März 2022

Nr. 256

Durchblick

Für Seniorinnen und Senioren

Vorwort

So wird nun unsere bisher friedliche neue Welt, fernab von Weltkriegsgefahr, wieder von einer solchen bedroht. Ausgehend von Weltherrschaftsträumen eines isolierten und einsamen Despoten führt dieser das russische Volk, dem nach wie vor unsere Sympathien gelten, in einen Angriffskrieg gegen das Nachbarschaftsland Ukraine. Ein militärischer Überfall bei Nacht und Nebel, nach dem alle diplomatischen Bemühungen der wichtigsten Länder gescheitert waren. Dazu kommt die unverhohlene Drohung der Anwendung taktischer Atomwaffen, wenn irgendjemand der Ukraine militärische Hilfe leisten sollte.

Bei uns Hochaltrigen werden Erinnerungen insbesondere an die Jahre 1944 – 1949 wach. Krieg, Verwüstung der Städte durch Bombenangriffe, Not und Elend, Hunger und Leid, Heimkehr von traumatisierten und zum Teil schwer verwundeten Soldaten.

Ein verbrecherischer Diktator hatte geglaubt, im Ausleben eines Weltherrschafts-traumes gegen die gesamte Welt Krieg führen zu können. Das Ergebnis waren Millionen von Toten, davon lag der Hauptanteil in der russischen Bevölkerung. Ein Diktator der vor 1939 von vielen Ländern hofiert wurde. Schlussendlich machte er sich dann im Bunker von Berlin durch Einnahme von Zyankali von dannen. Die Menschheit muss lernen aus der Geschichte Erkenntnisse zu ziehen, damit sich so etwas nicht noch einmal wiederholt.

Wir leben in unsicheren und unberechenbaren Zeiten. Erst krempelt ein Virus plötzlich das ganze Leben um. Kaum gibt es etwas Hoffnung auf eine langsame Rückkehr zur Normalität, da bricht die nächste Katastrophe über uns herein. Ein größenwahnsinniger Herrscher im Kreml meint der Welt seinen Willen aufzwingen zu können.

Plötzlich ist die Bedrohung durch einen Krieg mitten in Europa wieder real. Einige von uns haben noch den 2. Weltkrieg erlebt, viele erinnern sich an die schwierige Nachkriegszeit mit Wohnungsnot, Hunger und den ganzen Einschränkungen durch die Kriegsfolgen. Wir sind alle froh, dass es in Mitteleuropa so lange keine kriegerische Auseinandersetzung gegeben hat und wünschen uns, dass es so bleibt.

Unsicherheit entsteht auch durch die wieder aufkommende Inflation besonders die massiv ansteigenden Energiekosten. Wer hat schon die Möglichkeit die Erhöhung der Heizkosten abzufedern. Sollen wir jetzt mit Winterjacke vor dem Fernseher sitzen? Da hilft auch kein einmaliger Heizkostenzuschuss für Geringverdiener. Helfen würde ein regelmäßiger Zuschuss.

Senioren Vertretung Bremen

Gegen die Einsamkeit

„All the lonely people
Where do they all come from?
All the lonely people
Where do they all belong?“
(aus dem Song „Eleanor Rigby“ von den Beatles)

Einsamkeit – sie ist kein neues Phänomen, doch nach 2 Jahren Pandemie mit Kontaktbeschränkungen ist zu befürchten, dass sie weiter verbreitet ist als zuvor. Dabei betrifft Einsamkeit Menschen aller Altersgruppen und Schichten. Manch Jüngere fühlen sich – trotz digitaler Freunde – einsam. Einige Menschen in der „Blüte ihres Lebens“ - beruflich erfolgreich, gut verdienend – kommen abends nach Hause und niemand erwartet sie. Doch Ältere scheinen besonders anfällig: In der Corona-Krise war Zurückhaltung für sie sehr wichtig, eine Möglichkeit des Austausches mit Kolleg:innen gibt es nicht, mit den Jahren verkleinert sich der räumliche Radius und nicht selten schränkt eine geringe Rente die Möglichkeiten zusätzlich ein. Aber Einsamkeit ist kein unvermeidbares Schicksal!

Um Einsamkeit bei älteren Menschen zu verhindern, ist vor allem eine gute Gestaltung des Übergangs vom Arbeitsleben in die nachberufliche Phase elementar. Denn: Ja, der Ruhestand ist ein großes Versprechen von Freiheit, auf das man sich zurecht freuen darf. Auch ist es vollkommen in Ordnung, wenn man endlich einmal ruhige Momente genießen und alleine sein möchte. Doch: Wenn das Gefühl des Alleinseins nicht mehr gewollt wird und es zunehmend belastend wird, besteht die Gefahr eines Teufelskreises „der Vereinsamung“. Insbesondere wenn am Anfang gar nicht darauf geachtet wird, dass soziale Kontakte bestehen bleiben und/oder neue geknüpft werden, droht zunehmend soziale Isolation. Der Schnittstelle von Arbeit und Rente widmen sich die Projekte „Gubera – Gut beraten im Ruhestand“ und „Gia – Gemeinsam aktiv im Alter“ der AWO Bremen.

