

Nun Reden Wir



LANDES
SENIOREN
VERTRETUNG
NRW

Jahres-Schwerpunktthema: „Alter - offen für Neues“

Chancen zu neuer Freiheit

Eigentlich tragen wir bei Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, mit dem Jahres-Schwerpunktthema „Alter – offen für Neues“ Eulen nach Athen. Denn gerade jene Menschen, die sich für die Sache der Älteren ehren- oder hauptamtlich engagieren, zeigen doch jeden Tag, mit welcher Offenheit und Bereitschaft für Neues sie sich auf der Höhe der Zeit halten: Sie lassen sich auf zunächst vielleicht ungewohnte Formen der Zusammenarbeit in Teams ein, wagen sich an neue Technologien oder denken intensiv über zukunftssträchtige Wohn- und Lebensformen für den dritten Lebensabschnitt nach. Das Stichwort „Digitalisierung“ gehört

natürlich auch in diesen Zusammenhang – wir betrachten es hier mit dem Blick auf den Einsatz in den eigenen vier Wänden.

Daran, dass das Alter – oder besser: alte Menschen – in den Augen der Jüngeren nicht immer mit dem Thema „Offenheit“ in Verbindung gebracht wird, können eigentlich nur gute und tatkräftige Beispiele etwas ändern. Sie finden wieder etliche davon in dieser ersten von drei Ausgaben für 2019.

Lassen Sie mich im Vorfeld unserer Mitgliederversammlung an dieser Stelle ein Wort in eigener Sache sagen: Wie Sie wissen, kandidiere ich am 25.04. nicht ein weiteres Mal für den Vorsitz unserer LSV. In den

Aus dem Inhalt

Aus dem Vorstand	3 – 5
Schwerpunkt-Thema	
Offen für Neues	2, 6 – 7
Die Gesundheitsseite	8
Die Pflegeseite	9
Kultur und Alter	10
Aus den kommunalen Seniorenvertretungen	11 – 19
Die positive Stimme	20
Impressum	20

vergangenen Jahren an der Spitze unserer Organisation habe ich das aktuelle Jahresmotto in vielerlei Hinsicht und sehr gerne umgesetzt: Ich musste, trotz aller Erfahrungen in der Seniorenvertretung meiner Heimatgemeinde, in zahlreichen Punkten offen sein, werden und bleiben, denn diese Zeit hat wahrhaftig viel Neues gebracht und von mir wie von uns allen ständig Aktuelles verlangt. Die Offenheit für Neues und die Freiheit des Ehrenamts haben mich in diesen Amtsjahren geprägt. Sei das auch die Triebfeder für die weitere erfolgreiche Arbeit der LSV NRW. Ich danke Ihnen allen für die mir geschenkte Offenheit und Ihr Vertrauen.

Ihre Gaby Schnell



Das Jahresthema ist eine Empfehlung: Offen bleiben! Foto: P. Smola/pixelio.de

Digitalisierung erfasst auch den privaten Bereich

Assistenzsysteme: Utopien oder Vision des Lebens von Morgen?

Die Digitalisierung erfasst nicht nur die Arbeitswelt, sondern auch unsere häusliche Wohnung. „Smarte“ Produkte, wie z. B. intelligente Licht-/Heizungssteuerungen oder Staubsaugerroboter existieren schon seit längerem. Die Wohnung von morgen wird dagegen weit über ihre bisherige Rolle als Schutzraum und Privatsphäre hinausgehen.

Die Haustür begrüßt die Bewohner, der Garderobenspiegel erinnert an den Schlüssel, der Herd warnt, wenn die Milch überzukochen droht: Was nach Alice im Wunderland klingt, sind nur einige Fähigkeiten der „mitdenkenden“ Wohnung.

Intelligent vernetzt

Wirklich intelligent wird die Wohnung aber erst dann, wenn es gelingt, diese an sich unabhängigen Assistenz-, Kommunikations-, Mobilitäts- und Logistikdienste in geeigneter Weise miteinander zu vernetzen, um so einen Mehrwert für den Bewohner zu erzeugen. Die Wohnung soll dabei das Verhalten des Nutzers verstehen und wenn möglich zukünftige Entscheidungen voraussehen.

