21. Mai 2017 im Messezentrum in München-Riem stattfindet.

Von links nach rechts: Hanka Schmitt-Luginger, Schriftführerin LSVB und Vorsitzende Seniorenbeirat Gilching; Prof. Dr. Peter-Paul Gantzer, MdL, SPD, Alterspräsident des Bayerischen Landtags; Josef Niederleitner, Vorstandsmitglied und Vorsitzender des Beirats LSVB.

Von links nach rechts: Willi Eichhorn, Schatzmeister LSVB; Josef Wanka, stellv. Vorsitzender Seniorenbeirat Landkreis Dachau; Herbert Blüml, Seniorenakademie Bayern; Thea Zimmer, Vorsitzende Seniorenberat Stadt Dachau; Dr. Thomas Goppel, MdL, Mitglied im Vorstand der LSVB und Landesvorsitzender Seniorenunion.

Parlament der Generationen 2016

Am 2. und 3. Juni 2016 veranstalteten der Bayerische Landtag und die Akademie für Politische Bildung eine Politiksimulation.

150 Männer und Frauen aus ganz Bayern schlüpften in die Rolle von Abgeordneten, diskutierten Fragen des demografischen Wandels und simulierten den politischen Entscheidungsprozess. Eine Hälfte repräsentierte die gegenwärtige Bevölkerung Deutschlands, die andere sollte die Zusammensetzung der Gesellschaft von 2050 widerspiegeln.
Beide Gruppen bildeten eigenständige Parlamente, die unabhängig voneinander die gleichen Themen diskutierten. Eine erste Abstimmung erfolgte in Generationenräten (Starter, Macher, Könner und Kenner), darauf wurden in Ausschüssen Beschlussvorlagen erarbeitet, die letztendlich im Plenum von den Abgeordneten durch Einzelabstimmung „Gesetzeskraft“ erhielten.
Ziel der Politiksimulation war, das Thema „Demografischer Wandel“ in die breite Öffentlichkeit zu tragen und Bürgerinnen und Bürger einzuladen, sich aktiv mit den gesellschaftlichen Veränderungen auseinanderzusetzen.
Hanka Schmitt-Luginger, Teilnehmerin in der Altersgruppe „Kenner/Bildung“ 2016.

Vorstandsmitglied und Schriftführerin der LSVB Hanka Schmitt-Luginger im Gespräch mit Prof. Dr. Peter Paul Gantzer, MdL, SPD, Alterspräsident des Bayerischen Landtags.

Altenpolitik konkret

Von Franz Wölfl, stellvertretender LSVB-Vorsitzender

Die Altenpolitik steht vor sehr komplexen und schwierigen Herausforderungen. Hauptadressat hierbei sind die Kommunen. Sie sind der Ort, an dem die Folgen des demographischen Wandels und die Auswirkungen der sozialstrukturellen Veränderungen für die Menschen täglich spürbar sind. In den Kommunen werden die Bedarfe und Bedürfnisse der Menschen artikuliert und von ihnen wird konkrete Abhilfe erwartet.

Hierbei spielen kommunale Seniorenbeiräte und Seniorenvertretungen eine ganz besondere Rolle.
Sie sind das Bindeglied zwischen Politik und älteren Menschen. Die ältere Generation ist zwar im Gemeinderat vertreten, nimmt dort aber wenig spezifisch eigene Interessen wahr. Deshalb sind parteipolitisch nicht gebundene, konfessionell neutrale und weisungsunabhängige Seniorenbeiräte und Seniorenvertretungen unverzichtbar.
In der Diskussion mit den politischen Entscheidungsträgern beraten sie die-

Franz Wölfl, stellvertretender LSVB-Vorsitzender.

se über die Bedarfslage und die Belange der älteren Menschen; sie machen die Politik auf Probleme aufmerksam, die sie andernfalls möglicherweise übersehen würde.
Soweit die Theorie. Sind Theorie und Praxis deckungsgleich? Hört die Politik auf uns? Ich persönlich habe da meine Zweifel.

Obwohl ältere Bürgerinnen und Bürger in der Mitgliedschaft der politischen Parteien noch stärker überrepräsentiert sind als in der Wählerschaft, gelten allen demographischen Veränderungen zum Trotz bei der Aufstellung von Kandidatinnen und Kandidaten für Wahlämter Politiker über 60 Jahre immer noch reif für den Ruhestand. Oder, um ein anderes Beispiel zu nennen, warum werden gesetzliche und andere Maßnahmen zur Bekämpfung von Diskriminierung älterer Menschen in Arbeit, Politik und Gesellschaft so spärlich, wenn überhaupt, in die Wege geleitet?
Die Altenpolitik läuft Gefahr, unglaubwürdig zu werden, wenn sie nicht dafür sorgt, dass die Einladung an die wachsende Zahl älterer Bürgerinnen und Bürger, sich weiterhin am wirtschaftlichen und sozialen Leben zu beteiligen, mit konkreten Maßnahmen untermauert wird.

Was könnte man im Freistaat Bayern tun, um die Selbst- und Mitverantwortung der älteren Mitbürgerinnen und

Mitbürger zu fördern und ihre Selbstorganisation zu unterstützen?
Die Antwort ist einfach: wir brauchen auch in Bayern, wie es in anderen Ländern bereits der Fall ist, ein Landes-Seniorenmitwirkungsgesetz. Was sollte in diesem Landes-Seniorenmitwirkungsgesetz geregelt werden?

Drei Punkte, und zwar:

1. Die Einrichtung eines Seniorenbeauftragten. Wir haben in Bayern mehrere Beauftragte, so beispielsweise eine Behindertenbeauftragte und auch einen Pflegebeauftragten, aber keinen Seniorenbeauftragten, obwohl 90 % der älteren Bevölkerung rüstig und nur 10 % pflegebedürftig sind. Es stünde dem Freistaat Bayern gut an, wenn der Vorsitzende oder die Vorsitzende der Bayerischen LandesSeniorenVertretung zugleich der oder die Seniorenbeauftragte des Freistaates Bayern wäre.

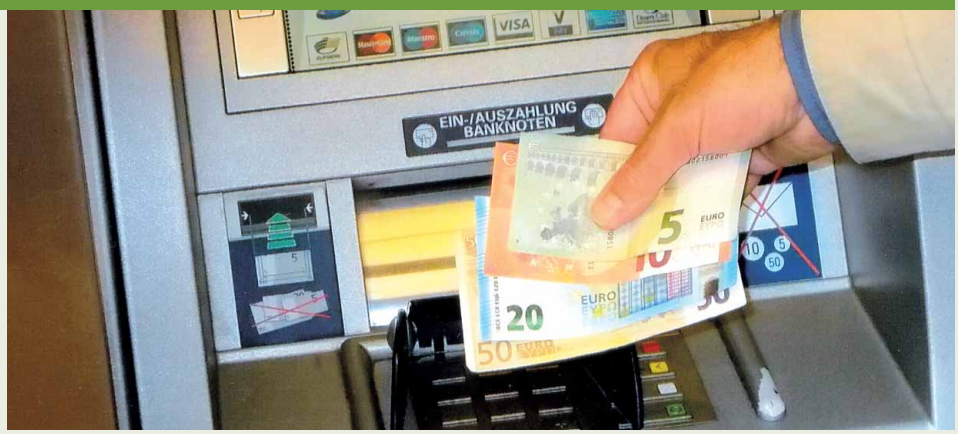
2. Alle Kommunen ab einer bestimmten Größe sollten verpflichtet werden, einen Seniorenbeirat einzurichten und diesen angemessen finanziell auszustatten.

3. Die finanzielle Ausstattung der Bayerischen LandesSeniorenVertretung muss gesetzlich verankert werden.
Die Förderung der Bayerischen LandesSeniorenVertretung muss vom Kopf auf die Füße gestellt werden: nicht Projektförderung, sondern institutionelle Förderung.
Der Bayerischen LandesSeniorenVertretung muss das Recht eingeräumt werden, eigenverantwortlich zu entscheiden, für welche Aufgaben der staatliche Zuschuss konkret verwendet wird; eine hierfür, wie bisher erforderliche staatliche Genehmigung wird dem Wunsch der Mitglieder der LSVB, auch im Alter als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft zu handeln und anerkannt zu werden, nicht gerecht.

Es wird Aufgabe vor allem des am 13. September 2016 neu zu wählenden Vorstandes sein, in Zusammenarbeit mit dem Beirat, unseren Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle und allen unseren Mitgliedern darüber zu befinden, ob wir (ausschließlich) auf den bisherigen Pfaden weitermarschieren oder auch neue innovative Wege begehen wollen: **„Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte“** (Gustav Heinemann.)

Verbesserungen zum Wohle der Bankkunden – nicht nur für Sehbehinderte und Blinde

Viele Fürsprecher für seine Aktion zur Verbesserung der Bankautomaten hat Helmut Haller schon gewonnen. So auch die LandesSeniorenVertretung Bayern.



Unter anderem wirbt er um Unterstützung für diese Änderung in der technischen Ausstattung der Bankautomaten: Die Auswahlmöglichkeit in welcher Stückelung der gewünschte Betrag ausgegeben werden soll oder auch die Möglichkeit bei der Einzahlung einer großen Banknote nur einen Teilbetrag zu buchen und den Rest vom Automaten gleich wieder zurückzubekommen. Auch die Wechselung eines großen Scheins in kleinere und umgekehrt.
Nicht nur für Blinde und Sehbehinderte wäre auch der geordnete Auswurf der Scheine mit der Vorderseite nach oben eine große Verbesserung. Dann wären die fühl- und tastbaren Merkmale – z. B. bei der 20 €-Note auf der Vorderseite rechts leichter zur erfassen, die Noten selbst leichter zu prüfen und zu verstauen.
Das Drehen und Wenden entfällt, die Verweildauer am Terminal verkürzt sich und damit auch die Zeitspanne in der der Kunde sich unsicher fühlt und Angst vor einem etwaigen Überfall hat. Helmut Haller wünscht sich, dass die Geldinstitute diese Verbesserungen deutschland-, europa- und auch weltweit einführen.

Siehe auch: http://www.swr.de/landesschau-bw/karlsruhe-barrierefreiheit-am-geldautomaten/

Neues Teilhabegesetz

Von Josef Niederleitner, Vorsitzender des Beirats

Wesentlich mehr Senioren als allgemein angenommen zählen – insbesondere im hohen Alter – zu den Schwerbehinderten oder sogar zu den Schwerstbehinderten. Diesen Personen ist es ohne fremde Hilfe nicht mehr möglich am öffentlichen Leben teilzuhaben und sie vereinsamen.

Josef Niederleitner, Vorsitzender des Beirats.

Zum Aufgabenbereich der Bezirke gehört, diese Personen durch finanzielle Leistungen ihre gesetzlich zugesicherte Teilhabe zu ermöglichen. Die finanzielle Unterstützung der Bezirke ist an mehrere Faktoren, wie die Höhe der monatlichen Einkünfte, des Vermögens oder den Grad der Behinderung und das entsprechende Merkzeichen gekoppelt. Jeder Bezirk legt seine Bedingungen selbst fest. Leider werden von einigen Bezirken die Vermögensgrenzen, innerhalb der es eine Finanzierung gibt, auf den „einfachen Bemessungssatz" festgelegt.

Dies sind zur Zeit 2.600 € – (Ersparnisse in dieser Höhe reichen nicht einmal zur Bezahlung der Beerdigungskosten!) Dies bedeutet, dass sehr viele Schwerstbehinderte nicht in den Genuss einer kostenlosen Beförderung kommen.

Der Bund bereitet ein neues Teilhabegesetz vor. Mit diesem Gesetz soll allgemein Inklusion verbessert werden.

Zwei für Senioren wichtige Ansätze des neuen Gesetzes sind:

1. *Teilhabeleistungen unabhängig von Einkommen und Vermögen; Recht auf Sparen und die Anhebung der Vermögensgrenze;*

2. *Passgenaue Leistungen, die sich am persönlichen Bedarf orientieren.*

Ich habe die Bundestagsabgeordnete Kerstin Tack, die an diesem Gesetz maßgeblich mitarbeitet, konkret gefragt, ob dieses neue Teilhabegesetz auch für die Finanzierung der Schwerbehindertenbeförderung Gültigkeit haben wird.
Klare Auskunft von Frau Tack: Ja!
Frau Tack führt an, dass sich durch die Erhöhung der Zahl von Berechtigten ein Mehraufwand von einer Milliarde für den Bund ergibt. Die Finanzierung dieses Betrages sei vom Bundesfinanzminister Schäuble fest zugesagt.
Kürzlich hieß es jedoch in einer Sendung zu diesem Thema, aufgrund geänderter und erhöhter Anforderungen an den Bundeshaushalt müsste das Teilhabegesetz kostenneutral umgesetzt werden. Sollte dies so kommen, wäre es eine vertane Chance für alle Behinderte.

Parlamentarischer Nachmittag der FW:
Altersarmut im reichen Bayern – das darf es nicht geben!