„Gubera“ steht Menschen beratend zu Seite, die Fragen rund um den Einstieg in das Leben als Renter:in haben. Vor allem Personen mit geringen finanziellen Mitteln soll geholfen werden. Beispielsweise Menschen, die die „Grundsicherung im Alter“ beziehen oder jene die dafür anspruchsberechtigt wären, jedoch aus verschiedensten Gründen keinen Antrag stellen – sei es aus Scham, Unwissenheit oder der Angst vor überfordernder Bürokratie. Armut und Einsamkeit hängen stark zusammen, weshalb diese Zielgruppe besonders bei ihrer Teilhabe unterstützt werden sollte.

„Gia“ hingegen setzt direkter an der kulturellen Teilhabe an. Im Wesentlichen wird ein Angebot zum ehrenamtlichen Engagement gemacht, bei dem es um gemeinsame Freizeit- und Kulturerlebnisse geht. Dazu werden „Tandems“ gebildet: Es sollen sich zwei Personen finden, die ähnliche Dinge unternehmen möchten und zum Beispiel möglichst nah beieinander wohnen, um gemeinsame Treffen ohne größere Umstände regelmäßig stattfinden lassen zu können. Nicht zuletzt ist der Gedanke, dass Menschen sozial teilhaben, die sich alleine keinen Kulturbesuch (mehr) zutrauen würden.

Mit den Projekten soll ein Beitrag geleistet werden, um Einsamkeit zu reduzieren. Es ist jedoch ebenso klar, dass vor der Gesellschaft als Ganzes eine große Aufgabe liegt. Einsamkeit wird zukünftig eine der zentralen sozialen Herausforderungen sein.

Hinweis: Beide Projekte werden im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Stärkung der Teilhabe Älterer – Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

Jana van Bassen und Lukas Matzner

Wo der Schuh wirklich drückt

Es sind nicht die großen Krisen, die Senior*innen zurzeit besonders bedrücken. Man hat schon schlimmere Zeiten erlebt. Die Gedanken der älteren Menschen sind eher bei ihren viel zu kleinen Renten und kreisen um ihre kleinen Ersparnisse. So bleiben Corona bedingt in den Krankenhäusern immer weniger Intensivbetten zur Verfügung. Dringend notwendige und lebenserhaltende Operationen können nicht immer durchgeführt werden. So erfährt ein 93 Jähriger aus dem Vorstand der Seniorenvertretung, der zur Erhaltung seiner Gehfähigkeit dringend eine neue Hüfte benötigt, dass seine Operation zum wiederholten Male verschoben werden muss.

So erleben insbesondere Senior*innen mit geringen Renten, dass durch die Erhöhung von Strom- und Gaspreisen, aber auch der Lebensmittelpreise, immer weniger von ihrem monatlichen Einkommen verbleibt.

Weiter müssen insbesondere viele hochaltrige Rentner*innen befürchten, dass sie im Zuge der Digitalisierung aller lebensnotwendigen Bereiche – wie Verwaltung, Banken und Post – bald abgehängt sein werden. Die Digitalisierung ist trotz aller Bemühungen für einen Großteil der Älteren, insbesondere der Hochbetagten, eine große Belastung geworden.

Nicht zuletzt hat sich die Situation vieler Rentner*innen durch die Schließung von Bank- und Postfilialen erheblich verschlechtert. Trotz aller Bitten und Vorschläge der Seniorenverbände ignorieren Banken, insbesondere die Sparkassen, ihren ursprünglichen Versorgungsauftrag. An den wenigen offenen Filialen bilden sich lange Schlangen, was für Senior*innen, die auf Bankbedienung angewiesen sind, manchmal kaum mehr zu schaffen sind. Das gleiche gilt für Postfilialen. Der frühere Staatskonzern ist wie nicht anders zu erwarten zum Kostenminimierer geworden und schließt ohne Berücksichtigung der älteren Bevölkerung eine Filiale nach der anderen. Übrig bleiben Schreibwarengeschäfte, die den Post- und Bankenservice übernehmen, die in vielen Fällen Barrierefreiheit nicht gewährleisten können. Auf dem Wege zu einer solidarischen Gesellschaft scheint es wichtig, dass die Probleme der Älteren schneller und zielgenauer gelöst werden müssen. Die Politik hat dies insbesondere außerhalb von Wahlkampfzeiten zu gewährleisten.

Dr. Andreas Weichelt

Hallo Oma, ich bin im homeoffice...

und es ist gerade Pause – ich vermisse meine Freunde, wäre gerne dabei, das ist das schönste an der Schule - aber ich muss zu Hause bleiben, weil mein Freund A., neben dem ich in der Schule sitze, positiv auf Corona getestet wurde.

Zwar merkt er nichts und ich schon gar nichts, aber wir sind verdonnert zu Hause zu bleiben. Digital bekomme ich zwar alles mit aber ich möchte mittendrin sein !

Das einzig Gute ist, ich kann bisschen länger schlafen, der Schulweg (in Berlin) entfällt, dann kämme ich mich, putze die Zähne, ziehe mir einen Pullover über, bin aber sonst noch im Schlafanzug, sieht ja keiner, das ist vielleicht gemüüüütlich!