Die Interaktion mit der Wohnung erfolgt dabei nicht über komplizierte Bedienschnittstellen wie Smartphones oder Tablets, sondern auf natürliche Art und Weise, z. B. über Gestik oder Sprache. Idealerweise ist überhaupt keine Interaktion nötig, und die Wohnung erkennt die Bedürfnisse der Nutzer von selbst.

Ist eine Mensch-Technik-Interaktion notwendig, dann muss diese in unterschiedlichen Kontexten und über einzelne Situationen hinweg robust, effizient und intuitiv funktionieren.

Sichere Kommunikation

Die eigene Wohnung ist einer der sensibelsten und schützenswertesten unserer Lebensbereiche. In dieser fallen jede Menge personenbezogene Daten (Anwesenheit, Bewegungsprofile, ggf. sogar medizinische Daten) an. Aktuelle Produkte setzen häufig auf die Verarbeitung (und Vermarktung) dieser Daten im Internet – der Cloud. Die Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (DSGVO) setzt hier zwar engere Grenzen als in der Vergangenheit. Oberstes Ziel zukünftiger Lösungen sollte aber neben der Datensparsamkeit oder sogar Datenvermeidung die lokale Verarbeitung personenbezogener Daten in der eigenen Wohnung sein. Ist die Übertragung von Informationen notwendig, muss die Kommunikation mit der zentralen Instanz sowohl authentifiziert (kommuniziere ich mit der richtigen Gegenstelle?) als auch verschlüsselt (kann nur die Gegenstelle die Informationen lesen?) sein.

Systeme werfen Fragen auf

Nicht nur die technologische Entwicklung steht bei der Wohnung der Zukunft im Vordergrund. Vielmehr werfen Assistenzsysteme vielfältige ethische, juristische und soziale Fragen auf. Anbieter



Egal, ob mit Fernbedienung oder intuitiver Steuerung: Die „intelligente Wohnung“ kann unterstützen, wirft aber auch viele Fragen auf. Foto: B. Pixler/pixelio.de

von Zukunftstechnologien müssen diese Fragen analysieren und in Hinblick auf Rahmensetzungen und wünschenswerte Eigenschaften bearbeiten. Dabei gilt es auch Menschen mit Beeinträchtigungen zu berücksichtigen. Im Blick sind die Rückwirkung auf die konkrete Ausgestaltung technischer Systeme, die Beteiligung potenzieller Nutzerinnen und Nutzer bereits während der Entwicklung, die kontinuierliche ethische Reflexion der Entwicklungsprozesse sowie die Schaffung von Rechtssicherheit für ein nachhaltige Betriebskonzept einer mitdenkenden Wohnung.

Vieles muss bedacht werden

Diese Überlegungen sind bereits von Beginn des Entwicklungsprozesses an zu berücksichtigen und erstrecken sich über den gesamten Lebenszyklus des Produktes, d.h. die Installation, den Betrieb, den Service-Fall bis hin zur Deinstallation (Was passiert mit meinen Daten?).

*Dr.-Ing. Thorsten Jungeblut
Universität Bielefeld*



Anhörung im Landtag; LSV gab eine Stellungnahme zur Zukunft der Pflege vor Ort ab

Finger in die Wunden gelegt: Fehlende Wohnungen, Pflegeplätze, Fachkräfte und Quartierskümmerer

Im Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales im Landtag Nordrhein-Westfalen fand zu Jahresbeginn aufgrund eines Antrag der Fraktion Bündnis90/Die Grünen eine Anhörung statt. Thema war: „Pflege für die Zukunft gestalten – Selbstbestimmung sichern – Pflege vor Ort stärken!“ Auch die Landes seniorenvertretung (LSV) NRW war dazu eingeladen.

Im Vorfeld hatte die LSV bereits eine schriftliche Stellungnahme abgegeben, die auch von der Homepage der LSV NRW abrufbar ist. Magdalene Sonnenschein unterstrich als LSV-Vorstandsmitglied bei der Anhörung die hohe Bedeutung der Quartiersentwicklung für die Kommunen.