Von Prof. (Univ. Lima) Dr. Peter Bauer und Dr. Hans Jürgen Fahn)

München. Es sind erschreckende Zahlen, die der jüngste Sozialbericht offenbart hat: Das Risiko der Altersarmut steigt in Bayern immer weiter. Waren im Jahr 2006 noch 17,6 Prozent der über 65-Jährigen betroffen, so stieg die Zahl bis zum Jahr 2013 auf 22,4 Prozent. Für die FREIEN WÄHLER im Bayerischen Landtag ist das ein klares Zeichen dafür, dass endlich gehandelt werden muss. Sie haben deshalb im Rahmen eines Parlamentarischen Nachmittags eine Expertenrunde zusammengerufen und mit interessierten Bürgern über das Thema Altersarmut diskutiert.

„Bayern ist ein reiches Land, dennoch leidet derzeit jeder sechste Einwohner im Freistaat unter Altersarmut", erklärte der generationenpolitische Fraktionssprecher der FREIEN WÄHLER, **Dr. Hans Jürgen Fahn**. Kritik übte Fahn an der Staatsregierung: „Ministerpräsident Seehofer bezeichnete Bayern einmal als ‚Vorstufe zum Paradies' – wenn wir aber die Entwicklung hinsichtlich der Altersarmut betrachten, zeigt diese ganz deutlich: Es sind inzwischen sehr viele dunkle Wolken vor dem Paradies aufgezogen."

Im Jahr 2030 droht fast jedem zweiten Neurentner Armut im Alter

Wie präsent Altersarmut ist und vor allem in Zukunft sein wird, zeigte **Prof. Dr. Gerhard Naegele**, Direktor des Instituts für Gerontologie an der Technischen Universität Dortmund, auf: Im Jahr 2030 drohe fast jedem zweiten Neurentner Armut im Alter. Naegele ist daher überzeugt, dass die Kommunen einen entscheidenden Beitrag zur Lösung dieses Problems beitragen können. In diesem Zusammenhang sei der soziale Wohnungsbau von zentraler Bedeutung, der gezielt günstigen Wohnraum für Senioren schafft. Allerdings seien die Investitionen im sozialen Wohnungsbau auf ein historisches Tief gesunken – dank der Untätigkeit der Bayerischen Staatsregierung, kritisieren die FREIEN WÄHLER.

Dietmar Möhring versucht genau das umzusetzen. Er ist Bürgermeister von Aidhausen in Unterfranken und berichtete von seinem Modellprojekt, einen alten Hof in eine alternative, seniorengerechte Unterkunft umzuwandeln. Dadurch würden zum einen Leerstände in der Gemeinde beseitigt, zum anderen erhielten Senioren die Möglichkeit nicht alleine, barrierefrei und in guter Gesellschaft alt zu werden. Allerdings bräuchten die Kommunen auch Unterstützung vom Freistaat – insbesondere finanzielle.

Einen ganz anderen Ansatz, Senioren aus der Altersarmut zu holen, verfolgt **Katharina Mayer**. Sie bringt mit ihrer Firma „Kuchentratsch" Senioren in München zusammen. Diese backen Kuchen, die dann verkauft werden. So werden die 25 Rentner und Rentnerinnen aus der sozialen Isolation geholt und erhalten durch ihre Anstellung auf 450-Euro-Basis einen Nebenverdienst zur Rente. Oft sei hier der Aspekt der Gemeinschaft aber wichtiger als das Geld, berichtete Mayer. Durch das Backen seien Freundschaften unter den Senioren entstanden, die sich häufig gegenseitig unterstützen – sei es, wenn jemand krank wird oder andere Probleme hat.

Johann Lampl vom LandesSeniorenVertretung Bayern kritisierte hinsichtlich der Altersarmut insbesondere die

Von links nach rechts: Johann Lampl, LandesSeniorenVertretung Bayern; MdL Prof. (Univ. Lima) Dr. Peter Bauer; MdL Dr. Hans Jürgen Fahn; Katharina Mayer, Kuchentratsch; MdEP Ulrike Müller; Prof. Dr. Gerhard Naegele, Direktor des Instituts für Gerontologie an der Technischen Universität Dortmund und Dietmar Möhring, Bürgermeister Aidhausen.

sinkenden Renten. Sie seien das Resultat einer verfehlten Politik. Die sogenannte Riester-Rente habe nur der Versicherungswirtschaft gedient und nicht den Betroffenen. Er führte Österreich als Beispiel dafür an, wie man es richtig mache. Denn: Die Renten in unserem Nachbarland seien signifikant höher. Hier solle sich die deutsche Politik ein Beispiel am österreichischen Rentensystem nehmen.

Das Fazit des stellvertretenden Vorsitzenden und pflegepolitischen Sprechers der FREIE WÄHLER Landtagsfraktion, **Prof. (Univ. Lima) Dr. Peter Bauer**: „Die politischen Rahmenbedingungen hinsichtlich der Rente müssen geändert werden. Wir werden uns im Landtag daher weiter für eine grundlegende Reform des Rentensystems einsetzen. Dazu gehören auch eine stärkere Unterstützung der Kommunen sowie eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf beziehungsweise von Pflege und Beruf."

Auch die Europaabgeordnete der FREIEN WÄHLER, **Ulrike Müller**, hat ihre Unterstützung zugesagt. Sie werde sich zeitnah auf europäischer Ebene dafür einsetzen, dass das Thema Altersarmut im Straßburger Parlament intensiv behandelt werde.

Demenz – eine gesellschaftliche Herausforderung

Von Gerhard Wagner, Geschäftsführer Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern

Im Bundesgebiet leben etwa 1,5 Millionen Menschen mit einer Demenz, in Bayern etwa 220.000. Alle Prognosen gehen davon aus, dass bis zum Jahr 2050 eine Verdoppelung der erkrankten Menschen eintreten wird.

Die Ursache dafür liegt vor allem in der deutlichen Zunahme sehr hochaltriger Menschen, bei denen prozentual häufiger chronische Demenzerkrankungen auftreten.

Die meisten Erkrankungen sind chronische, d. h. nicht heilbare Erkrankungen des Großhirns (siehe untenstehende Übersicht). Jedoch können auch akute Erkrankungen eine Demenzsymptomatik (Hirnleistungsveränderungen, zunehmende Fehler im Alltag, Desorientiertheit, psychische Veränderungen) auslösen. Da sehr viele Erkrankungen, auch gut behandelbare akute Erkrankungen, zu einer Demenzsymptomatik führen können, sollte beim Auftreten solch spürbarer Änderungen eine baldige diagnostische Abklärung erfolgen (z. B. in einer der etwa 40 Gedächtnissprechstunden Bayerns).

Bis heute gibt es keine Möglichkeit chronische Demenzerkrankungen präventiv zu verhindern. Allenfalls gibt es Hinweise, dass durch gesunde Ernährung, Bewegung und Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit der Auftretenszeitpunkt verzögert werden kann. Medikamentös kann bei chronischen Formen bisher bestenfalls eine vorübergehende Verzögerung des Abbaus von Hirnleistungen erzielt werden.

Folge der begrenzten präventiven und medizinischen Möglichkeiten ist, dass wir uns als Gesellschaft auf die zunehmende Zahl von Menschen mit Demenz einstellen müssen. Wir müssen Voraussetzungen schaffen, dass Menschen mit Demenz angenommen werden wie sie sind, in unserer Mitte verbleiben können und nicht ausgeschlossen werden. Dies erfordert die Entwicklung von Angeboten im öffentlichen Raum, die Teilhabe für Menschen in einer frühen Krankheitsphase ermöglichen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung braucht es auch unterschiedliche ambulante, teilstationäre und stationäre pflegerische und medizinische Hilfen, die die Lebensqualität der erkrankten Menschen so weit wie möglich gewährleisten, Krisen verhindern und die Familien stützend begleiten und auch entlasten.

Die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

Als Deutsche Alzheimer-Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. wirken wir mit den 27 regional tätigen Alzheimer Gesellschaften Bayern an dieser Aufgabe mit. Wir möchten dazu beitragen, die Interessen von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zu wahren und zu vertreten, und deren Situation zu verbessern. Dies leitet uns in all unseren fachlichen und politischen Aktivitäten. In unseren Grundsätzen stehen wir für Selbsthilfe, Unabhängigkeit und Kompetenz.

Diese Ziele versuchen wir durch folgende Aktivitäten zu erreichen:

- **Beratung und Information von betroffenen Personen, Gruppen und Organisationen;**
- **Aufbau und Unterstützung regionaler Alzheimer Gesellschaften, Initiativen und Netzwerke;**
- **Öffentlichkeitsarbeit durch landesweite Informationsveranstaltungen und Fachtage;**
- **Schulung von Angehörigen, Fachkräften und Ehrenamtlichen im ambulanten, teilstationären und stationären Bereich sowie in Kliniken;**
- **Fortbildung von Schülern und Personen des öffentlichen Dienstes (Polizei, Bank, Geschäfte);**
- **Aufbau und Umsetzung von**

Untenstehende Erkrankungen können eine Demenzsymptomatik auslösen

Chronische Erkrankungen des Großhirns (85–90 %)			*Akute Erkrankungen (10–15 %)*
Degenerative Demenz	*Mischformen*	*Vaskuläre Demenz*	
Alzheimer Demenz (ca. 60 %) Lewy-Body-Demenz (ca. 15 %) Frontotemporale Demenz (5 %) Chorea Huntington (1 %) Demenz im späten Verlauf von Parkinson	Mischformen degenerativer und vaskulärer Erkrankungen	Multiinfarkt Demenz Binswanger andere Formen (insgesamt ca. 20 %)	Mangelzustand (Vitamin B12, Folsäure) Flüssigkeitsmangel Infektionen Intoxikationen (z. B. Medikamente) Stoffwechselerkrankungen (Schilddrüse) Gehirntumor
			Depression, Mild Cignitive Inpairment (MCI), Veränderungssituationen

Hilfen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige (Besuchsdienste Betreuungsgruppen, Angehörigengruppen, begleiteter Urlaub);

- **Initiierung, Planung und Durchführung bayernweiter Projekte wie z. B. Menschen mit Demenz im Krankenhaus, Sport und Bewegung trotz(t) Demenz und Leben mit Demenz in der Kommune;**
- **Interessensvertretung in Gremien des Gesundheitswesens, Mitwirkung bei der Ausgestaltung von Verordnungen auf Landesebene durch fachliche und politische Stellungnahmen.**

Damit Menschen mit Demenz in bestmöglicher Lebensqualität in unserer Mitte leben können braucht es eine gute Zusammenarbeit von Bürgern z. B. als Ehrenamtliche, von Angehörigen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Pflege- und Gesundheitseinrichtungen. Grundlage dieser erfolgreichen Zusammenarbeit ist ein differenziertes Wissen über die Erkrankungen und ein Verstehen der Menschen in ihrer Erkrankung, sowie praktische Kompetenzen wie wir Ihnen in Ihrer Welt sinnvoll und stärkend begegnen können.
Mit unseren Schulungs- und Fortbildungsangeboten, unseren Projekten „Menschen mit Demenz im Krankenhaus“, „Sport- und Bewegung trotz(t) Demenz“ sowie „Leben mit Demenz in der Kommune“ und unseren Beratungsangeboten möchten wir dazu beitragen, dass dies gelingt.
Wir würden uns freuen, wenn Sie die Zusammenarbeit mit uns suchen.

Nähere Informationen finden Sie unter:
http://www.alzheimer-bayern.de

Franz Müntefering: Drei „L“ helfen das Alter gestalten
Das Alter ist ein interessantes Stück Leben

Von Franz Müntefering – ehemaliger Vizekanzler der Bundesrepublik Deutschland

„L- wie laufen, L- wie lernen und L- wie Lachen“, diese Formel empfiehlt der Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) und ehemalige Vizekanzler der Bundesrepublik Deutschland Franz Müntefering den Seniorinnen und Senioren in Nürnberg für eine erfolgreiche Lebensgestaltung im Alter in seinem Beitrag für das Informationsblatt des Stadtseniorenrats.

„Laufen, Bewegung der Beine und Arme ernährt das Gehirn. Der Körper benötigt nicht nur Nahrung und Schlaf sondern auch Bewegung. Stillstand heißt mangelnde Blutversorgung des Gehirns und birgt daher Risiken. Und: Um sich zu bewegen ist man nie zu alt.“ Lernen bedeutet: Mindestens tausend Orte und Bücher und Filme und Tage gibt es noch, die wir auch kennen sollten. Lernen bedeutet jedoch nicht nur Gehirntraining. Lernen und Laufen sorgen auch für soziale Kontakte. Beide sind Gold wert, da sie für soziale Kontakte sorgen. Damit schaffen sie Lebensqualität und verhindern elende Einsamkeit.
Das Lachen benötigt wohl am wenigsten Erklärung. Gewiss man ist nicht mehr der Jüngste. Es herrscht auch im Alter nicht immer Sonnenschein. Zuweilen ist Mistwetter. Die Knochen schmerzen, die Ohren auch… Und dennoch: Zu lachen gibt es immer eine Menge. Leben hat schon was. Da lässt sich doch was raus machen!

