

Durchblick

Für Seniorinnen und Senioren

Vorwort

Ostern, Birkenwälder, warmes Frühlingswetter und neues Grün bilden die Sehnsucht der Menschen nach einem friedlichen Neuanfang ab.

Regenwetter und schlechte weltpolitische Lage trüben aber die Stimmung. Die Kriege in der Ukraine und dem Nahen Osten dauern an, die deutsche Regierung streitet über den Grad der militärischen Unterstützung in der Ukraine. Ein Vorsichtiger Hinweis des Fraktionsvorsitzenden der SPD im deutschen Bundestag auf ein mögliches Kriegsende endet mit Spott aus allen Parteien.

Im Gazastreifen fordert die Weltgemeinschaft einstimmig Waffenruhe, um eine Hungersnot der Zivilbevölkerung zu vermeiden. Humanitäre Vernunft ist nirgendwo erkennbar.

Die Gewerkschaften unserer Republik sind so stark wie noch nie. Der Abschluss bei der Bahn ist richtungsweisend bei zweijähriger Friedenspflicht. Und was ist mit unser Klientel?

Der Armutsbericht des Paritätischen Gesamtverbandes stellt fest, dass über 23% der Rentnerinnen und

Rentner von Armut betroffen sind. Eine Gesellschaft wie die unsere muss doch darauf eine Antwort haben. Es kann nicht sein, dass es nach einem langen Arbeitsleben oft nicht für ein auskömmliches Ruhegeld reicht. Sicher, die Krisen in der Welt haben die Möglichkeiten des Staates unterstützend einzugreifen verschlechtert. Eine Inflationsausgleichsprämie auch für Rentnerinnen und Rentner wäre sicher ein Schritt in die richtige Richtung, löst die Grundprobleme des Rentensystems aber nicht. Auch in dieser Ausgabe befassen wir uns mit diesem Thema und tragen Fakten zusammen. Die Seniorenvertretung wird nicht lockerlassen. Sicherlich kann man das Thema kontrovers diskutieren und es gibt auch nicht die eine Antwort, aber dass Handlungsbedarf existiert muss allen klar sein.

Für das weitere Jahr wünschen wir uns, dass die Kriege beendet werden. Dadurch würden sich auch die Spielräume für staatliches Handeln vergrößern.

M. Breidbach, A. Weichelt

Inhalt

Mitwirkungsgesetz

Seite 2

Das Ruder

Seite 3

Reicht die Altersrente?

Seiten 4 und 5

Wer kommt ins Paradies?

Seite 6

Abschlussbericht "DiA-Burglesum"

Seite 7

Sport für Senioren - aber wie!!?

Seiten 8

Senioren sport fördert die Gesundheit

Seiten 9

Was bedeutet Mitspracherecht?

Seiten 10

Inflationsprämie für Rentnerinnen und Rentner

Seite 11

Türkische Übersetzung

Seite 12 und 13

Senior:innen fit für die digitale Welt machen

Seite 14

Die Bundessenioren treffen sich in Fulda

Seite 15

"Mitmischerinnen" sichtbar

Seite 16



Mitwirkungsgesetz

Es ist endlich an der Zeit, dass das Seniorenmitwirkungsgesetz als Politikum wahrgenommen wird. Das SMG gibt es schon in anderen Bundesländern. Eine Arbeitsgemeinschaft in Bremen hatte einen Entwurf für den Sen. Vorstand erarbeitet. Dieser Gesetzesentwurf wurde vom Seniorenvorstand auf zwei Delegierten-Konferenzen von der Mehrheit der Delegierten verabschiedet.

Warum ist das Inkrafttreten des Sen. Mitwirkungsgesetzes wichtig? Wir wollen, dass endlich die Belange von Senior:innen den politischen und medialen Stellenwert haben wie andere relevante Themen.

Die AG 60 Plus von der SPD hat bedauerlicherweise kein großes Interesse gezeigt, sich mit dem SMG zu befassen. Es wurde behauptet, dass Senior:innenthemen auch in Behörden bekannt waren, oder dafür Haushaltsmittel und Personal nötig wären.

Konnten sich unsere Bürgerschaftsfraktionen zeitlich mit dem SMG- Entwurf auseinandersetzen?

Ja, seit der Bürgerschaftswahl haben alle Fraktionen unseren Gesetzesentwurf als Vorlage bekommen. Außer der CDU gab es leider keine andere Fraktion, die einen Antrag auf Befassung gestellt hatte.

Warum ist es für uns Senior:innen wichtig, dass das SMG in Kraft tritt?

Es gibt ausreichend Themen, die Beachtung verdienen, z.B. Altersarmut; davon sind Senior:innen, die mit Grundsicherung auskommen müssen, bzw. auf die Tafel und das Flaschensammeln angewiesen sind, betroffen. Zusätzlich bei den Nebenkosten der Miete, die unter Umständen steigen können.

Im Bereich der Pflege sind Angehörige die ihre Partner oder Eltern pflegen müssen besonders betroffen und benötigen mehr Unterstützung für ein würdevolles Leben.

Wir brauchen Einkaufsmöglichkeiten, die möglichst fußläufig zu erreichen sind. In diesem Zusammenhang wurde das Angebot von Kleinbussen in Gröpelingen gut angenommen. Ferner benötigen wir barrierefreie Zugänge bei Arztpraxen. In Burg-Lesung gibt es ein gutes Angebot zur Unterstützung bei der Digitalisierung im Alter.

Schön wäre es, wenn dieses auch in anderen Stadtteilen Schule machen würde. Senior:innen bilden einen immer größer werdender Anteil der Bevölkerung ab. Aus diesem Grund wäre es gut sich ernsthaft mit einem Entwurf des SMG zu befassen.

Anke Maurer

Das Ruder

Die "Bremische Landesmedienanstalt brema" hat die Aufgabe, bremenweit und bundesweit in Zusammenarbeit mit anderen 13 Landesmedienanstalten - Medien zu gestalten, zu beaufsichtigen, zu fördern und Medienkompetenz zu vermitteln. Da die Medienlandschaft in den vergangenen Jahren sowohl in technischen als auch inhaltlichen Ebenen zu einer digitalen Welt geworden ist, sollen alle Altersklassen und Zielgruppen teilhaben an gesellschaftlichen Angeboten und Möglichkeiten zum Mitreden. Nicht alle haben den gleichen Zugang, deshalb muss die Teilhabe an Medien und Inklusion ermöglicht und zugänglich gemacht werden - barrierefrei!