Kenntnis der Situation vor Ort

U.a. sagte die LSV-Vertreterin: „Die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen ist seit langem Mitglied im Landespflegeausschuss und nun auch im Landesausschuss Alter und Pflege. Über ihre Verbindungen zu den kommunalen Seniorenvertretungen hat sie Kenntnis von den Wünschen und der Situation in den Kommunen und in deren Stadtteilen. [...]“

Aus den Kommunen hören wir, dass es auch sehr schwierig ist, die ambulante häusliche Pflege zu organisieren, weil auch bei den ambulanten Pflegediensten das Fachpersonal dafür nicht mehr ausreichend zur Verfügung steht“.

Auch das Finden eines stationären Pflegeplatzes sei schwierig,



Im Düsseldorfer Landtag wurde auch die LSV zum Thema Pflege gehört. Foto: I.Rasche/pixelio.de

weil es zu wenig neue attraktive Pflegeplätze gebe. Sonnenschein: „Obwohl ca. 95 % der älteren Menschen in ihrer Wohnung – zumindest aber in ihrem Quartier – bleiben wollen, gibt es zu wenig bezahlbaren, altengerechten Wohnraum, ist die fußläufige Versorgung mit den Gütern des täglichen Bedarfs fast aus den Quartieren verschwunden und die Quartiere entwickeln sich zu „Schlafstätten der beruflich Aktiven“, verlieren aber ihre Lebendigkeit“. Diese könne nur durch Intensivierung der Kommunikation der Bewohner in oder an Treffpunkten, durch gemeinsame Aktivitäten wie Veedelsfesten etc. erhalten bleiben.

„Die LSV NRW fordert deshalb seit 2014, dass alle Quartiere einen „Quartierskümmerer“ bekommen. Leider ist das dafür vorgesehene Landesprogramm nicht fortgesetzt worden.“

„Im Quartier wohnen bleiben“ bedeute auch, dass dort stationäre Pflegeplätze (Pflegehöfengemeinschaften) oder Pflege in der eigenen Wohnung möglich gemacht werden müsse. Das Quartier müsse seinen Bewohnern aber auch Treff- und Bewegungsmöglichkeiten bieten. Soziale Teilhabe verhindere Vereinsamung und Erkrankungen, sagte Sonnenschein.

Viele Forderungen

Die Landesseniorenvertretung NRW fordere deshalb u.a., die Ausbildung zu Altenpfleger*innen weiterhin zu intensivieren und finanziell abzusichern. Auch müsse es einen bundesweiten, verbindlichen Tarifvertrag geben. Die Gestaltung alten- und demenzfreundlicher Quartiere müsse unterstützt werden, am besten durch den Einsatz von Quartierskümmerern (Quartiersmanager). In den Quartieren müssten die Angebote für die soziale Teilhabe auch finanziell durch das Engagement des Landes, der Kommunen, aber auch der Pflegekassen gesichert werden.

Die Angebote der ambulanten Pflege, der häuslichen Unterstützungsdienste, der Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege müssten verstärkt werden, um pflegende Angehörige zu entlasten.



Franz Müntefering ist nach seiner politischen Karriere heute der Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO). Foto: J. Rieger

Die positive Stimme

Senioren sind Seismographen

„In einer demokratischen Gesellschaft sind Interessensgruppen, auch die von älteren Menschen, wichtig. Kommunale Seniorenvertretungen sind bewährte Elemente einer kommunalen Seniorenpolitik. Auch wenn sie sich manchmal kritisch äußern. Unsere Demokratie lebt von der Auseinandersetzung und dem Ringen um gute Lösungen.“

„Ältere Menschen konzentrieren sich mehr und mehr auf ihren Nahbereich. Sie sind hier präzise Seismographen für zu beachtende Entwicklungen und zu behebbende Defizite. Kommunale Seniorenvertretungen bündeln diese Wahrnehmungen und bringen sie im generationenübergreifenden Interesse in die Kommune ein“.