Ich schalte mich digital dazu, genauso wie A., das geht jetzt noch eine Woche so, trotzdem Mist, was wirklich Spannendes passiert in der Klasse, bekommen wir nicht mit – alles wegen so eines kleinen Virus', ich werde später Astronaut, sagt A. auch, dann sehen wir alles und können im Team sogar noch ganz viel entdecken.

Papa ist übrigens auch nebenan im homeoffice, hält digital seine Vorlesung, die sehen sich auch nicht in echt!….jetzt fängt gleich Mathe an……..tschüss !

Schöne neue Welt?

Barbara Matuschewski

Interview mit Hartmut Strudthoff vom Bremer Seniorenbüro e.V.

Interviewer: Sie machen diese Aufgabe jetzt ganz neu.

Hartmut Studthoff: Ja, seit Anfang Januar. Gewählt wurde ich am letzten Tag des alten Jahres und seit 10. Januar bin ich jetzt hier und finde mich langsam zurecht.

I: Und wie nennen sie sich?

HS: Ich bin der 1. Vorsitzende des Seniorenbüros Bremen e.V. Das ist ein eingetragener Verein. Der bisherige Vorsitzende war Eberhardt Janz der nicht wieder kandidiert hat.

I: Und wie kamen sie darauf diesen Job zu übernehmen?

HS: Ich bin Bremer, war 34 Jahre Pastor im Bremer Westen in der Wilhadi-Gemeinde. Von daher hatte ich mit Seniorenarbeit durchaus schon etwas zu tun. Und ich kenne Karin Schlichting, die jetzt 2. Vorsitzende ist und sie fragte mich, ob ich Interesse hätte hier mitzuarbeiten. Dann hab ich mir das angeguckt und hab gesagt, gut das probiere ich jetzt aus.

I: Mich würde interessieren: Was macht das Seniorenbüro genau?

HS: Das Seniorenbüro hat von seiner Satzung her die Aufgabe Freizeitangebote für Menschen ab 60 zu entwickeln. Das hat zwei Ebenen. Einmal gibt es hier in unseren Räumen, wenn nicht die Corona-Zahlen so hoch sind Angebote. Es gibt eine Männergruppe, eine Computergruppe, einen Malkurs, einen Englischkurs. Das findet dann hier in den Räumen statt. Man kann sich anmelden und teilnehmen. Es wird immer für Kaffee und Kuchen ein Beitrag von drei Euro genommen, das ist alles. Man muss nicht Mitglied im Seniorenbüro sein. Das zweite Standbein sind die Reisen. Tagesfahrten zu Zielen in der Umgebung. Zum Beispiel im März ist eine Tagesfahrt zu Bünting Tee in Ostfriesland geplant. Das ist mit Werksbesichtigung, Teezeremonie und nachmittags Kaffeetrinken an der Küste und das Stinteessen bei Spille. Das gibt es immer im Frühjahr.

Diese Touren starten am ZOB und enden da auch wieder. Dort starten dann auch die Kultur- und Erholungsreisen die wir organisieren. Da ist man mit einem Reisebus der immer vor Ort bleibt und einer Reiseleitung hier aus dem Büro unterwegs. Das sind so die Hauptangebote.

I: Aber wie wird das jetzt finanziert?

HS: Normalerweise werden die Kosten von den Teilnehmern getragen. Aber wenn jemand sich das nicht leisten kann, gibt es immer die Möglichkeit, dass das Seniorenbüro beim Amt für soziale Dienste einen Zuschuss beantragt. Das gehört mit zum Service.

I: Das macht ja auch Sinn, wenn sie sagen, wir wollen niemanden ausschließen, jeder soll die Chance haben sich zu beteiligen.

HS: Draußen liegen schon die Flyer für die ganzen Aktivitäten die jetzt geplant sind.

I: wie geht das denn mit Corona?

HS: Das ist nicht so einfach. Die Corona Regeln müssen natürlich komplett eingehalten werden. Das heißt z.B. an den Busreisen können nur Menschen teilnehmen, die auch komplett geimpft und geboustert sind. Und die Aktivitäten hier in den Räumen haben wir auch komplett gestoppt. Wenn da zum Malkurs 10 Leute in einem relativ kleinen Raum über 4 Stunden zusammen sind, das geht nicht. Auf unserer Homepage ist das allerdings noch etwas verwirrend. Es steht da, dass alle Gruppen pausieren, aber wenn man die einzelnen Gruppen anwählt, steht dort etwas anderes. Das muss ich noch korrigieren.

Für April ist eine Reise nach Berlin geplant über 5 Tage, und jetzt hat zum Beispiel der Bundestag mitgeteilt, es gibt nur noch Führungen für 6 Leute. Keine größeren Gruppen mehr. Dabei dauert eine Führung 2 Stunden. Das hieße, wir müssten die Gruppe, in drei bis 4 Gruppen aufteilen. Damit fällt der Bundestag als Besichtigungsort flach.