So hat die "brema" aktuell wieder den Preis "das Ruder" für kreative Projekte der Medienkompetenz - Vermittlung in Bremen und Bremerhaven ausgeschrieben. "Innovative Formate entwickeln, aktuelle Herausforderungen, digitale und analoge Themen verknüpfen, Zukunftsvisionen fördern, Barrieren abbauen und Teilhabe erleichtern - das sind einige der Themen und Ziele der Bewerberprojekte" heißt es im Geschäftsbericht. "Schon im letzten Jahr konnten Preise an Personen vergeben werden, die sich im Bereich Medienkompetenz ehrenamtlich engagieren. Wir sind sicher, dass es auch für unsere diesjährige Preisverleihung großartige Menschen gibt, die sich für andere in Sachen Medienkompetenz engagieren. Genau diese Personen möchten wir wertschätzen und auszeichnen. Die Bewerbung ist ab sofort bis zum 17. Mai 2024 möglich..".(Protokoll)

<https://www.bremische-landesmedienanstalt.de/medienkompetenz/medienkompetenzpreis/2024>

Fragen an: Bremische Landesmedienanstalt
brema, Richtweg 14, 28195 Bremen
(Telefon: 0421,33 49 40)
www-bremische-landesmedienanstalt.de

Es sollen "stille Held:innen" ausgezeichnet werden, die sich im Alltag für mehr Medienkompetenz einsetzen. Damit möglichst viele Menschen auf den Preis und den Wettbewerb aufmerksam werden, werbe die brema wieder an verschiedenen Stellen und auf unterschiedliche Art dafür.

Auch die Seniorenvertretung Bremen hat die Zeichen der Zeit erkannt und zu den Arbeitskreisen "Gesundheit und Pflege", "Generationengerechte Stadtentwicklung", "Politik und Soziales" den Arbeitskreis "Digitale und analoge Teilhabe" eingerichtet um die gesellschaftliche Teilhabe für ALLE zu ermöglichen, zu fordern und zu sichern, "weil..... niemand zu alt ist!"

Die Seniorenvertretung bekräftigt und fordert: "Nur wenn die Generation 60+ ausreichende digitale Kenntnisse besitzt, kann es gelingen, auch die Verwaltungsabläufe in Bremen erfolgreich digital zu gestalten.

Für die Übergangszeit sind ausreichende Beratungsmöglichkeiten anzubieten und weiterhin eine analoge Teilhabe zu sichern". Der Zugang zu und die Nutzung von digitalen Angeboten sind innerhalb der Gruppe älterer Menschen je nach Bildungsstand und Einkommen ungleich verteilt - bisher war weitestgehend eine analoge Teilhabe möglich".

Barbara Matuschewski

Reicht die Altersrente?

„Die Rente ist sicher“ sagte der ehemalige deutsche Sozialminister Norbert Blüm im Jahre 1986. In der politischen Diskussion wurde aber oft behauptet, er hat eigentlich sagen wollen: Die Rente ist sicher ein Problem.

Viele Menschen haben Angst davor, im Alter nicht genug zum Leben zu haben und in die Altersarmut abzurutschen.

Die gesetzliche Rentenversicherung (GRV) ist ein Teil der deutschen Sozialversicherung. Sie gewährt bei Alter, Erwerbsminderung und vorzeitigem Tod eine Rente an Versicherte bzw. Hinterbliebene.

Finanziert werden die Renten - neben Zuschüssen aus dem Bundeshaushalt - weitestgehend durch ein Umlageverfahren, bei dem die aktuell Erwerbstätigen Beiträgen, z. Zt. sind es 18,6 % des Bruttolohns, an die GRV zahlen. Dadurch werden dann die Leistungszahlungen an die Rentempfänger ermöglicht.

In Deutschland gibt es neben der GRV weitere Alterssicherungssysteme, wie beispielsweise die Alterssicherung der Landwirte und die Versorgungswerke der freien Berufe sowie die Beamtenversorgung.

Zum Ende des Jahres 2022 belief sich der Rentenbestand in Deutschland auf rd. 26 Millionen. Etwa 19 Millionen davon waren Altersrenten. Das Renteneintrittsalter lag 2022 durchschnittlich bei 64,4 Jahre.

Die Rente funktioniert also über das Umlageverfahren. Das reicht aber noch lange nicht aus. Die Sicherheit der Renten auf dem politisch festgelegten Niveau wird nämlich erst durch die jährlichen Zuschüsse, die aus dem Bundeshaushalt, d. h., aus den Steuereinnahmen kommen, garantiert. Die Zuschüsse zur gesetzlichen Rentenversicherung betragen 2022 rd. 86 Mrd Euro, mit steigender Tendenz in Richtung 100 Mrd.

Das deutsche Rentenniveau soll in Höhe von 48 % des ehemaligen Nettoverdienstes für die Zukunft garantiert werden. Ein Blick nach Österreich zeigt, dass dort ein „Standardrentner“ nach 45 Beitragsjahren ein Niveau von 80 % erreicht. Das sind rd. 900 Euro mehr als bei uns.

Der OECD-Durchschnitt der Rentenbezüge liegt bei 62 %. Deutschland befindet sich damit innerhalb Europas unter dem Durchschnitt.

Im Jahr 2022 kamen Rentempfänger nach 45 Versicherungsjahren auf eine Rente von durchschnittlich 1.543 Euro im Monat.

Die 1,4 Millionen Pensionäre des öffentlichen Dienstes erhielten dagegen ein durchschnittliches Ruhegehalt von 3.170 Euro im Monat.

Im Vergleich zu den Altersrenten sind das 1.627 Euro im Monat mehr, d.h./ sie bekamen über das Doppelte. Und da reden wir von Durchschnittswerten. Betrachtet man bei den Altersrentnern aber die unteren 15 %, so erhalten diese Zahlung von weniger als 1.000 Euro im Monat. Diese Gruppe, die ja auch jahrzehntelang eingezahlt hat/ ist damit eindeutig von Altersarmut betroffen.