Franz Müntefering

LSV-Arbeitsgemeinschaft Bahn traf Verkehrs-Experten

Zukünftige Mobilitäts-Ideen: Beteiligung Älterer ist wichtig

Zu einem Austausch trafen sich die Mitglieder der LSV Bahn AG mit dem ehemaligen DB Regio Chef und jetzigem Berater von Verkehrsminister Hendrik Wüst, Heinrich Brüggemann, sowie mit Barbara Tünnemann vom Steuerungsprogramm der DB und des Landes.

Dabei wurde deutlich, wie wichtig inzwischen das Thema Personal, bekannt besonders durch fehlende Lokführer, für alle Bahnen geworden ist. Mehr Mobilität bedeute eben auch, dass der Stellenplan erheblich ausgeweitet und entsprechende Ausbildungsangebote zunehmen müssten. Alle Bahnen suchen gemeinsam unter dem Motto: „Fokus Bahn NRW“ Fachkräfte und haben dazu einen zentralen Lenkungsreis eingerichtet, so erfuhren es die LSV-Vertreter.

Ein weiterer Gesprächsbedarf ergab sich durch die Suche nach einer Vereinfachung des komplizierten Tarifsystems in NRW. Die vorhandene Struktur entspreche nicht dem Bedarf der Kunden und

zeichne sich zudem durch undurchschaubare Tarifangebote aus. Allerdings seien Lösungen nicht einfach zu finden, denn gerade in NRW wollten viele in den Verbänden mitentscheiden, gehe es doch auch um Geld und Einfluss, so der Eindruck der Senioren. Minister wie Berater wollen allerdings ein System, dass mehr Klarheit schafft.

Drittes Thema war der Plan, neben bestehenden ÖPNV Haltestellen so genannte Mobilstationen einzurichten. (Parkmöglichkeiten für Pkws und Fahrräder sowie neue Angebote für die Weiterfahrt mit E-Bikes und E-Fahrzeugen)

In den Diskussionsrunden wurde deutlich, wie notwendig gerade die Beteiligung der Älteren an diesen Prozessen ist. Die örtlichen Seniorenvertretungen sollten daher die Themen mit der Frage „was wollen wir“ aufgreifen, so schlug Jürgen Jentsch, stellv. Vorsitzender der LSV vor. Letztlich gelte es, gemeinsam die mobile Zukunft von NRW zu gestalten. *Jürgen Jentsch*



Mitglieder der LSV Bahn AG trafen die Verkehrsexperten Heinrich Brüggemann (2.v.l.) und Barbara Tünnemann. Foto: Privat



Rechenschaftsbericht 2018

74 Seiten voller Informationen und Rückblicke

74 Seiten dick und randvoll gefüllt mit den Aktivitäten des vergangenen Arbeitsjahres: Der Rechenschaftsbericht 2018 der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen gibt den Mitgliedern, den Kooperationspartnerinnen und -partnern sowie den Verantwortlichen und Handelnden in der Seniorenpolitik einen Überblick über die Arbeit der LSV.

Anlässlich der Mitgliederversammlung wird die Broschüre vorgelegt, die gleichzeitig auch den Nachweis über die Mittelverwendung der finanziellen Landesförderung.

Neben dem Überblick über die Organisation (Mitglieder, Statistik und Zuständigkeiten der Vorstandsmitglieder) nimmt der Teil über die geleistete Arbeit des Vorstands auf Landes- und Bundesebene einen breiten Raum ein. Die Vielzahl der Gremien und Arbeitskreise, in denen die Vorstandsmitglieder mitgearbeitet haben ist ebenso beachtlich wie die zahlreichen Statements, Anhörungen und Interviews, Kooperationen und Beteiligungen.

Auch kann man im Rechenschaftsbericht noch einmal die Vielzahl der LSV-Publikationen - von Arbeitshilfen bis zur Mitgliederzeitung - nachverfolgen.

Auch der aktuelle Rechenschaftsbericht ist von der Homepage www.lsv-nrw.de abrufbar.