I: Bleibt noch die Frage; ob wir mal überlegen, wie wir mehr zusammenarbeiten können. Oder welche Initiativen wir ergreifen könnten, um die Zusammenarbeit zu verbessern.

HS: Ja, neuerdings wird der 1.Vorsitzende der Seniorenvertretung als Gast zu den Vorstandssitzungen des Seniorenbüros eingeladen. Und ich werde als Gast zu den Vorstandssitzungen der Seniorenvertretung eingeladen. So dass diese Informationsschiene erstmal läuft. Mein Vorgänger hatte wohl häufig die Einladungen der Seniorenvertretung nicht wahrgenommen. Deshalb war der Kontakt ziemlich abgerissen.

I: Eine Möglichkeit wäre ja, dass wir z.B. im Durchblick Werbung für Veranstaltung des Seniorenbüros machen. Ältere haben ja auch ein bisschen mehr Zeit und es ist auch ganz gut, wenn man Möglichkeiten der Freizeitgestaltung anbietet.

HS: Mein erster Kontakt war über eine ältere Dame die ich in ihrem Pflegeheim in der Neustadt besuchte. Sie erzählte mir, einmal die Woche kommt ihr Taxi und sie fährt zum Skat spielen ins Seniorenbüro. Sie war Mitte 90 und das war ihr Freizeithighlight. Da habe ich zum ersten Mal vom Seniorenbüro gehört. Das ist auch ein Problem: Viele Menschen wissen gar nicht, was angeboten wird.

I: Ja, es wäre wichtig die vielen Angebote die es in Bremen gibt besser an die Menschen zu bringen. Vielen Dank für das Gespräch

Das Interview führte Michael Breidbach. Hartmut Strudthof ist der 1. Vorsitzende des Bremer Seniorenbüros. Link zum Seniorenbüro: http://www.seniorenbuero-bremen.de

Presseerklärung

Unfallrisiko E-Roller

Es gibt endlich Bewegung in der Frage. Zum ersten Mal hat ein Gericht klargestellt, dass der Wildwestzustand auf unseren Straßen- und Gehwegen mit herumstehenden und herumliegenden E-Rollern beendet werden muss.

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen (BSVW) hat mit Unterstützung des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBSV) die Stadt Münster verklagt und sich dabei in wichtigen Punkten durchgesetzt. In dem Verbandsklageverfahren vor dem Verwaltungsgericht Münster geht es um stationslos vermietete E-Roller, die das Straßenbild vieler Städte prägen.

Das Verwaltungsgericht hat die Stadt Münster dazu verurteilt, zeitnah für mehr Sicherheit auf ihren Gehwegen zu sorgen. „Bisher wurden wir mit dem Verweis auf freiwillige Selbstverpflichtungserklärungen der Betreiber abgespeist“, erläutert die Vorsitzende des BSVW, Swetlana Böhm. „Nun muss die Stadt nachlegen und zwar zügig!“

Die Bremer Seniorenvertretung begrüßt das Urteil. Die Selbstverpflichtungserklärungen der E-Roller Verleiher reicht nicht aus, stattdessen brauchen wir Sondernutzungserlaubnisse, mit festen Stellplätzen und mit klaren und transparenten Regelungen vom Amt für Straßen und Verkehr betont Dirk Schmidtmann, Sprecher der Landesseniorenvertretung.

Hier der Link zum Urteil:

https://www.dbsv.org/pressemitteilung/e-roller-beschluss-muenster.html

Buchempfehlung

„Vergissmeinnicht und Gänseblümchen“

Unberührt vom Weltgeschehen sind mit 16 Erzählungen in Großschrift gerade friedliche, freundliche erlebte Geschichten „Vergissmeinnicht und Gänseblümchen“ von Renate Schoof erschienen.

Immer wenn Sie mal für einige Zeit „aussteigen“ wollen aus dem Wahnsinn, der uns umgibt, empfehle ich Ihnen, nehme ich das blaue 144 Seiten starke, liebevolle blaue Buch in die Hand, tauche in Erzählungen ein: von der Kindheit in den 50iger Jahren „wo das Glück beginnt“ vom heimischen Küchentisch, von kleinen und großen Momenten in der Natur und auf Reisen, im Seniorenstift, schönen und schmerzlichen Erfahrungen. „Erinnerungen und neuen Entdeckungen, die der Lebensabschnitt 70 plus bereithält“.

In einigen Geschichten war die Autorin aus Bremen, jetzt in Göttingen lebend, in Gedanken in Bremen in den Wallanlagen, in der Neustadt, im Rhododendronpark.

„Die Geschichten regen an, innere Schätze zu heben, sie mit anderen zu teilen...und sie zu erzählen oder sie aufzuschreiben“ schreibt die Autorin im Vorwort.