Ein besonderes Stück Leben

Noch nie gab es so viele Menschen, die über 70, 80, 90, 100 Jahre alt waren. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt weiter, deutlich über 80 Jahre hinaus. Dabei bleiben die Seniorinnen und Senioren relativ gesund. Sie haben nach dem Berufsleben überwiegend gute fünfzehn Jahre vor sich, viele sogar noch mehr. Eine lange Zeit, die zu mehr Nutze ist, als ideenlos den Tank leerzufahren. Dieser Lebensabschnitt ist nicht die mehr oder weniger kaschierte Vorbereitung aufs Ende, sondern die Gelegenheit, ein besonderes Stück Leben zu genießen und zu gestalten. Es gilt, was Interessantes daraus zu machen.
Die Erfahrung des Alters macht das Wissen und Können auch weiterhin nützlich. Jedoch: Wir haben nicht recht, weil wir älter und alt sind, aber wir haben auch nicht unrecht, weil das so ist. Wir werden gebraucht und das ist gut so, ist auch gut für unsere eigene Lebensqualität.

Franz Müntefering

Foto: BAGSO/Santen

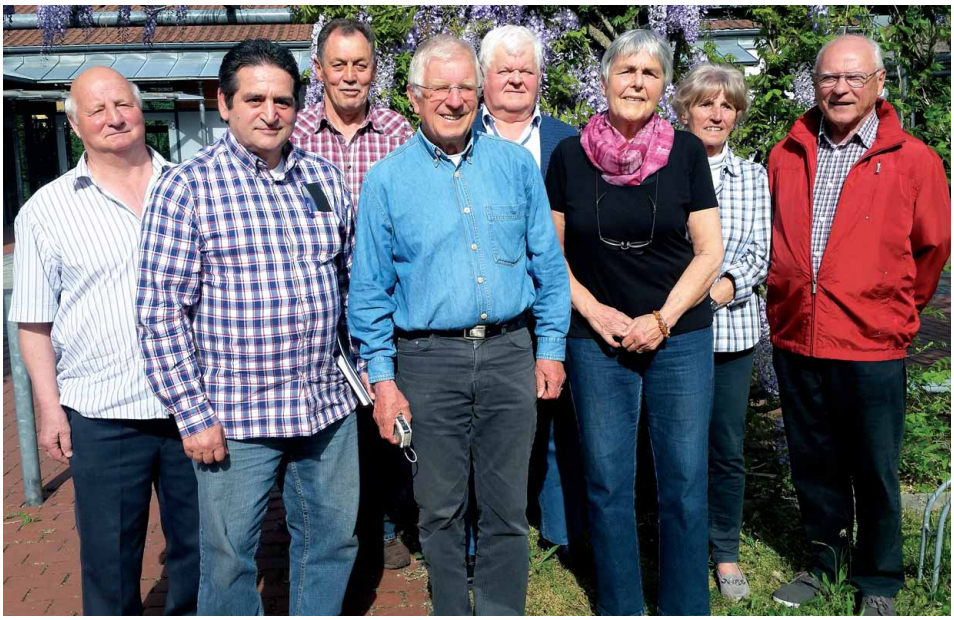
Franz Müntefering, der Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) und ehemaliger Vizekanzler der Bundesrepublik Deutschland.

Themen aus folgenden Seniorenbeiräten:

> Markt Altdorf

Führungswechsel im Seniorenbeirat Markt Altdorf

Am 20. Januar wurde im Markt Altdorf ein neuer Seniorenbeirat nach Ablauf der dreijährigen Amtszeit gewählt. Der bisherige Vorsitzende, Herr Udo Schneider, hatte dabei aus Gesundheitsgründen nicht mehr kandidiert. Als neuer Vorsitzender wurde Dr. Eberhard Kluge gewählt.
Sein Stellvertreter ist Herr Salvatore Lando.



> Altötting/Neuötting

Die Kooperation funktioniert

Da die Resonanz bei den Angeboten für Senioren von Alt- und Neuötting in den vergangenen Jahren eher schleppend war, hatten die Senorenreferentinnen Irmi Rauschecker aus Neuötting und Luise Hell aus Atötting die Idee Gemeinschaftsveranstaltungen zu organisieren.

In Kooperation mit der Fachstelle Ehrenamt im Landratsamt wurde nun ein Seniorenfilm für Senioren aus beiden Nachbarstädten gezeigt „Ein Fall für Borger." 30 Gäste folgten der Einladung, was als Schritt in die richtige Richtung gewertet wurde, denn es sollen noch mehr gemeinschaftliche Veranstaltungen folgen.

> Bad Windsheim

„Das Leben im Alter erleichtern" oder „Fragen und Antworten rund um das Altern"

Die Anziehungskraft des „Bad Windsheimer Seniorentages" ist ungebrochen. Bei der 14. Auflage der Veranstaltung waren Ausstellung und Rahmenprogramm sehr gut frequentiert.

Der Seniorentag zeigt Möglichkeiten auf, wie man aktiv altern kann sagte Landtagsabgeordneter Hans Herold bei seiner Begrüßung als stellvertretender Landrat.

Während in der Halle und im Foyer die 39 Aussteller ihre Produkte und Dienstleistungen von Rädern und Bädern bis zu Hörgeräten anboten, gab es die

Möglichkeit zur umfassenden Information und zum gegenseitigen Austausch. Das hat in den vergangenen Jahren den Seniorentag zu einem Besuchermagnet werden lassen. Ein anspruchsvolles Begleit-Programm mit medizinischen Vorträgen, Chor-einlagen und Videoclips sorgte für zahlreiche Besucher (Bild) bei den Darbietungen. Das Rahmenprogramm bot einen bunten Mix aus Unterhaltung und Information. Dieser beinhaltete Vorträge, den Einbau eines künstlichen Kniegelenkes, und viele Informationen. Eine Autorenlesung, musikalische und tänzerische Auftritte.
Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt, senioren-gerechtes Mittagessen, Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen, lud die Senioren zum längeren Aufenthalt in KKC ein. Zudem informierten die hiesigen Einrichtungen, wie Hospizverein, die Krankenpflegeschule, Apotheken und ansässige Seniorenheime über ihr Angebot. Auch der heimische Turnverein präsentierte sein „Seniorenprogramm“ und lockerte mit seiner Jugendtanzgruppe die „Saltamus“ das Programm auf. Zum Ende der Veranstaltung wurden die Gewinner eines Gewinnspieles mit attraktiven Preisen gezogen.
Auch in diesem Jahr findet am Mittwoch, 14. September 2016 von 10:00 Uhr bis 17:45 Uhr, der 15. Seniorentag im KKC in Bad Windsheim statt.

> Frammersbach

Riesenspaß beim Senioren-Nachmittag

Senioren-Nachmittag mitten im Fasching in der Kreisstadt Karlstadt, Landkreis Main-Spessart. Es kamen rund 200 Senioren und Seniorinnen und hatten einen Riesenspass!

2. von links: Prinz Dieter I., Kothe, Bezirkssprecher des Bezirks Unterfranken ganz aktiv.

Ganz links der Vorsitzendes des Seniorenbeirats Karlstadt Dietholff Schröder, auf dessen Einladung die Abordnung aus Frammersbach mit Prinz und Prinzessin, sowie Hofdamen und Ritter Stefan gekommen!

> Gilching

Fünf Aktive managen den Seniorenbeirat erfolgreich

Es sind fünf Aktive, doch die managen den Seniorenbeirat in Gilching unter Federführung von Hanka Schmitt-Luginger wie ein erfolgreiches mittelständisches Unternehmen. Zumindest was die zahlreichen Aktivitäten und den hohen Zeitaufwand betrifft. In ihrem Rechenschaftsbericht wies die Vorsitzende darauf hin, dass sich der Beirat auch in diesem Jahr viel vorgenommen hat.

„Wir sehen uns als „Anwälte“ der älteren Bürger in Gilching und wollen so viel als möglich Hilfe und Anregungen geben, damit die Menschen auch im fortgeschrittenen Alter so lange wie möglich selbstbestimmt und ohne Einschränkungen der Lebensqualität in unserer Gemeinde leben können“, sagt Vorsitzende Hanka Schmitt-Luginger. Darunter versteht sie außer den regelmäßigen Stammtischen und Beratungsangeboten im Ort auch Aktivitäten, die einen Blick über den heimischen Tellerrand zulassen. „Warum

sollte ein älterer Mensch daheim untätig herumsitzen, wenn er viel lieber am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchte, dazu aber die Kontakte fehlen?“

Bereits im Angebot des Seniorenbeirats sind Museumsbesuche, u. a. im Spargelmuseum Markt Indersdorf, Lichtbildervorträge, Vorträge in Kooperation mit der Polizei zu aktuellen Themen wie „Schutz für das eigene Heim“, Konzertbesuche, Filmabende, Exkursionen mit geschichtlichem Hintergrund und gemütliche Wanderungen in der Region, die laut der Vorsitzenden „der Renner“ sind.

„Wir beteiligen uns auch aktiv an wichtigen Besprechungen und Runden Tischen mit kommunalen Vertretern und Vertretern wichtiger Einrichtungen. Es gibt viele Themen, die für unsere 6000 älteren Gilchinger Bürger von Bedeutung sind. Und wenn es notwendig wird, stellen wir entsprechende Anträge im Gemeinderat. Unter anderem haben wir eine Unterschriftenaktion für einen barrierefreien Ausbau des Bahnhofs Argelried mit Petition an den Bayerischen Landtag initiiert.“

(Auszug aus Kreisbote Starnberg 25.05.2016)

> Stadt Günzburg

Elf Beiräte lenken die Seniorenarbeit in Günzburg

Seit Januar diesen Jahres ist der Seniorenbeirat der Stadt Günzburg neu aufgestellt. Bereits zum dritten Mal haben die Seniorinnen und Senioren in Günzburg ihre Vertreter in das Seniorengremium der Großen Kreisstadt gewählt. Gemäß Satzung waren wieder elf Beiräte für die neue Amtsperiode zu wählen. Neben sieben wiedergewählten Mandatsträgern konnte Oberbürgermeister Gerhard Jauernig vier „Neulinge“ zur konstituierenden Sitzung der Seniorenräte begrüßen.

Der Rathauschef bekräftigte dabei die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Stadt und Seniorenbeirat. Die Bilanz der letzten Jahre könne sich sehen lassen, so der OB. So konnte gemeinsam ein seniorenpolitisches Gesamtkonzept erarbeitet werden, das in den kommenden Jahren als roter Faden für die Seniorenarbeit der Donaustadt dienen soll. Auch die Mitwirkung beim Aufbau einer Nachbarschaftshilfe, die Durchführung von mehreren Informationsveranstaltungen, die Mitarbeit am Modellprojekt „Günzburg barrierefrei 2023“ und der Ausbau des Rabattsystems für Inhaber des Günzburger Seniorenpasses konnte der Seniorenbeirat auf der Habenseite verbuchen.

Nachdem der bisherige Vorsitzende Georg Bucher für die Wiederwahl

Foto: Sabrina Schmidt/Stadt Günzburg

Von links (hintere Reihe): Helmut Nimsgern, Walter Guthmann, Gerhard Flemisch, Karl Heinz Hruschka, Antonia Kostretska, Hermann Riedinger; (vordere Reihe) der frühere Vorsitzende Georg Bucher, Schriftführer Günther Geiger, seine Stellvertreterin Christa Buchen, Vorsitzender Gerhard Schöttl und sein Stellvertreter Gerhard Skrebbas.

nicht mehr zur Verfügung stand, wählte die Seniorenvertretung Gerhard Schöttl als neuen Vorsitzenden. Zudem wurden Gerhard Skrebbas als stellvertretender Vorsitzender und Pressebeauftragter sowie Günther Geiger als Schriftführer und Christa Buchen als seine Stellvertreterin bestimmt.
Als erste Aufgabe hat sich das neue Gremium die Erstellung eines Info-Flyers für die älteren Menschen in Günzburg vorgenommen. Darauf sollen alle für die Altersgruppe relevanten Einrichtungen, Behörden und sonstigen Auskunftsstellen mit Daten und Adressen abgebildet werden.

Foto: Seniorenbeirat Herzogenaurach

Am 15. April 2016 in einem Herzogenauracher Altenheim: Kinder lesen unterhaltsame Kurzgeschichten für Senioren.

> Landkreis Günzburg

Seniorenbeauftragte würdigt Ehrenamt

Als Dankeschön für die jahrelange wertvolle Seniorenarbeit hatte der Landkreis Günzburg 50 Ehrenamtlichen Akteure zu einer Ausflugsfahrt zur größten Seniorenmesse „Messe 66“ nach München eingeladen. Mit von der Partie war die Seniorenbeauftragte des Landkreises, Johanna Herold. Sie würdigte das vielfältige Engagement für die Senioren im Landkreis. Die Seniorenarbeit findet nach ihren Worten häufig in den Kommunen und im Verborgenen statt. Durch den unermüdlichen Einsatz von ehrenamtlichen Helfern verbringen die Senioren in der Mitte der Gesellschaft, teilweise in Seniorenclubs organisiert oder in losen Vereinigungen, gemeinsam schöne Stunden.