Neues LSV-Mitglied Attendorf

„Nicht mehr die Jüngsten, aber miten im Leben“, nach diesem Wort arbeitet der Seniorenrat der Hansestadt Attendorf. Die Landesseniorenvertretung NRW begrüßt die Vertretung der älteren Bevölkerung von Attendorf als neues Mitglied. Seit 2006 besteht dort ein Seniorenrat. Er hat sieben Mitglieder, die für eine Amtszeit von fünf Jahren gewählt werden. Wahlberechtigt (aktiv und passiv) sind die Bürgerinnen und Bürger, die am Wahltag älter als 60 Jahre sind und ihren Hauptwohnsitz in Attendorf haben.

Foto: Palmera/pixelio.de

Thema Entlassmanagement

Checkliste fürs Krankenhaus

Auf der Homepage der LSV findet sich ein hilfreicher Flyer, den man sich ausdrucken kann: Er gibt Tipps für Aufnahme und Entlassung aus dem Krankenhaus. Er will an Wichtiges erinnern, bietet Raum für individuelle Angaben, etwa zu Medikamenten, Hilfsmitteln und Ansprechpartnern. Der Flyer ist eine Orientierungshilfe in schwierigen Situationen. www.lsv-nrw.de

Das Seminar-Angebot 2019

Themenvielfalt von Pflege bis Pressearbeit

Auch im Jahr 2019 bietet die Landesseniorenvertretung wieder ein umfangreiches Angebot an Seminaren, Fortbildungen und Regional-Konferenzen. Alle Veranstaltungen finden sich auch auf der Homepage der LSV.

Die Seminare:

- 15. Mai: Informationen zur Pflege (in Duisburg)
- 29. Mai: Soziale Medien für SV (in Düsseldorf)
- 3. September: Werkzeugkiste für das Ehrenamt (Münster)
- 24. September: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (Dortmund)
- 7.- 10. Oktober: Aktuelle Themen für SV (Königswinter)
- 5. November: Digitale Werkzeuge (Duisburg)
- 19. November: Haupt- und Ehrenamt gemeinsam ... (Duisburg)

Regional-Konferenzen:

- Für den Regierungsbezirk Detmold am 13. Mai in Herford
- Regierungsbezirk Arnsberg: 5. Juni in Herne
- Regierungsbezirk Münster: 12. Juni in Gladbeck
- Regierungsbezirk Düsseldorf: 10. Juli in Duisburg
- Regierungsbezirk Köln: 11. Juli in Euskirchen

Seminar „Strukturen des ÖPNV (Bus und Staba) und Beteiligungsmöglichkeiten für Seniorenvertretungen“, 4. Juni in Unna (NWL), 18. Juni in Köln (VRS) und am 27. Juni in Gelsenkirchen (VRR)

Über vernetzes und durch Technik unterstütztes Leben in den eigenen vier Wänden

„Mitdenkende Wohnung“: Komfort mit Vorbehalten

„Active Assisted Living – AAL“, also ein vernetztes Leben mit mehr Komfort und Sicherheit, ist das Thema dieses Interviews mit Dr.-Ing. Thorsten Jungeblut. Er forscht intensiv zu den Aspekten von AAL.

Auf Seite 2 dieser Ausgabe finden Sie weitere Informationen zum Einsatz von AAL-Lösungen und Dienstleistungen, die Menschen befähigen, länger im gewohnten häuslichen Umfeld wohnen zu bleiben.

Was können gerade ältere Menschen von AAL erwarten?

Die „mitdenkende“ Wohnung von morgen darf sich nicht nur an Menschen bestimmter Altersgruppen richten. Ziel ist es, dass die Wohnung uns in unserem Leben von klein auf bis ins hohe Alter begleitet, unsere Vorlieben und Bedürfnisse erkennt und sich auch an sich ändernde Lebensumstände, wie z. B. hinzukommende Einschränkungen, anpasst. Im Alter bieten sich vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten. Mobile Ro-



Unser Interview-Partner ist Dr.-Ing. Thorsten Jungeblut. Er lehrt an der Universität Bielefeld, Technische Fakultät im Exzellenzcluster Kognitive Interaktionstechnologie (CI-TEC).
Foto: Privat

boterplattformen unterstützen die Bewohner beim Transport schwerer Gegenstände, z. B. der Wasserkiste. Der Garderobenspiegel weist auf schlechtes Wetter hin und erinnert an geeignete Kleidung sowie den Haustürschlüssel. Der Medikamentendispenser erinnert an die Medikamentengabe. Ein Sessel mit

Bewegungsfunktionalität dient als Sportgerät und hält auch im Alter fit. Eine intelligente Lichtsteuerung weist nachts den Weg ins Bad.