Können diese Kleinrentner mit den explodierenden Preisen mithalten oder können sie gar einen Platz im Pflegeheim bezahlen, der mit über 3.500 Euro monatlich zu Buche schlägt?

Wer seinen Pflegeplatz nicht bezahlen kann, der muss erst die vorhandenen Guthaben auflösen und die eigene Immobilie, soweit vorhanden, verkaufen.

Um so erstaunlicher ist es, dass im Gegensatz dazu Beamte bei gleicher Sachlage Beihilfen vom Staat erhalten und ihr Vermögen behalten und vererben dürfen. Ist das gerecht? Viele Rentner sagen ganz klar „nein“.

Die Ursachen und Probleme liegen wohl im System, das in der Vergangenheit nur halb-

herzig reformiert wurde. Die Sozialverbände müssten sich mehr für die kleinen Rentner einsetzen. Allen voran der VdK mit 2,2 Millionen Mitgliedern, Deutschlands größter Sozialverband. Sie haben nur unzureichenden Einsatz für Rentner gezeigt.

Eine wirkliche Kampfansage war nicht zu hören, weder bei der Reform des Rentensystems

und auch nicht bei der Durchsetzung einer Inflationsausgleichszahlung an Rentner. Rentnerinnen und Rentner haben zwar keine Lobby, sind aber eine große Wählergruppe, die die Regierenden nicht ignorieren und übersehen sollten.

Jochen Leinert



Foto: picture alliance

Wer kommt ins Paradies ?

Gerade ist im Kellner Verlag der vierte Roman von Zäher Habib "Wer kommt ins Paradies ?" erschienen. Er erzählt die dramatische, authentische Geschichte einer afghanischen Familie in turbulenten Zeiten, in der Afghanistan von verschiedenen Gruppen umkämpft wird. Hunderttausende fliehen, in den Iran, ins Ausland, nach Deutschland.

Es wird Hoffnung und Zuversicht vermittelt, trotz alledem, regt zum Nachdenken an. Der Autor erzählt die emotionale und spannende Geschichte einer Familie als Beispiel für das Schicksal von vielen Flüchtlingen. Die Familie überlebt die Invasion der Sowjets, die Herrschaft der Mudschaheddin und den Aufstieg der Taliban - wie sie den Alltag, die Schwierigkeiten, Ängste, eine Zwangsheirat erlebt und dem widersteht.

Das Buch ist sehr spannend und emotional bewegend, weil es eine authentische und dramatische Geschichte erzählt. Das Buch zeigt,

wie schwer es ist, in einem Land zu leben, das von Krieg, Zerstörung und Gewalt geprägt ist. Das Buch ist informativ, weil es die Geschichte der letzten vier Dekaden Afghanistans erzählt und dem Leser die verschiedenen Kulturen des multikulturellen Landes nahbar und anschaulich macht. Ob der Traum, ins Paradies zu kommen sich erfüllt, weil die Familie aus einem Land stammt, gelebt und es geliebt hat, das einer Hölle ähnelt ? Beginnt das Paradies bereits auf Erden ? Ist das einzige Paradies das verlorene Paradies ? Ist es das was in manch anderen Kulturen und Religionen "der Baum der Erkenntnis" genannt wird - ein Bewusstseinszustand?

Erschienen 2024 im Klaus Kellner Verlag

Inhaber: Manuel Dotzauer e.K.

ISBN 978-3-95651-435-7

Barbara Matuschewski

Ihr Menüservice mit Herz



Ofenfrisch - dank Ofen an Bord!



Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!
„3xMenügenuss“ für nur 6,69 € pro Menü
Auch online bestellbar unter:
www.ihr-menueservice.de/bremer-essen

Leckere Menüs auf der Fahrt zu Ihnen frisch zubereitet.



BREMER *ESSEN AUF RÄDERN*

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:
Rufen Sie uns an: 0421-48441610
Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine



Zum Autor:

Zaher Habib (geb. 1951 in Kabul), kam 1971 nach Hamburg, studierte 1975 Wirtschaftswissenschaften, beendete 1980 sein Studium an der Universität Bremen und nahm im gleichen Jahr eine diplomatische Tätigkeit an der afghanischen Botschaft in Bonn auf. 1984 kehrte er zurück nach Afghanistan. Er verließ 1992 mit seiner Familie das Land nach einer Odyssee von sechs Monaten, erreichte Deutschland und

wurde als Flüchtling anerkannt. Seit 1992 lebt Zähler Habib mit seiner Frau, drei Kindern und drei Enkelkindern in Bremen. 2013 gründete er mit afghanischen Freunden den Verein "Afghanisch - Deutsche Kulturinitiative e.V." und war sechs Jahre lang Vorsitzender des Vereins. Er ist Mitglied des Bremer Rates für Integration und engagiert sich für die Belange der afghanischen Flüchtlinge.

Zusammenfassung der Erkenntnisse aus dem DiA-Projekt

Abschlussbericht „DiA-Burglesum“

- Grundsätzlich ist es möglich „älteren“ Menschen die Grundlagen für die Nutzung des Internets zu vermitteln
- Voraussetzung ist der Wille der Teilnehmenden und das Einfühlungsvermögen der Schulungskräfte -^ Wissensvermittlung im Dialog
- Eine Schulung nach einem vorgegebenen Lehrplan mit konsequenter Einhaltung der Lernschritte führt nicht zum Erfolg
- Lernen in der Gruppe (hier 6 Personen) macht Spaß und ermöglicht soziale Bindungen, hierbei sind die Trainer*innen meist eingebunden
- Neben dem Frontunterricht sind begleitende DiA-Trainer*innen, die bei bestimmten Anwendungen Hinweise geben, von großer Wichtigkeit
- In besonderen Situationen sind Einzelschulungen notwendig um den Gruppenstatus zu erreichen bzw. ein Ausscheiden aus der Lerngruppe zu verhindern
- Für die Schulung ist es notwendig einheitliche Geräte zu verwenden
- Der Schulungsraum muss barrierefrei und technisch gut ausgestattet sein