> Herzogenaurach

So ganz nebenbei: Eine Lehrstunde für Kinder

Wenn Kinder in ein Altenheim kommen, um dort kleine Geschichten vorzulesen, ist das für viele Bewohner ein sehr willkommener Besuch. Plötzlich sind so manche Alltagsprobleme kein Thema mehr, Gesundheitsthemen stehen auch nicht im Mittelpunkt; man spürt vielmehr die Lebensfreude der Kinder, ihre Begeisterung, wenn das Vorlesen gut klappt, und manche(r) Senior(in) denkt vielleicht auch zurück an die eigenen Jugendjahre.

Wenn die Jungen und Mädchen der Gruppe ***„Kinder lesen für Senioren“*** vom Seniorenbeirat Herzogenaurach einen solchen Besuch machen, gilt es für sie, an vieles zu denken. Welche Geschichte, die alten Menschen Freude macht, soll ich vorlesen? Muss ich vielleicht ein wenig lauter und langsamer lesen, damit mich alle verstehen? Wo kürze ich gegebenenfalls den Text, damit sich niemand langweilt? Kann ich Fragen zum Inhalt beantworten und, und, und?
Die Kinder müssen also ihre kleinen Auftritte durchaus planen. Durch die Lesungen sammeln sie weitere Erfahrungen: Anfängliches Lampenfieber weicht schnell einer zunehmenden Sicherheit im Auftritt, das Einbeziehen des Publikums und – in diesem Fall – die Rücksichtnahme auf alte Menschen sind spürbar erfolgreich. Keine schlechten Erfahrungen für den künftigen Lebensweg der jungen Menschen!

> Höchberg

Höchbergs letzte gelbe Telefonzelle soll stehen bleiben

Wie ein Relikt aus längst vergangenen Zeiten steht das gelbe Häuschen an der Ecke Seeweg/Münchner Straße. Damit hat der modernere Ortsteil Hexenbruch etwas, das im Altort längst verschwunden ist, eine Telefonzelle. Die stammt noch aus der Zeit der Deutschen Bundespost und deren damalige Farbe war gelb. Heute nennt man sich Deutsche Telekom und be-

Foto: M. Ernst

Der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Wolfgang Knorr, setzt sich für den Erhalt der letzten Telefonzelle in Höchberg ein.

vorzugt „Magenta“. So passt die Telefonzelle, bei der man noch mit Münzgeld in D-Mark oder Euro bezahlen kann, nicht mehr in die Landschaft.

Das Haus mit „Münzfernsprecher“, wie es im offiziellen Jargon heißt, soll durch ein Basistelefon ohne Unterstellmöglichkeit und in nüchternem Stahl mit magentafarbener Kappe und Telefonkartenzahlung ersetzt werden, wenn überhaupt. Es sei einfach nicht mehr wirtschaftlich, schreibt die Deutsche Telekom an die Höchberger Verwaltung. Bereits vor zwei Jahren hatte sie bei der Marktgemeinde nachgefragt, ob die Zelle abgebaut werden könne. Damals hatte sich der Gemeinderat dagegen entschieden, vor allem auf Betreiben des Seniorenbeirates. Der damalige Vorsitzende Elmar Ruß hatte sich vehement für einen Erhalt eingesetzt. „Viele ältere Menschen besitzen gar kein Handy und sind in Notsituationen auf das Münztelefon angewiesen“, waren seine Argumente.

Auch der aktuelle Vorsitzende des Seniorenbeirates Wolfgang Knorr plädiert für eine Beibehaltung des Standortes in seiner jetzigen Form. „Ein Basistelefon mit Telefonkarte wäre kein Ersatz, denn wer trägt schon eine Telefonkarte mit sich herum? Münzgeld hat man doch immer dabei.“

Dabei stellt sich die Frage, ob ein Münztelefon noch zeitgemäß ist. Wer wachen Auges durch die Straßen läuft, sieht bloß noch Menschen mit Smartphone. Doch es gibt sie noch, die Menschen, die kein Handy besitzen und auch keinen Telefonanschluss. Gerade für sie ist diese Telefonzelle mit dem nüchternen Namen „TelH78“ ideal für Kontakte mit der Außenwelt. Und so viel Service sollte man erhalten, da sind sich die Marktgemeinde und ihr Seniorenbeirat einig.
Wie die Entscheidung der Telekom ausfallen wird, ist ungewiss.

> Stadt Hof

Siegel „Generationenfreundliche Stadt“ für Hofer Geschäfte

Hof ist eine attraktive Einkaufsstadt, die aus der näheren und weiteren Umgebung Besucher anzieht. Doch nicht immer ist es für Menschen mit Rollatoren, Rollstühlen oder auch Kinderwagen einfach, in die Geschäfte zu gelangen. Auch hinter den Türen warten oft noch verschiedenste Hürden. Deshalb werden die Hofer Läden nun gründlich unter die Lupe genommen. Diejenigen, welche sich als besonders kundenfreundlich für Menschen in verschiedenen Lebenslagen erweisen, sollen dann künftig das Siegel „Generationenfreundliche Stadt“ tragen.

Das Thema Barrierefreiheit wurde von der Stadtverwaltung zunächst intern aufgegriffen. Die Seniorenbeauftragte und der Behindertenbeauftragte führten Begehungen von Amtsgebäuden durch. Aus dem Seniorenrat kam der Anstoß, auch die Geschäfte auf ihre Barrierefreiheit zu überprüfen.

Da die Bevölkerung durchschnittlich immer älter wird, ist es für den Handel von Bedeutung, sich auf diese Zielgruppe einzustellen. Schnell war klar, dass das Thema Einkaufen ohne Barrieren auch andere Gruppen betrifft, und so entstand der „Arbeitskreis generationenfreundliche Stadt“, am dem die Seniorenbeauftragte, der Seniorenrat, der Behindertenbeauftragte, das Stadtmarketing, das Familienzentrum Mütterclub Hof e. V. und Studierende beteiligt sind.

**Von links nach rechts (hinten): Ernst-Dieter Rochon, Sandra Schrenk (Stadtmarketing), Bürgermeister Eberhard Siller, Nadine Brandt (Familienzentrum Mütterclub).
Von links nach rechts (vorne): Dr. Katharina Bunzmann (Seniorenbeauftragte), Anneliese Hüttner (Vorsitzende Seniorenrat), Eva Ebenslander-Blum mit Felix (Familienzentrum Mütterclub), Lutz Pfersdorf (Vorsitzender des Einzelhandelsverbandes.)**

Neben der alternden Bevölkerung gibt es einen zweiten Grund, warum der Handel gut beraten ist, wenn er sich auf die Bedürfnisse der SeniorInnen und der jungen Familien einstellt: sie sind besonders standorttreu. Und durch guten Service, der bei dem Siegel eine große Rolle spielt, lassen sich KundInnen gewinnen und binden.
Daneben sind auch die sozialen Kontakte beim Einkaufen wichtig – die Menschen wollen so lange wie möglich selbst ihre Einkäufe tätigen und dadurch auch am gesellschaftlichen Leben teilhaben.

Die Aufgabe des Arbeitskreises war es, einen Kriterienkatalog zur Zertifizierung von Geschäften entwickelt. Da die baulichen Voraussetzungen der Geschäfte unterschiedlich sind, wurde eine Aufteilung in ein bis drei zu vergebende Sterne vorgenommen, um prinzipiell allen die Teilnahme zu ermöglichen. Die Kriterien für einen Stern (Sitzmöglichkeit, Service im Geschäft, gut lesbare Preisauszeichnung, leichte Orientierung) können überall umgesetzt werden. Für den zweiten Stern kommen die Bereiche Lieferservice, Kundentoilette, Kasse und Gänge hinzu. Drei Sterne können nur erreicht werden, wenn ein barrierefreier Zugang besteht. Geschäfte, in denen dies aufgrund baulicher Gegebenheiten nicht umsetzbar ist, können trotzdem bis zu zwei Sterne erreichen.

Das Anliegen der Barrierefreiheit beschränkt sich nicht auf den Handel. Perspektivisch sind auch die Gastronomie und alle Dienstleister eingeladen, sich darauf einzustellen. Arztpraxen, Bankfilialen und generell alle mit persönlichem Kundenkontakt werden gut daran tun, sich in diese Richtung zu orientieren.

Ab Ende Mai werden Teams in Hof unterwegs sein, die jedes Geschäft individuell bewerten. Nach der Sommerpause nimmt eine Jury die ersten Zertifizierungen vor und vergibt das Siegel. Die Jury bilden VertreterInnen aus der Stadtverwaltung, dem Seniorenrat, dem Familienzentrum Mütterclub, dem Stadtmarketing und dem Einzelhandel. Im Gremium ist auch die Lokalpresse vertreten. Die Gewerbetreibenden wurden bereits angeschrieben und zur Teilnahme an der Zertifizierung eingeladen. Die bisherigen Rückmeldungen zeigen hohes Interesse. Wenn Hof durch das Siegel noch generationenfreundlicher wird, hat der Arbeitskreis gemeinsam mit allen Stadt-Akteuren sein Ziel erreicht.

> Landkreis Hof

Yoga mit dem Seniorenbeirat des Marktes Oberkotzau

Gut angenommen wird der durch den Seniorenbeirat des Marktes Oberkotzau initiierte Yoga-Kurs im Bürgerhaus Oberkotzau. Geleitet wird dieser von Seniorenbeirat Ernst Mittelsdorf aus Oberkotzau. An der ersten Kursstunde

nahmen auch Erster Bürgermeister Stefan Breuer und die Seniorenbeauftragte Marianne Lang teil. Wie auf dem Bild zu sehen ist, sind die Teilnehmer mit viel Spaß und Eifer bei der Sache und freuen sich auf die nächsten Kursstunden.

> Karlstadt

Workshop KARLSTADT 2030 – Wie wollen wir ALT werden in Karlstadt und den Stadtteilen?

Am Samstag, den 23. April 2016 fand im Pfarrzentrum „Zur Hl. Familie“ ein Workshop zum Thema statt. Teilnehmer waren die Seniorenkreise aus dem Stadtgebiet, die entsprechenden Institutionen und interessierte Bürger. Moderatoren waren der 1. Vorsitzende des Seniorenkreises Karlstadt, Herr Dietholf Schröder und der 1. Sprecher des Bezirks Unterfranken der LandesSeniorenVertretung Bayern Herr Dieter Kothe. Als Gastreferent konnte der Leiter der Beratungsstelle für Senioren und Menschen mit Behinderungen der Stadt Würzburg, Herr Volker Stawski, gewonnen werden. Herr Stawski hat einen ausführlichen, speziell die zukünftigen demographischen Verhältnisse von Karlstadt berücksichtigenden Vortrag gehalten und damit eine fundierte Diskussionsgrundlage für die Teilnehmer gegeben. Übereinstimmend war man einig, dass dieser Workshop ein gelungener Einstieg in diese Thematik war und unbedingt

konsequent fortgesetzt werden muss. Erster Bürgermeister Dr. Paul Kruck und der 1. Vorsitzende des Seniorenbeirates Dietholf Schröder bedankten sich bei den Teilnehmern des Workshops für ihre rege Mitarbeit.
Besonderer Dank galt Herrn Stawski für seinen sorgsam ausgearbeiteten Vortrag zur demographischen Entwicklung von Karlstadt und Herrn Kothe für die fach- und sachkundige Moderation.

> Stadt Landshut

Altern und Technologie: Freundschaft statt Feindschaft

Zu einem Gedankenaustausch über Altern und Technologie trafen sich im Rathaus der Seniorenbeirat der Stadt Landshut und Vertreter des Computerzentrums Ü50. „Technologie ist eine Freundin des Alters" stellte der Vorsitzende des Seniorenbeirates Franz Wölfl eingangs des Gesprächs fest. Wenn Gehör, Sehfähigkeit, Gleichgewichtssinn, Aufmerksamkeit und Gedächtnis nachlassen, können moderne Technologien diese Verluste verhindern, verzögern oder mitunter sogar ausgleichen und mit dazu beitragen, dass ältere Menschen besser in der Lage sind, weiterhin ein unabhängiges Leben zu führen.

Computer sind aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Selbst die Steuerverwaltung fordert in bestimmten Fällen, dass die Einkommensteuererklärung elektronisch an das Finanzamt zu übermitteln ist. Auch Nachweise der Deutschen Rentenversicherung über die Höhe der im Kalenderjahr bezogenen Renten lassen sich bequem über das Internet anfordern. Diese Situation stellt viele Ältere vor schwierige, wenn nicht gar unlösbare Probleme. Es ist daher notwendig, dass der Freistaat Bayern für die Generation der 60+ Computer-Grundkurse kostenlos anbietet, so Franz Wölfl.