Wird im Alter eine professionelle Pflege unverzichtbar, so kann auch hierbei die Wohnung unterstützen. Sensorik in der Wohnung erkennt einen Sturz und kann bei Bedarf Hilfe rufen. Ein virtueller Avatar erinnert an regelmäßiges Trinken und beugt so der Dehydrierung vor. Die Wohnung als Ganzes erkennt Abweichungen von der normalen Nutzung (Anomalieerkennung) und informiert den Pflegedienst.

Was gibt es für Vorteile, was gibt es für Nachteile?

Neben Risiken durch ungesicherte Kommunikation zwischen den Assistenzsystemen gibt es auch weitere Vorbehalte. Zu viel Assistenz in der Wohnung könnte zu einer zunehmenden Passivität oder Trägheit der Bewohner führen. Daher ist ein ausgewogener Mix zwischen Unterstützungsangeboten

Fortsetzung auf S. 7



„KogniHome“ heißt die mitdenkende Wohnung auch mit dem Fachbegriff. Vernetzte Technik kann Menschen aller Altersstufen helfen, sich daheim komfortabel und sicher zu fühlen. www.kognihome.de Foto: PD



Fortsetzung von S. 6



Digitale Hilfsmittel können das Leben und Wohnen einfacher machen. Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

und Maßnahmen zur Förderung der Aktivität nötig. Insbesondere bei älteren oder mobilitätseingeschränkten Bewohnern kann eine gezielte Aktivitätsförderung langfristig Gesundheit und Wohlbefinden steigern.

Welcher Voraussetzungen bedarf es?

Bei der Entwicklung zukünftiger Assistenzsysteme ist es wichtig, dass sich diese möglichst unsichtbar in die häusliche Umgebung einfügen. Dabei dürfen nicht nur Neubauten betrachtet werden, sondern die Komponenten müssen auch in Bestandswohnungen integriert werden können. Drahtlose Kommunikationsverfahren vermeiden kostspielige Umbauarbeiten. Ist die Kommunikation sowohl sicher als auch vertraulich, und werden personenbezogene Daten ausschließlich lokal verarbeitet, können sich intelligente Assistenzsysteme im Wohnumfeld wirklich durchsetzen.

Mäuse für Ältere: Aus einem Gesprächskreis wird Modellprojekt

Arbeit nach der Rente? Aber gern!

Seit mehr als fünf Jahren haben sie Erfahrung mit dem Gesprächskreis „Mäuse für Ältere - Arbeit neben der Rente“ in Essen: Cornelia Sperling und Wolfgang Nötzold hatten die Idee zu diesem Angebot, das seit Oktober 2018 nun sogar als Modellprojekt „Arbeit neben der Rente: Information - Beratung - Vermittlung“ für 15 Monate aus Mitteln des Seniorenförderplans der Stadt Essen gefördert wird.

Der Kreis trifft sich einmal im Monat mit bis zu 24 Teilnehmenden; etwas mehr als die Hälfte sind Frauen. Die Beweggründe sind sehr unterschiedlich, so haben Sperling und Nötzold einmal in einem Bericht für die Zeitung des Essener Seniorenbeirates geschrieben: Die einen wollen der Leere nach der Pensionierung etwas entgegen setzen, andere möchten einfach neben der Rente ein kleines Zubrot für Urlaube oder Anschaffungen. Wieder andere wollen sogar etwas gänzlich Neues ausprobieren, Träume verwirklichen oder auch mit anderen gemeinsam Dienstleistungen anbieten. Aber auch die Suche nach Rat und Unterstützung hat

ihren Platz in der Gruppe.