Februar 2022 Butzon & Bercker, Kevelaer

Über die Autorin Renate Schoof:

geboren in Bremen, lebt als frei Schriftstellerin in Göttingen. Nach einer Ausbildung im Buchhandel arbeitete sie als Dokumentarin bei der Deutschen Presse - Agentur in Hamburg, studierte Pädagogik und Germanistik, war Lehrerin. Von ihr erschienen bisher mehr als 20 Bücher: Romane, Erzählbände und mehrere Gedichtsbände

Barbara Matuschewski

Renate Schoof
„Vergissmeinnicht und Gänseblümchen“
144 S. | Gebunden mit Lesebändchen | 14,95 € | ISBN 978-3-7666-2941-8

Wenn die Nasen passen -

Der Hemelinger Postkasten

Das Projekt: „Werkstatt Alter – Gesundheitskompetenzen stärken!“ ist ein, von der Bremer Heimstiftung, ins Leben gerufenes Projekt, welches die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Menschen ab 65 Jahren in den drei Bremer Modellstadtteilen Osterholz, Hemelingen und Walle zum Ziel hat. Gemeinsam mit den Kooperationspartnern aus Wissenschaft und Praxis: der Bremer Volkshochschule (VHS), dem Leibniz Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) sowie dem Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) möchte das Projektteam der „Werkstatt Alter“ vor allem Menschen erreichen, die bisher noch nicht oder kaum von den im Stadtteil vorhandenen gesundheitsförderlichen Angeboten angesprochen werden. Dabei arbeiten die Kooperationspartner eng mit der Landesvereinigung für Gesundheit (LVG) zusammen. Finanziert wird das Projekt mit einer Laufzeit von drei Jahren (6/21-5/24) von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit.

Ziel ist es, bereits bestehende gesundheitsfördernde Angebote in den Modellquartieren dauerhaft miteinander zu vernetzen und gleichzeitig gute Angebote bekannter und sichtbarer zu machen sowie Angebotslücken zu schließen. Aufgrund der Covid-19 Pandemie und den aktuell geltenden Infektionsschutzregelungen ist die Durchführung der ursprünglich geplanten Angebotsformate seit Dezember 2021 jedoch nur sehr eingeschränkt möglich. So hat die „Werkstatt Alter“ das Thema seelische Gesundheit aus dem Stadtteilworkshop „Gesundheit in Hemelingen“ zu den Bedarfen und Folgen von Corona aufgegriffen und in Zusammenarbeit mit der „Gesundheitsfachkraft im Quartier“ und dem Stadtteilmarketing Hemelingen den „Hemelinger Postkasten“, über alle Ortsteile verteilt, bei 22 Institutionen aufgestellt. Der Postkasten dient bis Pfingsten 2022 als Plattform für alle Hemelinger:innen ab 65 Jahren, die auf der Suche nach neuen Kontakten im Stadtteil sind und sich z.B. gerne mal zum Telefonieren, Spazieren gehen, Kaffee trinken etc. verabreden würden.

Melden Sie sich gerne bei der „Werkstatt Alter“ und erfahren Sie wie der Postkasten funktioniert und zusammen finden wir den für Sie nächstgelegenen Briefkasten zum Mitmachen.
Sharlina Spiering 0160 / 907 696 26

Die Seniorenvertretung Oldenburg

- Sprachrohr für ältere Menschen

Mehr als ein Drittel aller Bürger*innen sind über 60 Jahre alt. Für ihre Interessen setzt sich die Seniorenvertretung der Stadt Oldenburg ein. Sie kümmert sich um die aktive Teilnahme der älteren Bürger*innen der Stadt am gesellschaftlichen, sozialen, kulturellen und politischen Leben. Dabei unterstützt die Vertretung Senior*innen bei Themen wie beispielsweise Mobilität oder Wohnen im Alter. So werden zum Beispiel Alten- und Pflegeheime besucht und die Versorgung in den Heimen ab gefragt. Bewohner*innen können auf Mängel oder fehlende Angebote aufmerksam machen.

Ebenso berät die Seniorenvertretung die Verwaltung und den Rat der Stadt Oldenburg durch Anregungen und aktive Beteiligung in verschiedensten Gremien. Die Seniorenvertretung der Stadt Oldenburg ist

- ein Sprachrohr für die ältere Generation,
- eine Einladung und Chance zur politischen Teilhabe älterer Menschen,
- ein Mittler zwischen Bürgerinnen und Bürgern, Politik und Verwaltung,
- ein Motor des sozialen Ausgleichs und der Verständigung zwischen den Generationen,
- eine unabhängige, konfessionell ungebundene und parteipolitisch neutrale Vertretung der Senior*innen.

Entnommen der Zeitschrift: „Mit 66“

Die öffentlichen Vorstandssitzungen finden einmal im Monat im Neuen Rathaus, Pferdemarkt 14, statt. Die Seniorenvertretung Oldenburg bietet zudem in einigen Stadtteilen eine kostenlose Sprechstunde

Kummerkasten

Wieder einmal wird die Seniorenvertretung durch die BSAG vertröstet.