Die Älteren erwarten, dass in Geräten eingebaute Computer ohne besondere Schulung benutzbar sind. Telefone, Kameras, Bilderrahmen, Waschmaschinen und E-Books seien Beispiele ziemlich komplexer Computersysteme.
Damit auch ältere Menschen diese Technik einsetzen können, sei es notwendig, dass sie ein Gerät ohne Einführung einsetzen können – so wie sie bisher ihr ganzes Leben lang Zeitungen, Schlüssel und Bücher verwendet haben. „Nicht die Menschen müssen sich den Erfordernissen von Technologie anpassen, sondern die Technologie den Menschen", stellten die Mitglieder des Seniorenbeirates der Stadt Landshut abschließend fest.

> Moosburg

Wenn die Gene nicht zur Lebensweise passen – Unterhaltsamer Vortrag von Dr. Klaus Tiedemann beim Seniorenbeirat Moosburg

In der vollbesetzten Schäfflerhalle hielt Dr. Klaus Tiedemann auf Einladung des Seniorenbeirats dieser Tage einen Vortrag, der sich mit der Thematik „Menschenschutz" auseinandersetzte. Nach der Begrüßung durch den ersten Vorsitzenden Erich Böck begann der Allgemeinmediziner seine Ausführungen mit der Bitte um eine kleine Spende für den ersten Menschenschutzverein und marschierte mit einem Hut durch die Halle. Für Tiere, Natur oder Denkmäler gäbe es Schutz und für Menschen scheinbar nicht. Ein Menschenschutzverein wäre schon längst bei der Lebensweise, die im 21. Jahrhundert an der Tagesordnung ist, aktiv geworden.

Der Referent machte an verschiedenen Punkten in unterhaltsamer Weise deutlich, warum dies so ist: Die genetische Basis des Menschen sei der seiner steinzeitlichen Vorfahren gleich, aber die Lebensweise unterscheide sich deutlich.
Frauen sprechen täglich rund 20.000 Worte, während Männer es nur auf 7.000 bringen. Wenn aber die steinzeitliche „Folie" darüber gelegt wird, dann heißt das: Bei der Jagd ist es kontraproduktiv viel zu reden, während beim Sammeln, wofür die Frauen verantwortlich waren, Redebedarf gegeben war. Frauen haben meist kalte Hände und Füße, da sie Energie sparen müssen, um die Art zu erhalten.

Während Männer beim Einkaufen schnell das gefunden haben, was sie brauchen, wollen Frauen nach einem Paar Schuhen gleich das nächste kau-

fen. Männer gingen in der Steinzeit auf die Jagd, wo sie ein Ziel vor Augen hatten, während Frauen die Sammlerinnen waren. Diese und weitere Beispiele ließen die Zuhörer schmunzeln. Einen ersten großen Punkt nahm die Ernährung ein. Die Verdauungsorgane des Menschen sind immer noch die gleichen wie die seiner Vorfahren. In der Steinzeit war aber Getreide unwichtig und Milch samt der gesamten daraus entstehenden Produktpallette passt nicht in den Verdauungstrakt. Nur Säuglinge bei Mensch und Tier bekamen zu dieser Zeit Milch. Die Zufuhr von Calcium, weshalb Milch unter anderem empfohlen wird, kann genauso über Nüsse erfolgen.

Die Ernährungspyramide der heute lebenden Menschen ist kontraproduktiv zu seinen Voraussetzungen, wenn unter anderem Fett ein gutes Drittel der Nahrung ausmacht.

Der zweite Punkt betraf die Bewegung. In der Steinzeit waren die Menschen immer draußen. Menschen brauchen Licht und statt Tabletten gegen den Vitamin D-Mangel zu schlucken empfahl Dr. Tiedemann täglich zehn Minuten draußen zu verbringen, dann sei man genug mit Melantonin versorgt.

Bewegung war der dritte und letzte Punkt: Studien zeigen, dass Schüler bei Schulaufgaben, die direkt nach dem Sportunterricht stattfinden, bessere Noten schreiben. Verstehbar, wenn man weiß, dass Steinzeitmenschen bis zwischen zwölf und fünfzehn Kilometer täglich unterwegs waren. Zusammenfassend brachte es der Referent auf drei Punkte: Licht ist Leben, Turne bis zur Urne und bei der Ernährung auf ausreichend Gemüse und Obst achten.

Eine Fragerunde schloss die amüsante Veranstaltung ab, die ohne erhobenen Zeigefinger deutlich machte, dass auch der Mensch Möglichkeiten hat, sich zu schützen – er muss sie nur nutzen!

Markus John

> Stadt Nürnberg

Empfindlichkeiten, Realitäten, Umsetzungen – Senioren fühlen sich wohl in Nürnberg?!

Lukas wohnt in einem Stadtteil im Südwesten Nürnbergs. Er liebt die ländliche Umgebung ist voll des Lobes über die Verkehrsanbindung nach Nürnberg. Auch über das soziale Umfeld weiß er nur das Beste zu berichten. – Dagegen schimpft Irma über das wilde Parken in ihrem Stadtteil und über das gefährliche Überqueren der Straße. Argumente und Gegenargumente und… und…und…

Woher das der Stadtseniorenrat alles weiß? Nun – alle Jahre wieder findet in der fränkischen Metropole die Seniorenmesse inviva statt. Einst reichten ein Tisch, ein paar Informationsbroschüren und einige freundliche Seniorinnen und Senioren, die den Stadtseniorenrat Nürnberg repräsentierten. Bald war das nicht mehr genug, um die Aufmerksamkeit der Besucherinnen und Besucher auf den Stand zu lenken.

Neue Ideen mussten her und wurden gefunden: Ein Quiz, ein Seniorensiegel für jene Ausstellerstände, die sich nach Meinung des Stadtseniorenrats am seniorengerechtesten darstellten. Das Konzept trug über viele Jahre: Stand (Ansprechpartner hinter Tischen), Quiz und Seniorensiegel. Das Quiz ist als unverzichtbarer Bestandteil bis heute geblieben. Wer will nicht etwas gewinnen wie eine Fahrt in den Bayerischen Landtag, einen Tag in einer Wellness-Oase, eine kulturelle Veranstaltung, ein Buch…?

Und dennoch, der Geschmack des Publikums verändert sich, sein Verhalten, seine Erwartungen, sein Sehen, Hören, Fühlen. Für die Ausstellungsveranstalter und für die Aussteller gilt daher der alte Spruch: „Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit." Der Stadtseniorenrat Nürnberg versucht immer wieder, diese Warnung zu beherzigen. Die Konsequenzen für ihn daraus hießen: Entwurf einer offenen Standgestaltung – im übertragenen Sinne „barrierefreie Begehung des Standes„ durch Besucherinnen und Besucher – Darstellung eines konkreten für Senioren interessanten Sachgebietes wie im Jahr 2015 das Thema „Kofferpacken fürs Krankenhaus" und im Jahr 2016 nun „Wohlfühlen in Nürnberg."

Umsetzung des Themas

Zur Umsetzung des Themas „Wohlfühlen in Nürnberg“ war der Barriere freie Zugang zur „Wohlfühlkarte“ in Nürnberg notwendig. Der Markierung dienten Fähnchen: Rot für „Sagen Sie uns, wo Sie der Schuh drückt“, grün für „Sagen Sie uns, wo Ihnen in Nürnberg als Senior(in) der Schuh gut passt.“
An den beiden Tagen, am 24. und 25. Februar 2016, wurden insgesamt 175 Fähnchen gesteckt. Pro Person waren nur je ein grünes und ein rotes erlaubt. Für diese Variante haben sich die Verantwortlichen nach einigen Debatten entschieden, um notorischen Nörglern keine breit angelegte Plattform zu bieten. Erstaunlich war, dass die grünen Fähnchen – also Lob – knapp überwogen. Die Pflichtaufgabe für die Beteiligten war: Stecke nicht nur ein Fähnchen, sondern begründe deine Entscheidung knapp auf einem vom Stadtseniorenrat vorbereiteten Blatt.

Bilanz

Sieht der Stadtseniorenrat auf die Aktion zurück, so lässt sich feststellen, dass die Abfrage, die natürlich keinen Anspruch auf ein repräsentatives Ergebnis erhebt, wohl jedoch als Stimmungsbarometer in und für die Stadt Nürnberg angesehen werden kann und wertvolle Hinweise für die Arbeit des Stadtseniorenrats enthält.
Hinsichtlich der Kritik und dem Lob an der Verkehrsaktiengesellschaft (VAG) bezüglich Verbesserungsmaßnahmen wie bessere Anbindung, barrierefreie Einstiegsmöglichkeiten etc. konnten bereits durch die Vorlage der Liste positive Ergebnisse erreicht werden. Weitere Gespräche mit der Polizei beispielsweise über zugeparkte Gehwege etc. werden folgen. Die gesamte Aktion ist eingebettet in das Jahresthema des Stadtseniorenrats: Die Seniorinnen und Senioren fühlen sich wohl in Nürnberg. Ist das nicht ein Jahrhundertthema? Und dies nicht nur in Nürnberg?
Jürgen Wilhelmi

> Regensburg

Seniorenbeirat gibt sich sportlich aktiv

Der Regensburger Seniorenbeirat hatte eine ebenso einfache, als auch pfiffige Idee, sich für eine besondere Art der Präsentation in der Öffentlichkeit zu verstärken. Die Mittelbayerische Zeitung (MZ) ist Ausrichter des jährlich im September stattfindenden Staffellaufes quer durch den Landkreis. Dabei stellen Firmen, Behörden, Sportvereine, Stammtische oder Freizeitgruppen jeweils eine Staffel mit zehn Personen und legen mit dieser zusammen etwa 90 Kilometer zurück.

Mit etwa 2.200 Läuferinnen und Läufern sind somit 220 Staffeln am Start.

Nach einem Aufruf in der MZ meldeten sich genau zehn Läuferinnen und Läufer über 65 Jahre und repräsentierten den Seniorenbeirat Regensburg

unter der Bezeichnung „Silberlocken." Ein großer medialer Erfolg, die MZ kündigte diese besondere Staffel mit mit fast einer ganzen Seite groß an. Das originelle Trikot erwirkte auch während des Laufes entsprechende Aufmerksamkeit und der Beifall der „echten" Seniorenbeirats-Mitglieder an den verschiedenen Streckenabschnitten und im Ziel war dementsprechend groß.

Regensburger Faschingszug mit den „Silberlocken"

Dass der Regensburger Seniorenbeirat sich nicht nur sportlich aktiv präsentieren kann, sondern auch medienwirksam an anderer Stelle punktet, beweist die Teilnahme am erstmals seit Jahren wieder stattgefundenen Faschingszug durch die Altstadt. Unter dem bereits etablierten Gruppenname „Silberlocken" nahmen die Beiräte mit Verstärkung des seit dem Landkreislauf freundschaftlich verbundenen Läuferteams mit Silberperücke und „edlem Zwirn mit weißem Hemd und Taschenuhr" am Gaudiwurm teil. Ein Oldtimer der ortsansässigen Brauerei mit Ausschank von gesponsertem Bier an die Zuschauer erweckte zusätzliche Aufmerksamkeit.
Alles in allem ein Gaudium für Zuschauer und Akteure, das sein Finale in der Braustätte der unterstützenden Brauerei fand.

Seniorenbeirat gibt Neujahresempfang

Das Bürgerheim Kumpfmühl war der geeignete Ort für die Wiederbelebung einer Tradition mit viel Außenwirkung. Der Einladung des Seniorenbeirates zum Neujahresempfang folgten etwa 80 Vorsitzende und Heimbeiräte aus Altenclubs und Alten- und Pflegeheimen, sowie der Politik. Norbert Hartl (SPD) als Vertreter der Stadt Regensburg betonte in seiner Ansprache die Wichtigkeit der ehrenamtlichen Arbeit im Seniorenbereich, ohne dieser die vielfältigen städtischen Angebote nicht wirkungsvoll umgesetzt werden könnten. Vorsitzender Josef Mös stellte die Wichtigkeit solcher Treffen für die Kommunikation und den Gedankenaustausch dar, in geselliger Runde spricht sich's halt auch leichter.
Die jungen „Brassy Boys" stellten mit ihrer Blechbläser-Formation das gelungene Pendant zum Publikum dar und unterhielten die Gäste. Letztlich war dies auch der offizielle Startschuss für das umfangreiche neue Jahresprogramm, das Pressesprecher Norbert Lieske vorstellte.

> Landkreis Regen

„Jung hilft Alt" – Handy- und Computerkurse für Senioren

„Jung hilft Alt" unter diesem Motto veranstaltete die Kreis Seniorenbeauftragte des Landkreises Regen, Christine Kreuzer, zusammen mit dem Büro für ehrenamtliches Engagement und den Schulen im Landkreis Handy- und Computerkurse für Senioren.

Insgesamt 80 Senioren und Seniorinnen kamen zu den Kursen, in denen die Schüler zusammen mit den Fachlehrern mit großem Engagement und viel Verständnis für alle Fragen und Probleme rund um Handy und PC zur Verfügung standen. Ein rundum gelungenes Projekt, dass sowohl den Senioren als auch den Schülern und Schülerinnen viel Spaß machte und für Beide ein Erfolg war!