Dabei bietet der Gesprächskreis auch tiefgehende Diskussionen: Referenten werden eingeladen, Kleingruppen arbeiten an Themen wie „Jobbörse für Ältere“ oder suchen nach neuen Wegen und Ideen. So geschehe die Auseinandersetzung mit kulturellen und gesellschaftlichen Normen und Rollenerwartungen wie nebenbei, wissen die Moderatoren. Es gehe auch um die Kultur des aktiven Alterns.

Dass es vor allem das wachsende Netzwerk ist, das die Arbeit inzwischen über den engen Kreis der Gruppe, ja weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt und erfolgreich gemacht hat, ist ein Nebeneffekt, der sicher auch zur Förderung des Projektes geführt hat.

Längst ist es nicht beim offenen Gesprächskreis geblieben: Inzwischen gibt es eine Jobbörse, Projekt-Teams und individuelle Beratungszeiten.

Interessierte können darüber Spannendes erfahren und auch Kontakt aufnehmen über die Homepage des Projektes: maeusefueraeltere.de

Neue Ratgeber „für die Seele“ und zum Thema „Tiere im Heim“

Der Ratgeber „Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren Lebensalter“ möchte ältere Menschen dazu ermutigen, bei einer psychischen Erkrankung professionelle Hilfe zu suchen. Die Broschüre kann man bei der BAGSO gratis bestellen oder unter www.bagso.de herunterladen.

Die BAGSO hat unter dem Titel „Leben mit Tieren in Pflegeeinrichtungen“ ein Themenheft herausgegeben. Mit zahlreichen Fotos gestaltet, zeigt das Heft die positiven Wirkungen der tierischen Besucher oder „Mitbewohner“. Man kann es unter www.bagso.de herunterladen oder kostenfrei bestellen.

Kampagne von Land und Krankenkassen lädt ein: „Stark bleiben. Suchtfrei alt werden“

Alkohol, Tabak oder Medikamente: Viele Faktoren begünstigen den Weg in eine Abhängigkeit

Der „dritte Lebensabschnitt“ bietet neue Freiheiten und Gestaltungsmöglichkeiten, aber auch Herausforderungen. Dazu gehört z.B. der Umgang mit Alkohol, Tabak oder Medikamenten, auf den der Körper mit zunehmendem Alter sensibler reagiert. Ältere Menschen konsumieren diese Suchtmittel häufig in riskanten Mengen.

Bis zu 400.000 Männer und Frauen über 60 Jahren sind von einem Alkoholproblem betroffen. Ein bis zwei Mio. Menschen über 60 nehmen psychoaktive Medikamente gewohnheitsmäßig ein.

Ob jemand Probleme im Umgang mit obigen Suchtmitteln entwickelt, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Dazu zählen belastende Lebenssituationen und unzureichende Fähigkeiten, sie zu bewältigen. Bedeutsam sind das Geschlecht und die jeweilige Biografie.

Dazu kommen besondere Probleme wie der Verlust der Partnerin/ des Partners, verbunden mit Vereinsamung und dem Gefühl des „Nichtmehrgebrauchtwerdens“ – gerade im Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand.

Hier ist es möglich, präventiv anzusetzen: Suchen Sie sich bewusst neue Aufgaben, um Ihrem Tag eine



gute und sinnvolle Struktur zu geben:

- Engagieren Sie sich ehrenamtlich in der Flüchtlingsarbeit, in Kindergärten oder Senioreneinrichtungen
- Werden Sie gemeinsam mit anderen Menschen aktiv und melden sich z.B. in einem Sportverein an,
- Machen Sie einen Kurs an der Volkshochschule,
- Gärtnern Sie im Garten oder auf dem Balkon,
- Engagieren Sie sich in Ihrer Stadt/ Nachbarschaft.

Interessante Aufgaben gibt es viele. Versuchen Sie, das Passende für sich herauszufinden. Vielleicht bietet es sich auch an, Hobbys wieder aufzunehmen, die immer zu kurz gekommen sind.

Suchtprävention lohnt sich

Stark bleiben – Suchtprävention lohnt für jede Generation. Bedingt durch den demografischen Wandel werden Probleme durch riskanten Konsum von Alkohol und/oder unsachgemäßen Gebrauch von Medikamenten im Alter in Zukunft zunehmen.