Bei allem Erfolg des DiA-Projekts und der o.a. Erkenntnissen, wird es NICHT möglich sein in einem überschaubaren Zeitraum die Vielzahl der notwendigen Schulungen allein auf ehrenamtlicher Basis durchzuführen! Es ist davon auszugehen, dass die DIGITALISIERUNG weiter voranschreitet und das somit immer mehr Menschen aus den oberen Altersgruppen von einem wesentlichen Teil des gesellschaftlichen Lebens ausgeschlossen werden. Die Hoffnung, dass die nachfolgende Generation im Bereich der Digitalisierung nur noch geringe Defizite hat, wird von diversen Untersuchungen widerlegt. Die Seniorenvertretung Bremen fordert deshalb im Einklang mit den DiA-Team-Mitgliedern mit Nachdruck eine Aufrechterhaltung der analogen Verfahrensweisen bzw. eine ortsnahe qualifizierte Unterstützung bei der Anwendung digitaler Vorgänge!

Werner Müller

Projektteam DiA-Burglesum
 Werner Müller, Koordinator Tel.: 0421-6360220
 Stockholmer Straße 24, 28719 Bremen Mail: wm.sgm@web.de

DIGITAL IM ALTER

MODELL-PROJEKT IM ORTSAMTSBEREICH (OAB) BURGLESUM



Sport für Senioren - aber wie!!?

Mit 67 Jahren habe ich längst begonnen meinen Körper zu spüren. Unangenehm. Beim Treppesteigen wird die Luft spätestens im 3.Stock knapp und bergab sticht es in den Knien. Holzhacken macht zwar immer noch Spaß, aber am nächsten Morgen tut der Rücken weh.... Ja, würde ich nur etwas regelmäßiger Sport treiben! Vor 40 Jahren war das alles kein Problem: 2x wöchentlich Mannschaftstraining, am Wochenende in die Berge und abends noch schnell bei einem Umzug geholfen. Heutzutage stemme ich täglich ein stolzes Gewicht- nein, keine Hanteln, sondern mein eigenes! Und mit den Jahren haben sich die orthopädischen Probleme angehäuft: Rücken, Knie, Becken usw.

Also schaue ich ins Programm von meinem Sportverein - der SG Marßel.

„Wir bleiben in Bewegung“ heißt es hier - das klingt gut. Und: „Sie und Er - gemeinsam bewegen wir“ - das nimmt mir die Angst mich beim Aufstehen von der Matte zu blamieren. Denn meist sind mehr Damen in der Gruppe, von denen bestimmt viele gelenkiger sind als ich. Das Angebot „Haltung und Bewegung /REHA-Sport“ hört sich schon medizinischer an und der 3x wöchentliche „REHA-Sport (mit/ohne Verordnung)“ zeigt deutlich, dass Sport durchaus vom Arzt verordnet wird. Natürlich kommt es vor, dass mann/frau noch nie sportlich war und in der gleichen Gruppe auf etwas beweglichere Senioren trifft. Um hier die für alle passenden Übungen zu finden, beschäftigt die SG Marßel drei hoch qualifizierte Trainerinnen (mit B-Lizenz) bzw Physiotherapeutinnen für die Bereiche Orthopädie, Inneres und Neurologie. Das Übungsleiter-Team könnte auch eine

Herzsportgruppe anbieten - allerdings fehlt der dafür notwendige begleitende Arzt.

Zwischen 10 und 15 Teilnehmer pro Kurs treffen sich in der vereinseigenen Bewegungshalle, Stader Landstraße 100, oder in der Schulturnhalle in der Landskronastraße. Abgerundet wird das Angebot der SG Marßel durch die Mittwochs-Stunde für die über 80-jährigen in der Söderblohmgemeinde: rhythmische aber langsame Bewegungsabläufe mit Musik üben Motorik und Koordination - und: man kann auch im Sitzen mitmachen!

*Sportgemeinschaft Marßel Bremen e.V,
Stader Landstraße 100, 28719 Bremen
www.sgmarsel-bremen.de*

*Kontakt: Susanne Schwolow, 0421-6362472,
eMail: Susanne.Schwolow@gmx.de
gez. Rene' Wencelides/SG Marßel, Bremen am
20.3.2024*



Senioren sport fördert die Gesundheit

Bewegung ist alles. Dieser Grundsatz gilt vor allen Dingen für die Gesundheit der Seniorinnen und Senioren und das gesünder werden im Alter. Nach meinen Erkenntnissen betreibt ein Teil der Seniorinnen und Senioren sportliche Aktivitäten vereinslos. Hierbei handelt es sich im Wesentlichen um Spaziergehen, Walken, Schwimmen und auch Gartenarbeit.

Ein anderer Teil ist vereinsgebunden. Wichtige Abteilungen sind: Gymnastik, Tanzen, Schwimmen, Fahrrad fahren oder Walken. Leider gibt es aber auch einen sehr hohen Anteil von Seniorinnen und Senioren, die kaum sportlichen Aktivitäten nachgehen. Diesen Teil geht es zu mobilisieren. Wegen der statistischen Abgrenzung gebührt es sich allerdings Reha- und Behindertensport getrennt zu betrachten.

Nach ersten Recherchen ergibt sich für Bremen folgendes Bild: eine Grundsatzvereinbarung zwischen Politik (Landessportbund) und

der Seniorenvertretung über eine eventuelle Grundausrüstung des Seniorensports gibt es nicht.

In anderen Bundesländern Z.B. in Mecklenburg-Vorpommern gibt es seit 2022 eine diesbezügliche Vereinbarung zwischen Landesseniorenrat und Landessportbund. Ziel dabei ist der Ausbau der Möglichkeiten sportlicher Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren. (Vgl. Dr. Georg Weckbach in Ausg. 1/24 29. Jahrgang, S.9 im Senioren Kurier). Das Projekt trägt den Namen „gesünder älter werden“. Eine diesbezügliche Diskussion mit dem Landessportbund in Bremen bietet sich an, da dieser auch mit einer Delegierten in unserer Organisation vertreten ist.