> Rehau

Mit „RE-AKTIV" gemeinsam stark

Die ***Stadt Rehau*** und die ***Gemeinde Regnitzosau*** gehen mit dem neuen Projekt „RE-AKTIV" gemeinsame zukunftsweisende Wege.
Der Startschuss für dieses Konzept eines städteübergreifenden Seniorennetzwerkes, welches die Generation 60+ verbindet, wurde Mitte April gegeben. Koordinatoren und Organisatoren sind Familienbeauftragte der Stadt Rehau Sandra Hilbig und die beiden Senioren- und Behindertenbeauftragten der Gemeinde Regnitzlosau Ute Hopperdietzel und Sandra Schnabel. Sie möchten durch „RE-AKTIV" weitere Möglichkeiten für Menschen ab 60 Jahren schaffen, Kontakte zu knüpfen und bestehende Angebote wahrzunehmen. Hier sollen Rehau und Regnitzlosau voneinander profitieren, Synergien genutzt und die Freizeit-, Vereins, Treffpunkt- und Hilfsangebote transparent gemacht und gemeinsam genutzt werden können. „Durch eine Vernetzung und Kooperation können bestehende Angebote bedarfsorientiert zusammengestellt werden und langfristig erhalten bleiben", so das Stadtoberhaupt Abraham. Schließlich sind in der Stadt Rehau mit 9.762 Einwohnern 27 % über 60 Jahre alt, in der Gemeinde Regnitzlosau mit 2.458 Einwohnern 29 %.
Es gilt unbedingt, bestehende Gruppen, Nachbarschaftshilfen und Vereine zu erhalten und zu stärken.

Hier bietet „RE-AKTIV" die Möglichkeit, voneinander zu lernen und gegenseitig voneinander zu profitieren. Gegenseitige Besuche und Begegnungen werden hier bereits von einzelnen Sportgruppen und Kirchengemeinden mit Unterstützung von Hopperdietzel, Hilbig und Schnabel geplant und in die Wege geleitet. So bleiben Vereine und Gruppierungen langfristig erhalten und die Bevölkerung in den Orts-

teilen und Dörfern haben bessere Möglichkeiten der sozialen Teilhabe. Fahrdienste installieren, Besuchsdienste aufbauen und vernetzen, Transparenz bestehender Angebote schaffen, gegenseitige Besuche unterstützen und

Von links nach rechts.: Bürgermeister Michael Abraham, Sandra Schnabel, Bürgermeister Wolfgang Kropf, Sandra Hilbig und Ute Hopperdietzel.

seniorengerechten Wohnraum transparent machen stehen auf der Agenda ganz oben. „RE-AKTIV" schafft somit kein Konkurrenzangebot, sondern ergänzt, verbindet und unterstützt. Ältere Menschen, die in soziale Netzwerke eingebunden sind, fühlen sich aufgehoben, integriert, angenommen und sicherer. „RE-AKTIV" soll hier auch Menschen ansprechen, die keinem Verein angehören, allein leben oder wenig Anschluss haben. Daher gilt es für die Stadt Rehau und die Gemeinde Regnitzlosau, diese Netzwerke zu erhalten und auszubauen.

Kontakt: Familienbeauftragte der Stadt Rehau, Sandra Hilbig: Telefon: 09294 2026, sandra.hilbig@stadt-rehau.de

> Röttenbach

Ehrgeizige Ziele gesetzt

Der neu gewählte Seniorenbeirat setzte sich ehrgeizige Ziele.
So sollten die bestehenden Angebote verbessert und ausgebaut werden. Zum anderen konnten einige neue Projekte ins Leben gerufen werden. Zum Beispiel der Röttenbacher „Heinzelmännchen" Dienst ist ein ehrenamtliches Projekt für ältere und hilfsbedürftige Menschen auch für gehandicapte Jüngere – eine moderne Form der Nachbarschaftshilfe: z. B. Einkäufe erledigen oder Begleiten beim Einkauf in Röttenbach, Begleitung beim Spazierengehen, auch von Rollstuhlfahrern, im Krankheitsfalle zum Arzt begleiten. Hilfe im Haushalt, unter anderem Kochen… und vieles mehr.

Projekt „Silbernetz" Füreinander – Miteinander – gegen Einsamkeit. Damit wollen wir alleinstehenden und nicht mehr so mobilen Seniorinnen und Senioren das Leben erleichtern und etwas Abwechslung in den Alltag bringen. Um Lebensfreude und Lebensqualität zu erhalten, wollen wir telefonischen Kontakt aufnehmen. Auf Wunsch nehmen wir uns Zeit zu persönlichen Besuchen. Wir wollen aufmerksame Zuhörer sein und mit ihnen Gespräche führen. Wir wollen ihnen zurückhaltend begegnen und auf Wunsch Berater und Vermittler sein. Wir werden immer wieder unsere Zeit zur Verfügung stellen und Freundschaften pflegen.
Durch zahlreiche generationenübergreifenden Aktivitäten sind wir in unserer Gemeinde zum Wohle unserer Bürgerinnen und Bürger recht gut vernetzt.

Der neu gewählte Seniorenbeirat mit dem 1. Bürgermeister Ludwig Wahl und Geschäftsleiterin Susanne Müller.

> Schongau

„Informationen für Menschen mit Hörbehinderung“

Frau Schlüß vom Bayerischen Landesverband für Wohlfahrt Hörgeschädigter e. V. (BLWG) und Herr Henschel als Meister für Hörgeräteakustik referierten auf Einladung des Seniorenbeirates über Hörbehinderung. Frau Schlüß legte dar, welche Hilfen Betroffene der Bevölkerung (ca. 20 %) das BLWG in Weilheim für 4 Landkreise anbieten kann. Es handelt sich um ein Modellprojekt des Bezirks Oberbayern und des bayerischen Sozialministeriums vorerst bis Ende 2016.

Das Angebot umfasst Beratungs-, Bildungs-, Fahrten- und Freizeitangebote, sowie Vermittlung von Hilfsangeboten und Sozialberatungen zur Klärung von Kostenübernahmen für Hör- und Sehbehinderte. Ein weiteres Ziel in Zusammenarbeit mit dem Beirat für Gehörlose ist die Forcierung der Maßnahmen zur Verbesserung der öffentlichen Barrierefreiheit im Sinne der Inklusion. Das BLWG nimmt auch an der Veranstaltung von Rolliwelten am 30. April in Schongau teil.

In den anschließenden Informationen von Herrn Hentschel bestätigte er den inzwischen hohen Standard von Qualität und Tragekomfort der Hörgeräte durch mitgebrachte Musterexemplare. Er betonte die Notwendigkeit des ständigen Tragens der Hörhilfen bei beginnender sowie fortschreitender Hörbeeinträchtigung um den Kontaktverlust zum Umfeld zu vermeiden und die Verschaltungsfunktion von Gehör und Gehirnareal permanent zu trainieren, wie für eine Fremdsprache.

Ein maßgebliches Kriterium der Verständigung für Gehörgeschädigten ist auch eine richtige Kommunikationstaktik des Gesprächspartners.

Vermieden werden sollten Hektik, Ungeduld oder zu schnelles Sprechen. Hilfreich sind Blickkontakt, unterstützende Mimik und Gestik, angemessener Abstand unter Berücksichtigung, dass ein Hörgeschädigter nicht gleichzeitig zuhören und lesen kann. Auch Fragen zu Tinnituserkrankung beantwortete Herr Henschel.

Hier bedarf es zuerst die Ursache zu finden, wobei letztlich die Beschwerden mit Hilfe eines Hörgerätes nur gelindert werden können. Bereits bei einer vermeintlich Höreinschränkung ist eine fachliche Überprüfung anzuraten, da dies bereits eine beginnende Hörschädigung andeuten kann. Das Ohr ist wie alle Organe einer altersbedingten Leistungsminderung ausgesetzt und sollte bei entsprechenden Gesundheitsprüfungen nicht vernachlässigt werden, was anwesende Hörgeräteträger auch mit ihren positiven Erfahrungen bestätigten.

Am Ende der Veranstaltung bestand die Möglichkeit mit einem einfachen Test-Gerät das eigene Gehör zu prüfen und Informationsmaterial mitzunehmen.

> Schwabach

Seniorenfrühstück mit Lesung

Der Schwabacher Seniorenrat lädt regelmäßig zu einem Seniorenfrühstück mit meistens einem thematischen Teil ein. Unlängst gab es eine Lesung mit Alt-Oberbürgermeister Hartwig Reimann (siehe Bild.)

Bei dieser Zusammenkunft von fast 40 Seniorinnen und Senioren im Begegnungszentrum AUREX stand der Gesellschaftsroman, Historische Roman, Liebesroman, Krimi- und Agententhriller „Honigtot“ von Hanni Münzer im Mittelpunkt.

Weitere Programmpunkte waren seniorengerechte Bewegungsübungen, der Besuch einer Märchenerzählerin sowie ein Bericht zur Lebenssituation von unbegleiteten jugendlichen Flüchtlingen, die in Schwabach unterkamen.

> Tiefenbach

Seit Februar 2015 sehr aktiv

Seit Februar 2015 ist in Tiefenbach bei Passau mit seinen drei Teilgemeinden Tiefenbach, Haselbach und Kirchberg der vom Gemeinderat gewählte Seniorenbeirat aktiv.

Sehr schnell wurde ein Telefon-Notfallblatt hergestellt, das großen Zuspruch von der Bürgerschaft erhielt und in großer Zahl verbreitet wurde. Selbstverständlich wurden Sprechstunden eingerichtet, um möglichst viele der Bedürfnisse der örtlichen Senioren zu erfahren und bei Bedarf

Von links nach rechts: 1. Vorsitzender, Alois Zauner; Bürgermeister, Georg Silbereisen; 3. Vorsitzende, Goswinde Hellge; 2. Vorsitzender, Michael Christoph und Schriftführer Wilhelm Splitter bei der Übergabe der Ergebnisse der Ortsbegehung in Tiefenbach.

Die Vorstandschaft hat sich vorgenommen diese Arbeit sehr sorgfältig, vor allem in enger Zusammenarbeit mit allen örtlichen Institutionen, die sich bereits um Seniorenbelange kümmern, anzugehen. Außerdem hat man sich in das seniorenpolitische Konzept des Landkreises Passau eingebunden. Klar war, dass die Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiger Faktor ist, um wahrgenommen zu werden.

So ist die Seniorenseite sowohl im politischen Gemeindeblatt, als auch auf der Internetseite der Gemeinde eine Selbstverständlichkeit, auf der außer den örtlichen Terminen für Senioren auch wichtige Informationen aus Politik und Gesetzgebung, oder Hilfsmöglichkeiten der öffentlichen Hand und des Vereins „Lichtblick“ bekannt gemacht werden.

helfen zu können. So ist auch in Tiefenbach eine Form der Nachbarschaftshilfe angedacht, wobei bereits kleine Hilfen von den Mitgliedern des Seniorenbeirats übernommen wurden.
Die Barrierefreiheit ist dem Seniorenbeirat ein besonderes Anliegen. Eine Besichtigung der Ortsteilzentren, zu der die Bevölkerung eingeladen war, gab Aufschluss über Verbesserungsbedarf, was dem Bürgermeister mit einer Broschüre persönlich überreicht wurde. Solche Ortsbesichtigungen sollen jährlich wiederholt und räumlich ausgedehnt werden, um Verbesserungswünsche bei der Kommunalpolitik für ein gutes und barrierefreies Wohnen für Senioren in den drei Teilgemeinden vorzubringen. Der Seniorenbeirat sieht seine Aufgabe darin, die Gemeinde Tiefenbach für ein attraktives Leben von Senioren mitzugestalten.