Seit Jahren verhandelt die Seniorenvertretung über die Ausgestaltung eines Seniorentickets. Zunächst ging es um das kostenlose Fahren von Senioren bei Abgabe des Führerscheins. Danach wurde über ein ermäßigtes Ticket für Seniorinnen und Senioren im Allgemeinen gesprochen. Aktuell haben wir mit der BSAG über ein ermäßigtes Ticket zu bestimmten publikumsarmen Zeiten gesprochen. Zwischenzeitlich informierte die Seniorenvertretung die Senatorin Maike Schäfer. BSAG und die Senatorin schoben sich dananch gegenseitig den Ball zu. Vor kurzem wurde uns wieder einmal mitgeteilt, dass zur Zeit kein Personal für die Erarbeitung eines solchen Projektes zur Verfügung steht. Was in anderen Ländern und Städten selbstverständlich ist scheint in Bremen politisch nicht gewollt zu sein. Fazit: die Nächste Bürgerschaftswahl kommt bestimmt.

Ekkehard Grimm

DHL- kundenfreundlich?

Eine Bewohnerin der Leher-Heerstraße bekommt ein Paket. Da der Bote sie nicht erreicht hat, muss sie das Paket aus der Edison-Straße abholen. Das ist 3 km von ihrem Wohnort entfernt. In der Leher- Heerstraße gibt es eine Abholstation. Angeblich soll dieses Paket hier aber nicht hineingepasst haben (Größe: 11 x 40 x 34 cm). Wenn nicht zufällig eine Nachbarin zur Stelle gewesen wäre, die sich anbot unsere Bewohnerin nach Hause zu fahren, wäre der Rückweg sicher sehr beschwerlich geworden.

Hinzu kommt das Problem, dass die Abholstelle nicht behindertengerecht ist, was seit längerem bemängelt wird.

Dietmar Stadler

Unternehmenswettbewerb kürt seniorenfreundliche digitale Lösungen

Die Initiative DigitalPakt Alter hat Unternehmen für innovative digitale Lösungen ausgezeichnet, die die Teilhabe älterer Menschen stärken. Die Auszeichnungen des Unternehmenswettbewerbs Seniorenfreundlich-Digital-Erfolgreich wurden von der Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Anne Spiegel, im Rahmen einer digitalen Preisverleihung überreicht.

„Die eingereichten Lösungen zeigen eine große Vielfalt und Innovationskraft der Unternehmen", so Bundesseniorenministerin Spiegel. „Die Bandbreite reicht von ganz jungen Start-ups bis hin zu etablierten DAX-Unternehmen. Einfache, nutzerfreundliche Lösungen erleichtern Seniorinnen und Senioren den Einstieg in die digitale Welt und sind damit zukunftsweisend. Mit dem Unternehmenswettbewerb geben wir Impulse für einen barrierefreien Zugang in die digitale Welt für alle." BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner betont die wichtige Rolle, die ältere Menschen als Konsumentinnen und Konsumenten einnehmen: „Digitale Produkte können für ältere Menschen von großem Nutzen sein, aber digital allein reicht nicht: Die Qualität muss stimmen, und dazu gehört zunächst, dass Entwickler und Hersteller begreifen, was den Menschen wirklich nutzt. Ältere werden da viel zu oft gar nicht gefragt. Es geht allerdings auch anders! Das zeigen die Preisträger im Wettbewerb"

Die Auszeichnungen wurden von einer unabhängigen Jury, bestehend aus sieben Expertinnen und Experten in Sachen Digitalisierung im Alter, verliehen.

Der Artikel ist ein Auszug aus des Digital-Pakt´s Alter. Den Gesamttext finden sie unter dem Link:

https://seniorenlotse.bremen.de/2022/02/unternehmenswettbewerb-kuert-seniorenfreundliche-digitale-loesungen/

Gesund trainieren für Senioren

Das Physio K in der Osterstr. 1a bietet Gerätetraining, Physiotherapie, Rehasport und mehr – unter ärztlicher Leitung. Unsere Therapeuten sind medizinisch ausgebildet und erfahren. Durch die Anbindung an das Rotes Kreuz Krankenhaus behandeln wir sowohl stationäre Patienten als auch die Trainierenden im Physio K.

Schwerpunkte: Orthopädie, Gelenkersatz, Rheuma und Schmerz.
Es erwarten Sie saubere, moderne, barrierefreie Räumlichkeiten mit Seeblick. Alle Leistungen gibt es mit und ohne Rezept.

Beratung und gratis Schnuppertraining
unter Tel 0421.55 99-316.

Osterstraße 1a
28199 Bremen
Tel 0421.55 99-316

Fax 0421.55 99-850
info@physiok.de
www.physiok.de

Physio K
gesund trainieren

Önsöz

Belirsiz ve öngörülemiyen zamanlarda yaşıyoruz. Önce, bir virus aniden hayatımızı alt üst etti. Yavaş yavaş biraz olsun normale dönme umudumuz olduğunda, üzerimizde bir sonraki felaket patlak verdi. Kremlin'deki megaloman bir hükümdar iradesini dünyaya empoze edebileceğini düşünüyor.

Aniden, Avrupanın ortasında bir savaş tehdidi yeniden gerçek oldu. Bizden bazılarımız 2. Dünya Savaşı yaşadı, birçoğu savaş sonrası konut sıkıntısı, açlık ve savaşın sonuçlarından kaynaklanan tüm kısıtlamalarla geçen zorlu dönemi hatırlıyor. Biz hepimiz, uzun süredir Orta Avrupa'da silahlı bir çatışma olmamasından memnunuz ve umarız böyle devam eder.