Darüber hinaus gibt es zurzeit eine Reihe von Vereinen, die gute sportliche Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren anbieten. Der Landessportbund bietet dazu ein umfangreiches Zahlenmaterial an. Einer dieser Vereine ist der SC Marßel. Der Leiter der Abteilung Seniorensport wird in der nächsten Ausgabe über deren Seniorenarbeit berichten.

Nicht zuletzt möchte ich eine Skizze des Sportlerlebens eines mir bekannten Seniors aufzeichnen: je nach Wetterlage versucht dieser täglich entweder eine halbe Stunde zu Walken oder eine Stunde Rad zu fahren. Dazu begibt er sich ein bis zwei Mal zum Muskelaufbau in ein Sportstudio. Die Urlaubstage verbringt er immer öfters auf dem Rad. Seine Blutwerte haben sich seitdem erheblich verbessert.

Fazit: über eine Vereinbarung über Politik und Seniorenvertretung muss diskutiert werden. Dazu empfehle ich unserer Organisation die kurzfristige Einrichtung einer Arbeitsgruppe Seniorensport. Dabei könnten in kürzester Zeit die Fakten zusammen getragen werden die eine weitere Belebung des Seniorensports in Bremen möglich machen.

Dr. Andreas Weichelt



Was bedeutet Mitspracherecht?

Das Mitspracherecht älterer Menschen ist ein wichtiges Thema, das uns alle angeht. Es ist nicht nur eine Frage der Gerechtigkeit, sondern auch eine Frage der Demokratie und des Fortschritts der Gesellschaft. Wenn wir das Mitspracherecht älterer Menschen stärken, sorgen wir dafür, dass auch unsere eigene Zukunft gestärkt wird.

Ältere Menschen sind jedoch häufig von verschiedenen Formen der Diskriminierung in Form von Ausgrenzung, Benachteiligung und Missachtung betroffen. Sie werden oft nicht als kompetente und wertvolle Mitglieder der Gesellschaft wahrgenommen, sondern als passive und abhängige Empfänger von Hilfen. Diese Situation ist nicht nur ungerecht und respektlos gegenüber den älteren Menschen selbst, sondern auch schädlich für die gesamte Gesellschaft. Im Gegenteil; Ältere Menschen haben viel zu bieten, sowohl an Erfahrung und Weisheit als auch an Beiträgen und Ressourcen. Sie können beispielsweise als Mentoren, Freiwillige, Aktivisten oder Künstler das kulturelle, soziale und wirtschaftliche Leben bereichern. Sie können auch Brücken zwischen den Generationen bauen und so den sozialen Zusammenhalt fördern.

Diese Partizipation bezieht sich auf alle Ebenen des menschlichen Lebens und kann in der Familie, in der Nachbarschaft, in der Gemeinde, im Parlament und auch auf internationaler Ebene ausgeübt werden. Da ältere Menschen oft über wertvolle Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, ist die Art und Weise, wie sie ihr Mitspracherecht ausüben, sehr vielfältig und kann auch auf verschiedenen Ebenen erfolgen, Z.B. durch Bürgerinitiativen, Petitionen, Volksabstimmungen oder Beteiligungsgremien.

Partizipation ist für ältere Menschen aus mehreren Gründen wichtig: Sie fördert ihre Würde und Autonomie, indem sie ihnen die Möglichkeit bekommen, ihre Meinung zu äußern und ihre Interessen zu vertreten. Sie stärkt die soziale Teilhabe und Integration und die Möglichkeit mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen, und schließlich verbessert Partizipation die Lebensqualität und erhöht die Zufriedenheit durch das Gefühl, auch im Alter ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu sein.

Ältere Menschen verfügen oft nicht über ausreichende finanzielle, materielle oder personelle Ressourcen oder Unterstützung, gesetzliche Regelungen, Kommunikationskanäle und Bildungsangebote, um an Partizipationsaktivitäten teilzunehmen oder diese zu initiieren. Aufgrund mangelnder Information und Bildung werden ältere Menschen häufig von Entscheidungsprozessen ausgeschlossen oder nicht ernst genommen.

Um diese Herausforderungen und Hindernisse zu überwinden, ist der Staat in der Pflicht, verschiedene Maßnahmen zu ergreifen, die zur Beseitigung von Diskriminierung führen müssen.

Die folgenden Maßnahmen können dazu beitragen, die negativen Folgen der Benachteiligung älterer Menschen zu beseitigen:

- Sensibilisierung, Aufklärung und Bewusstseinsbildung in der Öffentlichkeit für die Partizipation älterer Menschen und Information über ihre Rechte und Möglichkeiten, da viele ältere Menschen nicht ausreichend über ihre Partizipationsrechte informiert sind und diese nicht wahrnehmen können.

Die Fähigkeiten und Beiträge älterer Menschen zu berücksichtigen, zu respektieren und zu stärken. Die Schaffung und Verbesserung geeigneter Strukturen ist dafür die beste Voraussetzung. Die Politik sollte die Solidarität und Zusammenarbeit zwischen den Generationen fördern.

Wir, als Seniorenvertretung und als politische Vertreter der älteren Menschen in Bremen stehen vor großen Aufgaben. Wir sollten unsere Stimme erheben und unsere Meinungen und Bedürfnisse laut äußern, um unserem Auftrag

gerecht zu werden. Ein wichtiges Instrument zur Stärkung der Rechte älterer Menschen ist die Beschließung des Mitwirkungsgesetzes, das der Bremischen Bürgerschaft vorliegt. Wir hoffen, dass sich die Bürgerschaft zeitnah damit befasst und beschließt.

Zäher Habib

Presseerklärung

Inflationsprämie für Rentnerinnen und Rentner

In seiner Sitzung am 5. März hat der Vorstand der Seniorenvertretung sich zum wiederholten Mal mit dem Thema Altersarmut beschäftigt. Insbesondere ältere Menschen mit geringem Einkommen werden durch die gegenwärtige Inflation besonders betroffen. Sie haben keine Möglichkeit die gestiegenen Kosten auszugleichen. Die angekündigte Rentenerhöhung im Sommer dieses Jahres reicht nicht aus.