> Landkreis Unterallgäu

Netzwerke und passgenaue Projekte, der Landkreis Unterallgäu bringt Seniorenkonzept aktiv voran – viele Ehrenamtliche eingebunden

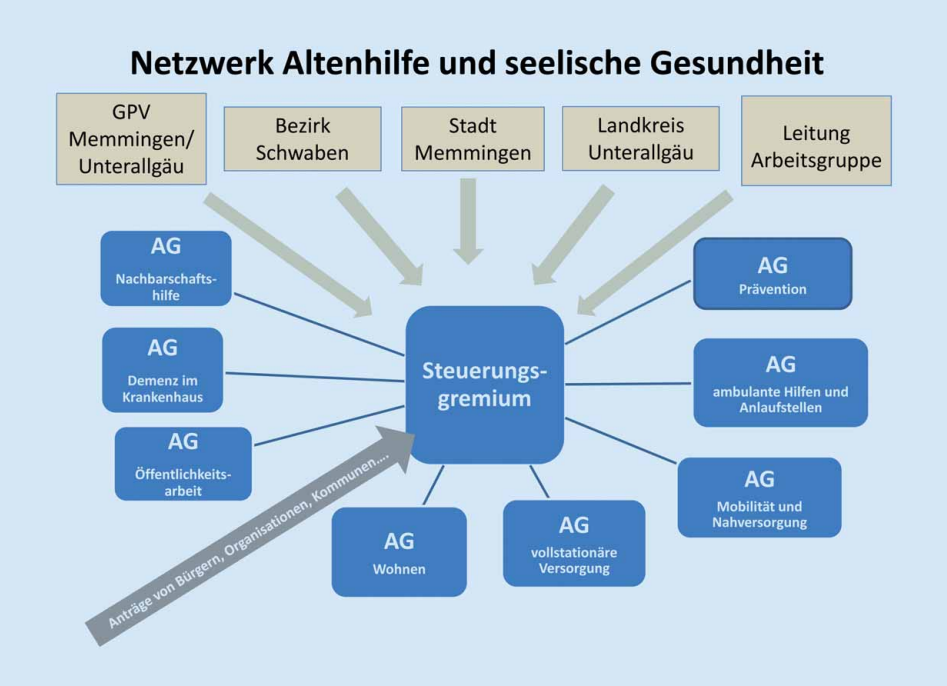
Äußerst aktiv in der Seniorenarbeit ist seit Jahren der Landkreis Unterallgäu mit seinen 52 Gemeinden.
So hat sich viel getan, seit das Seniorenpolitische Gesamtkonzept im Jahr 2009 in den politischen Gremien verabschiedet wurde. Seitdem haben viele verschiedene haupt- und ehrenamtliche Akteure um Seniorenkonzept-Koordinator Hubert Plepla daran mitgewirkt, das bloße Konzept wirklich mit Leben zu erfüllen. Entstanden und umgesetzt wurden die verschiedensten Projekte selbst in den kleinsten Gemeinden – von der Wohnberatung über die Quartiersentwicklung bis hin zu seniorengerechten Bildungsangeboten, dem Aufbau eines „Netzwerks Altenhilfe und seelische Gesundheit“ und „Runden Tischen.“

Das Seniorenkonzept des Landkreises Unterallgäu basiert auf den Grundlagen der Sozialraumorientierung, der Netzwerkarbeit und der Mitwirkung der Akteure. Laut Plepla ist es wichtig, jede Gemeinde bei der Entwicklung ihrer eigenen Strategie in der Seniorenarbeit zu unterstützen und zu begleiten. „Dabei muss jede Kommune ganz individuell betrachtet werden. Wir suchen vor Ort nach den passenden Wegen“, betont er. Bestehende Ressourcen müssen gestärkt und passende Projekte aufgebaut werden.

Als „Handwerkszeug“ werden mit Unterstützung des Landkreises „runde Tische zur Seniorenarbeit“ in den Gemeinden initiiert oder auch das Projekt der „altersgerechten Quartiersentwicklung“ umgesetzt. Bereits sieben Unterallgäuer Gemeinden wollen so ihren Ort „seniorengerechter“ ge-

stalten. Eine achte Gemeinde wird noch heuer mit dem Projekt starten. Der Prozess soll fortlaufend und dynamisch sein, die Bürger und die lokalen Akteure werden immer an der Entwicklung und am Projektaufbau beteiligt.

Kooperationspartner sind der Landkreis Unterallgäu, die Stadt Memmingen, der Bezirk Schwaben und der Gemeindepsychiatrische Verbund Memmingen-Unterallgäu.
Ziel ist es, die Lebensbedingungen aller im Landkreis Unterallgäu und der Stadt Memmingen lebenden Senioren zu verbessern. Inzwischen haben acht Arbeitsgruppen ihre Arbeit aufgenommen, ein Steuerungsgremium hält die Fäden in der Hand. Als Arbeitsgrundlage dienen eine Kooperationsvereinbarung und eine Geschäftsordnung.



Darüber hinaus sei es wichtig, die Akteure auch auf Landkreisebene zu vernetzen. „Das wertschätzende Miteinander ist für die Weiterentwicklung der Seniorenarbeit eines Landkreises sehr wichtig“, betont Plepla. Deshalb wurde das „Netzwerk Altenhilfe und seelische Gesundheit“ gegründet.

Zudem beteiligen sich mittlerweile viele professionelle Dienstleister, Politiker, ehrenamtliche Initiativen und interessierte Bürger am Netzwerk. In den Arbeitsgruppen wurden Ziele erarbeitet und erste Initiativen angestoßen.
Netzwerkarbeit bedeutet laut Plepla aber auch, regelmäßige Angebote für die Seniorenbeauftragten der Gemeinden zu machen und sie auf diese Weise in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit zu unterstützen, zu begleiten und zu informieren. So führte die Koordinationsstelle für das Seniorenkonzept jüngst wieder eine eintägige Klausurtagung durch. Zudem bietet der Landkreis Unterallgäu regelmäßig in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk der bayerischen Bezirke seinen Gemeinden die Schulung „Fit fürs Ehrenamt“ an. Auch diese Schulung ist ein Projekt aus dem Seniorenkonzept und wurde bereits in mehreren Gemeinden durchgeführt. Denn: Ehrenamt funktioniert nur, wenn auch die ehrenamtlich Tätigen Spaß und Freude daran haben.

Viele Informationen zum Seniorenkonzept des Landkreises Unterallgäu findet man im Internet unter: www.unterallgaeu.de/seniorenkonzept

> „Vierstädtedreieck“

Gründung Seniorengemeinschaft „Generationen Hand in Hand“ im „Vierstädtedreieck“ des westlichen Landkreises Neustadt an der Waldnaab

Ende 2015 fand die Vereinsgründungs-Versammlung der Seniorengemeinschaft „Generationen Hand in Hand“ in Eschenbach in der Oberpfalz statt.

Mit an Bord sind alle 10 Kommunen – namentlich die Stadt Eschenbach i.d.OPf., Stadt Grafenwöhr, Stadt Pressath, Stadt Neustadt am Kulm, Markt Kirchenthumbach und die Gemeinden Schwarzenbach, Trabitz, Vorbach, Speinshart, und Schlammersdorf, im sog. „Vierstädtedreieck“ im westlichen Landkreis Neustadt an der Waldnaab. Er soll das Älterwerden im Vierstädtedreieck angenehmer machen. Unterstützt wird diesen Projekt von den Kommunen und aus Mitteln des Bayerischen Staatsminiteriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration.
Gut ein Jahr saßen die Seniorenbeauftragten des „Vierstädtedreiecks“ beieinander und hatten an dem Projekt der Selbsthilfe-Gemeinschaft getüftelt.

Im Vordergrund der Selbsthilfe-Gemeinschaft wird Hilfe im Alltag stehen: Der eine leistet eine Stunde Gartenarbeit, der andere hängt Gardinen auf, der andere schreibt den Brief an die Rentenversicherung oder die Krankenkasse.
Zu den Leistungen der Gemeinschaft zählen unter anderem: Besorgung beziehungsweise Begleitung bei Einkäufen, Hilfestellung bei vorübergehenden Erkrankungen zu Hause, handwerkliche Hilfen rund um Haus und Hof, Grabpflege, Unterstützung bei Hausarbeiten, Hilfestellung bei technischen Problemen wie PC und Handy, Begleitung zu Krankengymnastik, Frisör oder Spaziergängen und Versorgung von Haustieren.
Jeder bringt sich in die Gemeinschaft ein, mit dem, was er kann. So ist jedem geholfen.

Das Konzept soll älteren, hilfsbedürftigen und kranken Menschen unkomplizierte, wirkungsvolle und kostengünstige Hilfe anbieten.
Die Mitglieder sorgen füreinander mit Arbeiten, die sie selbst verrichten können und erhalten im Gegenzug Hilfe anderer Mitglieder. Wichtiges Ziel der Gemeinschaft ist es, den Bürgern des Vierstädtedreiecks zu ermöglichen, möglichst lange im gewohnten Umfeld leben zu können. Dafür erhalten die Vereinsmitglieder Unterstützung, um den Umzug ins Heim möglichst lange zu verhindern. Der Jahresbeitrag beträgt 30 Euro, für Ehepaare und Lebensgemeinschaften 45 Euro. Eingeschlossen sind Unfall-, Haftpflicht- und Kaskoversicherung des Vereins.
Jede Arbeitsleistung kostet acht Euro pro Stunde.
Jeder kann selbst entscheiden, ob er seine Stunden in Geld ausbezahlt bekommt oder ob er diese Stunden anspart und sie später für Leistungen, die er braucht aber selbst nicht erbringen kann, wieder in Arbeitsstunden einlöst.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.gehih.de

Eschenbach

Auch Elisabeth Gotsche ist glücklich: „Einen solchen Zuspruch hatten wir nicht erwartet“. Mit der Gründung der ***„Generationen Hand in Hand“*** ging für sie ein langgehegter Wunsch in Erfüllung.

Elisabeth Gotsche.

Mit Eschenbachs zweitem Bürgermeister Karl Lorenz und weiteren Helfern hatte sie die Planung übernommen. „Was lange währt, wird endlich gut“, lautete daher ihre Botschaft.
Sie sprach von einem Jahr Vorbereitung vor Ort und bei Münchener Regierungsstellen. Als Initiatorin stellte sie den Verein vor und ließ die Kurzform „GeHiH“ auf der Zunge zergehen. Mit Beispielen untermauerte sie den Leitgedanken „Die Selbsthilfegemeinschaft bietet unkomplizierte, wirkungsvolle und kostengünstige Hilfe für ältere, hilfebedürftige und kranke Menschen an.“
Als Koordinatorin bietet Gotsche seither Sprechstunden im ehemaligen Landratsamt an. Die Zahl der Mitglieder hat sich inzwischen mehr als verdoppelt.
Durch den Beitritt von zehn Gemeinden des westlichen Landkreises Neustadt an der Waldnaab erfährt der Verein auch Unterstützung von kommunaler Seite.

> Markt Zellingen

Rückblick auf 5 Jahre Seniorenbeirat Markt Zellingen

Nachdem bereits 2009 zur Gründung des Kreisseniorenbeirates Main-Spessart der Markte Zellingen ein Mitglied entsandte, wurde am 9. Februar 2011 der Seniorenbeirat Markt Zellingen gegründet.

Die erste Sitzung fand am 9. Februar 2011 statt mit den Themen: Vorstellungsrunde, Schaffung einer Organisationsstruktur, Diskussion der zukünftigen Aufgaben und erste Ideensammlung.
Erste gemeinsame Amtshandlung war der Besuch der Ausstellung der Mobilen Wohnberatung Main-Spessart im Rathaus Karlstadt.

Die Aufgabenstellung lehnt sich an die „Handlungsfelder einer Seniorenvertretung“ der LandesSeniorenVertretung Bayern (LSVB) an. Der Seniorenbeirat hat eine beratende und Antrag stellende Funktion gegenüber dem Marktgemeinderat.
Aus den drei Ortschaften erklärten sich zur Gründung jeweils zwei Personen bereit, im Beirat mitzuwirken. Dies waren aus Duttenbrunn Hanna Krönert, die den Vorsitz übernahm, und Hans Droll; aus Retzbach Hildegard Kurpanek und Renate Völker und aus Zellingen Wolfgang Serafin und Bernd Nebel (Schriftführer).

Daraufhin wurde diese Ausstellung „Barrierefreies Wohnen“ auch im Rathaus Zellingen aufgestellt und fand regen Zuspruch.
Es erfolgte weiterhin ein Besuch der Senioren-Residenz mit Vorstellung der Anlage, ein Besuch im Mehrgenerationenhaus in Binsfeld, Besuch der Palliativstation in Würzburg und der Wohnanlage „Wohnen am Fluss“ in Zellingen. Außerdem nehmen Mitglieder des Seniorenbeirates an Delegiertenversammlungen und Veranstaltungen der LandesSeniorenVertretung teil.
Der Seniorenbeirat erstellte einen Flyer „Aktiv für Senioren“ (Aktivitäten und Angebote für Senioren im Markt Zellingen von Kirchen, Vereinen und privaten Initiativen) mit dem Hinweis auf weitere Hilfen von Caritas, Landratsamt KAR und „Leben unter einem Dach“ (= Zusammenfassung aller sozialen Dienste in der Gemeinde.) Dieser Flyer wurde u. a. mit dem Mitteilungsblatt im Markt Zellingen verteilt.

Folgende Projekte wurden unter anderem vom Seniorenbeirat angeregt:

Projekte in Zusammenarbeit mit dem Sozialausschuss:
- Breite mobile Einstiegstreppe mit Handlauf im Zellinger Schwimmbad;
- Behindertendusche im Schwimmbad Zellingen.

Projekte in Zusammenarbeit mit den Freien Bürgern Zellingen, den Freien Wählern und der Deutschen Bundesbahn:
- Schulung am Fahrkartenautomaten der Deutschen Bahn am Bahnhof Retzbach.

Projekte in Zusammenarbeit mit der VHS:
- Rollatorschulungen;
- Handyschulungen (dies auch in Zusammenarbeit mit der Mittelschule Zellingen.)