Belirsizlik ayni zamanda yeniden yükselen enflasyondan, özellikle de enerji maliyetlerinde büyük ölçüdeki artış. Kimin ısıtma maliyetlerindeki artışı azaltma imkanı var? Televizyon önünde şimdi kışlık ceketle mi oturmalıyız? Burda düşük gelirliler için bir kereye mahsus ısıtma yardımı da yardımcı olmuyor. Düzenli bir yardım yardımcı olurdu.

Michael Breidbach

Yaşlılar Temsilciliği için 2021 Korona yılı

Daha 2020 yılında pandeminin sona ereceğini ummuştuk. Yeterince aşı vardı. Modern aşılarla Alman kuruluşları, yüksek verimli aşı merkezleri ile kısa zamanda toplumca bağışıklık sağlanmalıydı. Farklı oldu. Nüfusun %30'u ilgisiz veya çok dikkatli olduklarından aşı olmak istemiyordu. Aşı kampanyası durdu, aşı merkezleri kapandı. Aşısızlarda enfeksiyon sayılarında devamlı yeni rekorlar ve devamlı yeni varyantlara yol açtı.

Yönetim Kurulu bu gelişmelere ayak uydurmak zorunda kaldı, çalışmalar kısıtlı, hatta Yönetim Kurulu toplantıları bile sözde video konferans olarak düzenlendi. Slogan şuydu: Hiç yoktan iyidir. Sonuçlar hakkında çok konuşulduğunu ancak bir kısmının yetersiz olduğunu görmek zorunda kaldık. Buna rağmen, düzenli olarak ve daha sonraları mevcud oturum olarak yapılan Yönetim Kurulu toplantıları 2021 yılının omurgasını oluşturdu.

Ayrıca bunun dışında, Politika ve 8. Yaşlılar Raporu gibi çalışma gruplarında çeşitli çalışmalar yapıldı. Politik Çalışma Grubu'nda, Yaşlılar Katılım Yasası taslağı parti gruplarına iletilmek üzere Meclis Başkanı'na sunuldu. 8.Yaşlılar Raporu (yaş ve dijital) önce Federal Hükümet'in kapsamlı raporu üzerinde çalışıldı. Daha sonra, internet kullanan yaşlı nüfusun oranının belirlenmesi için Kuzey Bremen'de bir pilot proje uygulandı. Sonuçlar Sosyal Senatörlük Yaşlılar Bölümü araştırma sonuçları ile karşılaştırılacak. Bunun yanında girişimlerimiz ile şimdi Kuzey Bremen'de yaşlılar için bir tablet eğitim sistemi kurulacak. Ancak bu araştırmaların sonucundan sonra yaşlıların internet katılımının artıp artmayacağını bileceğiz, daha önceki deneyimlerimize göre bu gelişme hakkında oldukça şüpheci olmak gerekir . 8.Yaşlılar Raporu 2022 ilk yarısında sonuçlandırılmalıdır. Daha pek çok konu 2021'de özellikle Yönetim Kurulu toplantılarında tartışıldı. Bunların arasında örneğin: Yaşlılıkta dijitalleşme, yaşlılıkta ayrımcılık, mahallelerde sağlık ve bakım (Sağlık ve Bakım Çalışma Grubu) şehir merkezi geliştirilmesi (Çalışma Grubu İnşaat, Konut, Trafik ve Çevre) ve sözde Sağlık Kampüsü gibi.

Ayrıca, 18 Ekim 2021'de delegeler toplantısı yapıldı, burda diğerlerinin yanı sıra Kuzey Bremen dijitalleşme projesi tanıtıldı. Courtyard Marriot'taki temiz gastronomi ve dostça bir atmosferde gerçekleşen etkinlik günlük korona hayatımızın doruğu oldu. İnVita fuarına katılımımız korona nedeniyle neredeyse ziyaretçisiz gerçekleşti, böylece biz yaşlılarla ilgili

çeşitli sergi grişimleri hakkında bilgi almak fırsatını bulduk. Bugünki çeşitli teknik techizattaki gelişimin ne kadar yüksek olduğuna şaşırdık. Franz Müntefering ve Belediye Başkanı Andreas Bovenschulte standımızı ziyaret ettiler.

Eylül sonu Wremen'de seminerimiz gerçekleşti. Profesör Görres sağlık kampüsü ve mahallelerde gelişim konusunda konuştu. Ekim ayında Yaşlılar Temsilciliği, sağlık kampüsüne katkıda bulunanlar dahiline alındı-güzel bir başarı.

Son olarak her iki medyamızın geleceği üzerinde çalışmalarımıza devam ettik. İçeriği, sunumu ve Türkçe sayfalar Bremen'de olduğu gibi aynı zamanda Almanya'da büyük bir tanım buluyor. İnanıyoruz ki, derginin yaşlı politikası dergisinden yaşlılara yönelik bir dergiye geçiş dönemi başarılı oldu. Dergimiz Durchblick'in rostfrei-dergisi içinde yayınlanması eleştirel olarak tartışılmaya devam ediyor. Belki biz büyük gayemize 15.000 tirajlı rostfrei'ın içinde kendi dergimiz ile biraz yaklaştık. Editör ekibimizin genişletilmesi bunun için önemli bir temel.