Als besonders ungerecht wird die Inflationsprämie empfunden, die zwar den Pensionären aber nicht den Rentnern gezahlt wird. Meldungen wie „Die Schweizer haben bei einer Volksabstimmung eine 13. Rentenzahlung pro Jahr durchgesetzt“ erhöhen den Handlungsbedarf.

Die Seniorenvertretung Bremen als Vertretung von mehr als einem Viertel der Bremer Bevölkerung fordert die Politik auf sich endlich dieses Themas anzunehmen.

Michael Breidbach

*Die Seniorenvertretung in der Stadtgemeinde Bremen ist die vom Senat anerkannte Interessenvertretung der ca. 180.000 Menschen in unserer Stadt ab 60 Jahre. Wir sind für Sie da!
Bahnhofplatz 29, 28195 Bremen,
Telefon 0421 361 67 69, neue Email:
seniorenvertretung-bremen@vska-bremen.de*

Yaşlılıkta yalnızlık

Yalnızlık, izolasyon hissi ve durumu, sosyal destek eksikliği ve yaşamda anlam ve amaç kaybıdır. Yalnızlık her yaştan insanı etkileyebilir, ancak yaşlı insanlar farklı zorluklarla karşılaştıkları için özellikle savunmasızdırlar. Yalnızlık ister bakım evinde ister ev de olsun hepimizi etkileyebilir.

Almanya'da 65 yaş üstü yaklaşık 17 milyon kişi yaşamaktadır ve bu sayı toplam nüfusun yaklaşık %20'sini oluşturmaktadır. Rakamlar her yıl değişmektedir.

Bertelsmann Vakfı tarafından 2020 yılında yapılan bir araştırmaya göre, Almanya'daki yaşlıların yaklaşık %9'u sık sık, yaklaşık %28'i ise bazen kendilerini yalnız hissetmektedir. Çalışmada, cinsiyet, medeni durum, eğitim, gelir, barınma, sağlık, bakım ihtiyacı ve köken gibi çeşitli faktörler yer alıyor. Bunlara ek olarak, izolasyonun diğer nedenleri arasında: akrabaların ölümü, iş hayatından çekilme, fiziksel ve zihinsel sağlıkta düşüş, hareketlilik kaybı ve sosyal aktivite eksikliği sayılabilir.

Yaşlılıkta yalnızlık, bu durumdan etkilenen kişilerin sağlığı ve refahı açısından ciddi sonuçlar doğurabilir. Yalnız yaşlılarda depresyon, korkma durumları, bunama, kardiyovasküler hastalıklar, uyku bozuklukları, intihar düşünceleri ve düşük öz saygı riski daha yüksektir. Yalnızlık aynı zamanda yaşlı insanların yaşam kalitesini ve yaşam beklentisini de düşürebilir.

Yaşlılıkta yalnızlık sanayileşmiş ülkelerin çoğunda ciddi ve yaygın bir sorundur, bu nedenle sadece devletin değil, hepimizin bu sorunlarla mücadele etmek ve yaşlıların yaşam kalitesini artırmak için güçlerimizi birleştirmemiz önemlidir.

Yalnızlıkla mücadele etmek için uzmanlar hem bireysel hem de toplumsal düzeyde gerekli olan çeşitli önlemler önermektedir.

- Yaşlı bireyler ile aileleri, akrabaları, arkadaşları, komşuları, toplulukları ve gönüllüleri arasındaki sosyal ağların ve temasların teşvik edilmesi.
- Yaşlılar için fırsatlar yaratılması ve hobiler, spor, sanat ve kültür ve eğitim gibi ilgi, yetenek ve ihtiyaçlarına uygun anlamlı faaliyetlere katılımlarının sağlanması. Bunlar izolasyondan kurtulmak için doğru adımlar olabilir.
- Gönüllü faaliyetlere katılım, topluma katkıda bulunma ve diğer insanları tanıma ve onlara yardım etme hissi.
- Diğer katılımcılarla ortak ilgi alanları veya hobileri paylaşmak için bir kulübe, gruba veya kursa katılmak. Bu bağlamda farklı yaşlardan ve geçmişlerden insanları tanımak ve deneyim alışverişinde bulunmak için çok kuşaklı bir merkeze katılmak mantıklıdır.
- Kişisel olanaklar kapsamında yaşlılar çevrim içi ağ kurmalı, endişeleri ve duyguları hakkında konuşmak ve destek almak için bir danışma merkezine veya telefonla danışma hizmetine başvurmalıdır.
- Daha ileri tedbirler için devletin, hizmetlerin ve desteğin mevcudiyeti ve iyileştirilmesi için çalışma görevi vardır. Hareketlilik, sağlık, bakım, güvenlik ve mali durumla ilgili kaynaklar.
- Amaç kamuoyunu, profesyonelleri ve politika yapıcıları yaşlılıkta yalnızlığın nedenleri, sonuçları ve çözümleri hakkında bilgilendirmektir. Ayrıca devlet farkındalık yaratma ve toplumu eğitime sorumluluğunu üstlenmelidir.

Yaşlıların değerlerini, haklarını ve haysiyetini tanıyan, saygı duyan ve koruyan bir toplumu teşvik etmek sadece kelimelerle başarılamaz.

Bremen eyaletindeki yaşlıların siyasi kolu olan Yaşlılar Temsilciliği'nin delegeleri olarak hepimiz, fonlarımızın yeniden düzenlenmesi için mücadele etmeye çağırıyoruz.

Zaher Habib

(Kaynak: Einsamkeit im Alter, Durchblick- 02/2024)

“Mitmischerinnen”

Kültürlerarası hobi ressamları

Göçmenler ve Kültürlerarası Çalışmalar Merkezi'nin (ZİS) "Mitmischerinnen" adlı kadınlar resim grubu yeni sergisini Roter Hahn Galerisi'nde sunuyor.

Bayan Sümer'in yönetiminde, farklı kültürlerden gelen 50-85 yaşlarındaki hobi ressamları, çok çeşitli doğa imgelerini, motiflerini akrilik boya kullanarak tuvale taşıyorlar. Gröpelingen bölgesinde 10 yıldır çalışıyorlar, kendileri için yeni olan bu alanda yeteneklerini keşfediyor ve böylece "görünür" hale geliyorlar.