Zusammensetzung des Seniorenbeirates:
Duttenbrunn:
Hanna Krönert (Vorsitzende) und Hiltrud Öhrlein;
Retzbach:
Hildegard Kurpanek und Renate Völker;
Zellingen:
Maria Goldstein und Bernd Nebel (Schriftführer.)

Bernd Nebel

Neue Mitglieder seit dem 1. Januar 2016:

- Stadt Dorfen (Oberbayern)
- Gemeinde Ergersheim (Mittelfranken)
- Markt Feucht (Mittelfranken)
- Gemeinde Garmisch-Partenkirchen (Oberbayern)
- Gemeinde Gochsheim (Unterfranken)
- Gemeinde Höhenkirchen-Siegertsbrunn (Oberbayern)
- Stadt Memmingen (Schwaben)
- Landkreis Rosenheim (Oberbayern)
- Markt Wartenberg (Oberbayern)

> Vorstellung der Neumitglieder:

> Garmisch-Partenkirchen

Der Marktgemeinderat Garmisch-Partenkirchen hat den Seniorenbeirat mit der konstituierenden Sitzung im August 2015 eingesetzt.

Ein Schwerpunkt unserer bisherigen Arbeit war die Erstellung eines übersichtlichen, seniorengerechten Ratgebers (Flyer), in dem die vielfältigen Angebote der zahlreichen Organisationen für Seniorinnen und Senioren in Garmisch-Partenkirchen zusammengefasst wurden. Weiterhin konzentriert sich unsere Arbeit im Wesentlichen auf die Unterstützung von sozial schwachen Seniorinnen und Senioren.

> Memmingen

Seit 2010 vertritt ein Seniorenbeirat die Interessen der älteren Generation in der Stadt – Memmingen mit Seniorenaugen gesehen

Sie erheben die Stimme für die älteren Bürgerinnen und Bürger in Memmingen und haben die Stadt mit Seniorenaugen im Blick: Seit 2010 gibt es in Memmingen einen Seniorenbeirat, der die Interessen der älteren Generation vertritt. Unter dem Vorsitz von Oberbürgermeister Dr. Ivo Holzinger haben die acht vom Stadtrat gewählten Mitglieder des Gremiums in den vergangenen fünf Jahren etliche Aktionen angestoßen und Projekte begleitet.

Der Memminger Seniorenbeirat zählt acht vom Stadtrat gewählte Mitglieder unter dem Vorsitz von Oberbürgermeister Dr. Ivo Holzinger.
Vordere Reihe von links: Susanne Fohmann, Walter Röllig, Oberbürgermeister Dr. Ivo Holzinger, Adelheid Iser, Maria Fickler;
hintere Reihe von links: Bürgermeisterin Margareta Böckh, Wolfgang Decker, Emma Hermann, Armin M. Brandt, Hans Christian Schmieder, Uwe Rohrbeck (Stadtratsreferent für Seniorenarbeit) und Referatsleiter Manfred Mäuerle.

Um Ampelschaltungen anzupassen, Sitzbänke zu platzieren oder Bordsteine für Rollatoren abzusenken und insgesamt die Sicherheit der älteren, oft in ihrer Mobilität eingeschränkten Bürger zu verbessern, hat der Seniorenbeirat immer wieder Vorschläge eingebracht. Die Kernaufgabe des Gremiums ist die Beratung und Unterstützung von Stadtrat und Oberbürgermeister in Senioren betreffenden Fragen. Eng begleitet wird das Gremium von der Seniorenfachstelle der Stadt Memmingen.

Mit dem Kino arbeitet der Seniorenbeirat zusammen für einen monatlichen Kinonachmittag mit allen Generationen. Gemeinsam mit der Kriminalpolizei werden Info-Nachmittage zum Schutz vor Trickdieben und Kriminalität angeboten. Und in Zusammenarbeit mit dem Behindertenbeirat gibt es Aktionen, um Zustieg und Fahrt in Linienbussen auszuprobieren und dadurch Hemmschwellen abzubauen, den öffentlichen Personennahverkehr mit Rollator oder Rollstuhl zu nutzen.

Bei einer jährlich stattfindenden Bürgerversammlung für Seniorinnen und Senioren informiert der Seniorenbeirat über seine Arbeit. Das Gremium bringt sich ins „Netzwerk Altenhilfe und seelische Gesundheit“ ein und arbeitet mit an der Entwicklung eines kommunalen Aktionsplans zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.

Älterwerden (wie) zu Hause – Förderung durch StMAS

Das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration fördert die Weiterentwicklung von häuslichen Unterstützungsleistungen sowie alternativen Wohnformen im Rahmen der Richtlinie „Selbstbestimmt Leben im Alter (SeLA).“

In diesem Rahmen können bürgerschaftlich engagierte Nachbarschaftshilfen sowie Ansätze des Betreuten Wohnens zu Hause mit jeweils bis zu 10.000 € sowie Quartierskonzepte, Seniorenhausgemeinschaften, generationenübergreifende Wohnformen und sonstige innovative ambulante Konzepte für ein selbstbestimmtes Leben im Alter mit jeweils bis zu 40.000 € für maximal zwei Jahre gefördert werden.

Für jede dieser Unterstützungs- und Wohnformen kann ein eigener Antrag gestellt werden. Am Ende jeden Quartals werden die eingegangenen Anträge geprüft und im Rahmen der verfügbaren Haushaltsmittel bewilligt.

Teilweise lassen sich neue Wohnkonzepte im Alter auch mit dem Integrationsgedanken verbinden. Verschiedene Ansätze, wie z. B. „Wohnen für Hilfe“, Quartierskonzepte oder generationenübergreifende Wohnprojekte eignen sich, um beispielsweise Ältere und Jüngere, Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf sowie Einheimische und Flüchtlinge mit einer guten Bleibeperspektive zusammen zu bringen. Neben der Barrierefreiheit kann auch ein inklusives Zusammenleben mit Austausch, Unterstützung oder Hilfe einen wesentlichen Baustein darstellen, um möglichst lange selbstbestimmt leben zu können und sich wohl und gut aufgehoben zu fühlen.

Link: www.stmas.bayern.de/senioren/wohnen/index.php

Weitere Informationen:
Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration
Referat III 2
Frau Dr. Christine Schwendner
Winzererstraße 9
80797 München
Telefon: 089 1261-1215
E-Mail: christine.schwendner@stmas.bayern.de

„Auf Rädern zum Essen“ statt „Essen auf Rädern“:
Mittagstisch-Startwoche findet vom 10. bis 15. Oktober 2016 statt

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) veranstaltet in der Zeit vom 10. bis 15. Oktober 2016 die IN FORM-Mittagstisch-Startwoche.

In ganz Deutschland sollen, organisiert von Einrichtungen oder Vereinen, Mittagstische für ältere Menschen angeboten werden.

Ziel des Projektes, das mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft unter dem Dach von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung durchgeführt wird, ist es, auf die Bedeutung einer gesunden Ernährung und Bewegung auch im Alter aufmerksam zu machen sowie die Einbindung älterer, oft allein lebender Menschen in die Gesellschaft zu fördern. Die Verbesserung der Angebotssituation von Mittagstischen für ältere Menschen leistet dazu einen wichtigen Beitrag.

Insbesondere in Regionen mit einem unzureichenden Angebot sollen neue, regelmäßige Mittagstischangebote für ältere Menschen entstehen.

Umfangreiche Informationen zur Planung und Gestaltung eines Mittagstisch-Angebotes sowie zu den Fördermöglichkeiten im Rahmen der IN FORM Mittagstisch-Startwoche sind auf der Internetseite des BAGSO unter **http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/mittagstisch-startwoche** zu finden.

Kontakt:
BAGSO – IN FORM-Projekt
Bonngasse 10 (bis 07/2016)
Thomas-Mann-Str. 2-4 (ab 08/2016)
53111 Bonn
Telefon: 0228 24999322
E-Mail: inform@bagso.de

Die LSVB und der Landesmediendienst

Die LandesSeniorenVertretung Bayern e.V. unterstützt das vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration geförderte Projekt „Seniorenfilm“ des Landesmediendienstes.
Wir berichteten im Newsletter April.

Siehe auch:
http://www.mediendienste.info/seniorenfilm/index.asp

Ihr Ansprechpartner bei der LSVB:
Henning Ilmer
E-Mail: henning-ilmer@t-online.de

Veranstaltungskalender der LSVB 2016:

> **Vorstandssitzung:** am 30. Juni, 28. Juli und 17. November in München

> **Beiratssitzung:** am 6. Juli in Ansbach

> **Sozialpolitischer Ausschuss:** am 13. Juli in München

> **Bezirksversammlung Unterfranken:** am 28. September in Hammelburg

> **Bezirksversammlung Schwaben:** am 26. Oktober in Stadtbergen

> **Bezirksversammlung Oberbayern:** am 27. Oktober in München

> **Bezirksversammlung Niederbayern:** am 24. November in Straubing

> **Landesdelegiertenversammlung:** am 12./13. September in Germering

> **Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit:** am 4. Oktober und 22. November in München

> **Fachtagung LSVB – BLSV „Sport im Alter“:** am 10. Dezember in München

Impressum

LSVB-Nachrichten Ausgabe 1/2016

Verbandszeitschrift für Mitglieder der LSVB und andere interessierte Aktive in Seniorenarbeit und Seniorenpolitik

Erscheinungsweise 2016:
Zwei Ausgaben

Redaktionsschluss
Ausgabe 2/2016: 15.10.2016

Verantwortlich:
Dr. Gerhard Grabner, Vorsitzender

Redaktion:
Dieter Kreuz, Gabriele Obst,
Jürgen Wilhelmi (AK Öffentlichkeitsarbeit)

Herausgeber:
LandesSeniorenVertretung Bayern e. V. (LSVB)
Schellingstraße 155
80797 München
Telefon: 089-9 54 75 69 90
E-Mail: seniorenvertretung-bayern@lsvb.info
www.lsvb.info

In dieser Ausgabe
finden Sie als Beileger den Flyer der Seniorenakademie Bayern „Programm 2016“

Layout & Grafikdesign:
Grafikbüro (S) · Werner Schromm
An der Kreuzbreite 11
86556 Kühbach
www.grafikbueros.de
www.bikeundhome.de

Produktion:
Druckerei Wenng Druck GmbH
Breslauer Straße 7
91550 Dinkelsbühl
www.wenng.de

Fotos:
LSVB, BAGSO/Santen,
Sabrina Schmidt/Stadt Günzburg,
Seniorenbeirat Herzogenaurach,
M. Ernst, www.fotolia.de

Hinweis:
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Autoren sind im Sinne des Presserechtes für den Inhalt selbst verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge zu kürzen und zu überarbeiten. Der Nachdruck von Textbeiträgen ist gegen Quellenangabe und Belegexemplar kostenfrei gestattet, die Nutzung von Fotos nur nach Rücksprache mit der LSVB.

Wir werden durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Buch-Tipp

Unsere Gesellschaft wird immer älter – und so wird aufgrund des demografischen Wandels auch der Beruf des Altenpflegers/der Altenpflegerin immer wichtiger.

Die Autorin Silvia Zimmermann hat sich jetzt in einem Kinderbuch mit dem Berufsfeld auseinandergesetzt. Der Titel ihres bebilderten Buches: *„Nina, Opa und Tim, der Altenpfleger.“* Sie arbeitet seit vielen Jahren im Bereich der häuslichen Pflege mit Senioren und gibt zudem Vorbereitungskurse für AltenpflegehelferInnen. Immer wieder wurde sie bei ihrer Arbeit auch auf Literatur für Kinder angesprochen, die den Beruf erklären sollte. Da sie keinen Titel fand, setzte sie sich kurzerhand selbst hin und schrieb nicht nur ein tolles, erklärendes Kinderbuch, sondern ließ es auch noch mit ansprechenden Bildern für die kleinen Leserinnen und Leser illustrieren.

Und darum geht es in dem Werk: Nina ist zu Besuch bei ihrem Opa, der alleine zu Hause lebt, und lernt dort Tim, den Altenpfleger, kennen. Sie verbringt den ganzen Tag bei ihrem Opa und lernt, wie wichtig der Beruf Altenpfleger ist, weil Tim den geliebten Opa im Alltag stets unterstützt. Wenn Nina groß ist, möchte sie auch gerne alten Menschen helfen…
Das Buch richtet sich an Kinder ab 4 Jahren und kann sehr gut in Senioreneinrichtungen, Kindergärten, von Dozenten in der Altenpflegeausbildung, aber auch von Lehrern und Eltern eingesetzt… und vorgelesen werden.

Silvia Zimmermann · Nina, Opa und Tim, der Altenpfleger
ISBN: 978-3-86196-581-7 · Hardcover-Bilderbuch
24 Seiten · farbig illustriert · Preis: 13,90 €

LSVB

LandesSeniorenVertretung Bayern e.V.

Dachorganisation der kommunalen Seniorenbeiräte und Seniorenvertretungen in Bayern