İnternet sitemiz -Seniorenlotse- nın geliştirilmesine de acilen ihtiyaç var. Medya bizim için gelecek anlamındadır ve bugüne dek ülke çapında bir benzeri yok. Federal düzeyde yaşlı politikası ile ilgili olarak Bremen Yaşlılar Temsilciliği bu konu da tematik olarak devam edebilir. Buna karşılık organizasyon seviyesi söz konusu olduğunda, geniş alanlı eyaletler yaşlı temsilcilikleri ve yaşlı meclisleri ile daha geniş tabanlı olmuşlardır. Orada mükemmel bir şekilde üç ayda bir yaşlılar için dergiler çıkmaktadır.

2022' de bir gün tekrar mevcut oturum ile çalışabilirsek, diğerlerinin yanı sıra aşağıdaki konuları ele alacağız:

Mahallelerde çalışmalar ve yaşlılar için sosyal yardım çalışmaları, 8. Yaşlı Raporu, Yaşlılar Katılım Yasası, Ayrımcılıkla Mücadele Kurumu, Bremen Tramvay Şirketi ile yaşlı bileti ve yaşlı dostu hizmet bizim 2022 yılı konularımız olacak.

Senatör Stahmann bize parasal ve kişisel destek sözü verdi.

Andreas Weichelt
(Kaynak,Coronajahr 2021 für die Seniorenvertretung-Durchblick Januar 2022)

Korona ve Yalnızlık

Korona krizinde, bakıma muhtaç yaşlılar, bakım evlerinde yaşamasalar bile daha sık hastalanan ve izolasyon onların korunması amaçlı olmasına rağmen sıkı karantina önlemlerinden en fazla etkilenen grup.

Bakım evlerinde müşterek yaşam artık gerçekleştirilemiyor, ziyaret ve topluluk faaliyetleri durmuş vaziyette. Hatta akraba ve arkadaşlarla dijital temaslar pek çok kurumda mümkün değil. Güçlü bir internet bağlantısı gibi teknik şartlar ve internete pek aşina olmayan sakinlere yardımcı olacak personel noksan.

Bir başka gergin durum da ayakta bakımda. Bakıma muhtaç insanlarda olduğu gibi bakıcılar içinde aynı. Günlük bakım teklifleri sürdürülemiyor.

Bu hemşirelik hizmetlerinde kazanç kaybına yol açıyor. Bakım veren akrabalar üzerindeki aşırı yük bir çok yönden belirginleşmekte. Alışılmış ve yükü hafifleten hizmetlerde düşüş var. İzolasyon nedeni ile evde bakım durumlarında çatışmalar artmakta. Sosyal olarak izole edilmiş insanlar otomatik olarak yalnız değiller ancak daha yüksek yalnız kalma riski altındalar. Aile ve akrabalık yapısındaki değişiklik nedeni yalnız yaşayan yaşlı sayısında devamlı olarak yükseliş göstermekte.

Yalnız insanlar daha az sıhhatli, genellikle depresif ve daha erken bakıma muhtaçlar. Toplum için yüksek maliyetler oluşmakta. Geçen yılın ilk baharında Senato tarafından ,'Önleyici ev ziyaretleri" porogramı sunuldu. Bremen ve Bremerhaven'da, yaşlı insanların mümkün olduğu sürece alışmış oldukları ortamda yaşamalarına, yalnızlığı önleme ve topluma katılımı teşvik etmeye yardımcı olunmalı. Bazı ilçelerde uygulamaya başlanılması isteniliyor. ,'Sosyal yardım çalışmaları/Önleyici ev ziyaretleri" eyalet programı olan ,'Yaşayan mahalleler"in yeni bir parçası olarak 2021 Nisan ayında kabul edildi.

Elke Scharff
(Kaynak,Corona und Einsamkeit-Durchblick Januar 2022)

Inhalt

Gegen die Einsamkeit
Seite 2

Wo der Schuh wirklich drückt
Seite 3

Hallo Oma, ich bin im Homeoffice
Seite 3

Interview mit Hartmut Strudthoff
Seite 4 und 5

Unfallrisiko E-Roller
Seite 5

Buchempfehlung
Seite 6

Der Hemelinger Postkasten
Seite 7

Die Seniorenvertretung Oldenburg
Seite 8

Kummerkasten
Seite 8

Unternehmenswettbewerb kührt senioren-freundliche digitale Lösungen
Seite 9

Türkischsprachige Seiten
Seite 10 und 11

Impressum

Der Durchblick wird herausgegeben von der:

Bremer Seniorenvertretung
Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
Tel: 0421 361 6769
seniorenvertretung@soziales.bremen.de

Pressesprecher: Michael Breidbach
verantwortlich i.S.d.P.

Herstellung:
Der DruckKellner
St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen
www.kellnerverlag.de

Bilder: Pixabay.de, Pixelio.de, Pexels.de