Daha önce resim yapma konusunda neredeyse hiç bir bilgileri olmayan ilk katılımcılar, öncelikle natürmortlar çizmeye başlıyor, kurşun kalemle örneğin elma yada çiçek çizerek tam bir görünüm oluşturmaları, görüntülerini keskinleştirmeleri, şekillerin tasvirini pratik etmeleri ve ışık- gölge oyunlarını anlamaları sağlanıyor. Bu denemelerden sonra, akrilik boya ile çalışıyorlar ve incelikli renk karışımı,

gölgelendirme ve resim temel kuralları ele alınıyor. Konular genellikle manzara ve doğa tasvirleri ancak kendi fantazileri de yer alıyor. Renklerle oynamak, fırçaları tuval üzerinde hareket ettirmek, dans ettirmek keyif verici. Onlar için resim yapmak bir özgürlük ve bu özgürlüğün tadını yaşıyorlar!

Resimleri, toplumun bu kesiminde de aktif olduklarının, becerilere sahip olduklarının ve katkıda bulunabileceklerini açıkça ortaya koyan bir araç. Yeni birşeyler öğrenmek yaratıcı olmak ve hatta bir sergi düzenleyebilmek için ille de genç olmak gerekmiyor!

Amaç, insanları bu veya başka bir anlamda yaratıcı olmaya, sosyal temas ve empati geliştirmeye ve birbirlerini desteklemeye teşvik etmektir.

Sergi, 20.02.2024 tarihinde açıldı ve 23.04.2024 tarihine kadar devam edecek. Pazartesi – Cuma günleri, saat 10:00 – 15:00 arası görülebilir. Bir sonraki sergi, Mayıs 2024'te DRK Begegnungszentrum Haferkamp'ta gerçekleştirilecek.

Gruba bundan sonraki çalışmalarında başarılar diliyor, yetenekleri ve etkinlikleri için kendilerini kutluyoruz.

Bilgi için:

ZIS-Zentrum für Migranten und

Interkulturelle Studien e.V.

Tel. 042183947936

Kontaktstelle@zis-tdi.de

Zeynep Sümer

(Kaynak: "Mitmischerinnen" sichtbar Interkultureller Hobbymalerinnen, Durchblick-April 2024)

Çeviri: Zeynep Sümer

Digitalambulanzen:

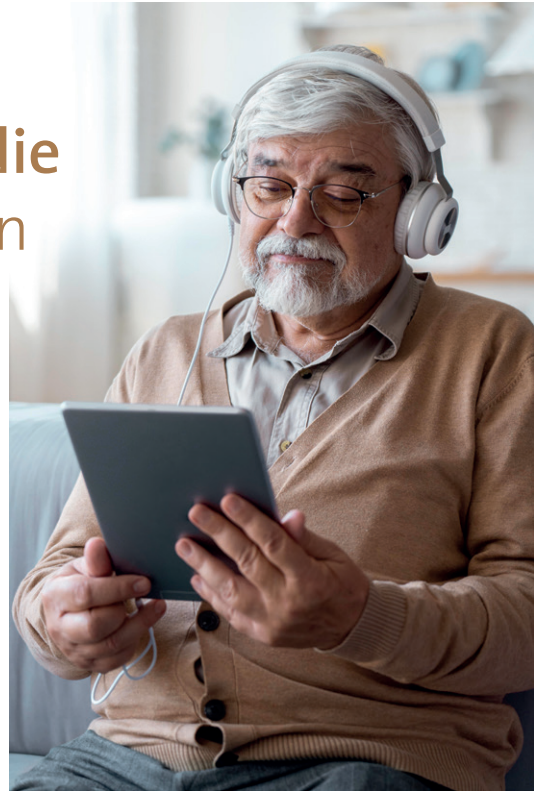
Senior:innen fit für die digitale Welt machen

In einer Zeit, in der die Digitalisierung unaufhaltsam voranschreitet, ist es entscheidend, dass niemand den Anschluss verliert. Besonders ältere Menschen, die mit den neuesten

Technologien möglicherweise weniger vertraut sind, benötigen Unterstützung, um sich sicher und selbstbewusst in der digitalen Welt zu bewegen. Genau hier setzt das innovative Netzwerk Digitalambulanzen in Bremen an.

Das Netzwerk Digitalambulanzen hat sich zum Ziel gesetzt, alle Angebote für Senioren zur Digitalisierung zu sammeln, zu vernetzen und neue Initiativen zu entwickeln, um gezielt dort eingreifen zu können, wo der Bedarf am größten ist. Es ist ein wegweisendes Projekt, das nicht nur die Integration älterer Menschen in die digitale Welt fördert, sondern auch ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben stärkt. Dabei bleibt wesentlich auch der Vergleich zur analogen Welt. "Auch wenn man ein Recht auf "analoges Leben" ableiten würde, so wird sich die Digitalisierung in der Realität nicht aufhalten lassen", so Stefan Markus vom VskA e.V., dem Fachverband für Nachbarschaftsarbeit in Bremen.

Eine wichtige Partnerin in diesem Netzwerk ist die Seniorenvertretung Bremen. Gefördert von der Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration arbeitet die Seniorenvertretung daran, die Bedürfnisse und Anliegen älterer Menschen in die Planung und Umsetzung ihrer Lebensrealitäten einzubeziehen. Die Seniorenvertretung ist, die parteipolitisch und konfessi-



onell nicht gebundene vom Senat anerkannte, Vertretung aller Senioren in Bremen. Diese enge Zusammenarbeit ermöglicht es, maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln, die auf die spezifischen Herausforderungen der Senioren zugeschnitten sind.

Das Netzwerk Digitalambulanzen wird vom Verband für sozial-kulturelle Arbeit e.V. - Landesverband Bremen durchgeführt und von der Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration gefördert. Diese Partnerschaft unterstreicht das klare Bekenntnis der Stadt Bremen, die Digitalisierung im Seniorenbereich aktiv zu fördern und sicherzustellen, dass alle Bürgerinnen und Bürger gleichermaßen von den Chancen der digitalen Welt profitieren können.

Ein weiterer Schritt zur Stärkung der Seniorenarbeit im Bereich der Digitalisierung ist die Beschäftigung der Verwaltungskraft der

Seniorenvertretung Bremen beim Verband für soziokulturelle Arbeit e.V. - Landesverband Bremen. Durch diese Zusammenlegung von Ressourcen und Expertise wird die Effektivität der Seniorenarbeit weiter gesteigert, was letztendlich allen Senior: innen zugutekommt.

Das Netzwerk Digitalambulanzen ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie eine koordinierte Zusammenarbeit zwischen staatlichen Stellen, gemeinnützigen Organisationen und engagierten Bürger: innen dazu beitragen kann, ältere Menschen fit für die digitale Zukunft zu ma-

chen. Es ist ein Schritt in die richtige Richtung, um sicherzustellen, dass kein Senior in Bremen den Anschluss verliert.

Erreichbar ist das Netzwerk Digitalambulanzen per Mail über dignambulanz@vskabremen.de oder telefonisch über 0157 53 04 54 86. Die bezirkswiseen Angebote können Sie auf der Website des VskA erhalten: <https://vska.de/bremen/projekte/netzwerk-digitalambulanzen/>

Stefan Markus

Die Bundessenioren treffen sich in Fulda

Am 20. bis 22.03.24 fand in Fulda die zweite Sitzung der Bundesseniorenvertretungen in der Periode 2023 bis 2025 statt. Themen waren: Namensgebung des Vereins (Deutscher Seniorenverband DSV) weiter Fahrerlaubnis für Senioren und Hitzepläne in den Bundesländern. Dazu ergeben sich Diskussionen zum Bereich generieren von Finanzmitteln in dem YouTube-Kanal sowie Seniorenpolitische Fortbildungen in einem Bundesweiten Expertenpool. Die Darstellung des Haushaltes 2023 durch Dr. A. Weichelt ergab die Entlastung des Schatzmeisters und des Vorstandes durch die Versamm-

lung der zurzeit 13 Bundesländervertretungen. Im Weiteren referierte Dr. Jan Steinhausen und Dr. Wagner zu den Themen „wie gehen Senioren in den neuen Bundesländern mit der AfD um?“ sowie „Alles ist im Alter besser“. Dr. Mayer aus Passau begutachtete am Abend unseren Satzungsentwurf der dann am 22.03. einstimmig beschlossen wurde. Der nächste Termin einer bundesweiten Delegiertenversammlung findet vom 06. Bis 08. November in Gothaer statt.

A. Weichelt

Interkulturelle Hobbymalerinnen

„Mitmischerinnen“ sichtbar

Die Frauen Malgruppe des Zentrums für Migranten und interkulturelle Studien (ZIS) präsentiert eine weitere Ausstellung unter dem Titel „Mitmischerinnen sichtbar“ in der Galerie Roter Hahn.

Die zwischen 50-85 Jahre alten und aus verschiedenen Ländern stammenden Hobbymalerinnen haben sich unter der Leitung von Frau Sümer mit einem breiten Spektrum an Naturabbildungen auseinandergesetzt und mittels Acrylfarbe ihre Motive auf die Leinwand gebracht. Sie arbeiten seit 10 Jahren im Stadtteil Gröpelingen und entdecken dabei ihre Talente in einem für sie neuen Bereich und werden dadurch „sichtbar“.

Die ersten Teilnehmerinnen hatten kaum Vorkenntnisse, was das Malen betrifft. Zunächst einmal haben sie angefangen Stillleben zu zeichnen. Beim Abzeichnen mit dem Bleistift, beispielweise von Äpfeln oder Blumen, wurde der exakte Blick geschärft, die Abbildung der Formen trainiert und das Spiel von Licht und Schatten verstanden. Nach dieser Einführung sind sie zur Arbeit mit Acrylfarbe übergegangen und haben sich mit nuancierten Farbmischungen, Schattierungen und den Grundregeln des Malens auseinandergesetzt.

Meist beschäftigen sie sich mit Naturdarstellungen wie Landschaften, Blumen etc., bringen jedoch auch ihre eigene Fantasie in die Werke ein und bilden somit nichts eins zu eins ab. Mal fügen sie Elemente hinzu, abstrahieren ein wenig oder verändern die Farbtöne. Die Malerinnen

spielen gerne mit den Farben und haben Spaß daran die Pinsel über die Leinwand zu schwingen und tanzen lassen. Für sie ist malen eine Freiheit, die sie sehr genießen!

Die Bilder sind ein Werkzeug, um zu verdeutlichen, dass auch dieser Teil der Gesellschaft aktiv ist und mit ihren Fähigkeiten etwas beizutragen hat. Man muss nicht unbedingt jung sein, um etwas Neues zu lernen, kreativ oder wie auch immer tätig zu sein und sogar eine Ausstellung auf die Beine stellen zu können!

Das Ziel der Ausstellungen ist es, Menschen Mut zu machen, in diesem oder in einem anderen Sinn kreativ zu werden, den sozialen Kontakt und Empathie zu entwickeln und sich gegenseitig zu unterstützen.

Die Ausstellung ist seit dem 20.02.2024 geöffnet und dauert bis zum 23.04.2024. Sie kann montags - freitags zwischen 10:00 - 15:00 Uhr besichtigt werden. Die nächste Ausstellung ist im Mai 2024 im DRK Begegnungszentrum Haferkamp zu sehen.

Wir wünschen der Gruppe viel Erfolg bei weiteren Ausstellungen und gratulieren den kreativen Talenten und ihrer Aktivität.

Weitere Informationen:

ZIS-Zentrum für Migranten und
Interkulturelle Studien e.V.

Tel. 042183947936

Kontaktstelle@zis-tdi.de

Zeynep Sümer

Impressum

Der Durchblick wird herausgegeben von der:

Bremer Seniorenvertretung

Bahnhofplatz 29

28195 Bremen

Tel: 0421 361 6769

seniorenvertretung@soziales.bremen.de

Redaktion/ Pressesprecher: Dr. Andreas Weichelt
v.i.S.-d.P.: M. Breidbach, A. Weichelt

Herstellung:

Der DruckKellner

St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen

www.kellnerverlag.de

Bilder: Pixabay.de, Freepik.de, Vecteezy.de