Altersspezifische Präventionsstrategien und -maßnahmen können jedoch Abhilfe schaffen bzw. Risi-

ken minimieren.

Die vom Land NRW und den gesetzlichen Krankenkassen unterstützte Kampagne „Stark bleiben. Suchtfrei alt werden.“ will das gelegentliche Bier oder das Glas Wein nicht verteufeln. Klar ist, dass Schlaf- und Beruhigungsmittel in bestimmten Lebenssituationen eine wichtige Hilfe sein können.

Kampagne macht sensibel

Doch gerade von diesen Mitteln geht eine hohe Gefahr aus, da sie bereits nach kurzem Gebrauch - unbemerkt - abhängig machen können. Auch übermäßiger Alkoholkonsum findet im Alter oftmals im Verborgenen statt. Einschränkungen wie Vergesslichkeit oder Unsicherheit beim Gehen durch übermäßigen Konsum werden leicht als normale Alterserscheinungen fehlgedeutet.

„Stark bleiben“ will im Umgang mit Alkohol und Medikamenten und damit verbundenen Risiken im Alter sensibilisieren. Die Kampagne will ein Bewusstsein schaffen, mit welchen Mitteln gesundes und bewusstes Altern gelingen kann und in welchen Situationen Sie sich Unterstützung holen sollten. So kann es gelingen, die Herausforderungen der Lebensphase „Alter“ zu meistern.

www.stark-bleiben.nrw.de

Juliane Prinz

Die ginko Stiftung für Prävention/ Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW ist auch auf der MV in Recklinghausen präsent.





Aachen: Projekt PAKT von Caritas und Partnern hat sich bewährt, endet aber im September 2019

Alltags-Hilfen: Fachfrau kommt auf Hausbesuch

Katharina Söhngen bedauert, dass das Praxis- und Forschungsprojekt PAKT zu Ende geht. „Das war eine wirklich gute Sache“, sagt die 88-Jährige. PAKT steht für Präventives Alltags-Kompetenz-Training.

Die Idee dahinter ist angelehnt an das Haushaltsorganisationstraining (HOT) für Familien: Speziell geschulte Fachkräfte besuchen Seniorinnen und Senioren in ihrer eigenen Häuslichkeit. In Gesprächen wird der Unterstützungs- und Beratungsbedarf zu den Themen „Mein Zuhause“, „Meine Gesundheit“ und „Meine Aktivitäten“ ermittelt. Ziel ist es, den Älteren einen möglichst langen und selbstständigen Verbleib bei bestmöglicher Lebensqualität zuhause zu ermöglichen. Anhand der Gespräche wird für jede und jeden ein individueller Plan entwickelt und umgesetzt.

Initiative der Caritas

Der Caritasverband für das Bistum Aachen hat das Projekt in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung (DIP) und drei örtlichen Partnern in NRW initiiert. Gefördert wird es von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW.

Einer dieser Partner ist in Aachen die Fauna, der Verein Freie Alten- und Nachbarschaftshilfe Aachen. Er ist Träger von Angeboten der Alten- und Behindertenhilfe. Yvonne Retz, examinierte Altenpflegerin und PAKT-Fachkraft, betreut unter



Katharina Söhngen nimmt am Projekt PAKT der Caritas im Bistum Aachen teil. Das Foto zeigt sie mit Yvonne Retz (r.) von der Fauna beim Gedächtnistraining.
Foto: DiCV Aachen

anderem Katharina Söhngen.

Ganz praktisches Training

„Wir haben uns im Haus umgesehen. Sie hat mit mir ausführlich gesprochen und gefragt, was ich brauche und möchte“, berichtet die Seniorin. Die 88-Jährige hat einen Rollator, einen Pflegedienst braucht sie noch nicht. Lediglich zweimal in der Woche kommt eine Haushaltshilfe zur Unterstützung. Gemeinsam mit Yvonne Retz stellte Katharina Söhngen fest, dass sie eine Sturzprophylaxe benötigt „und etwas für das Gedächtnis“.

Insgesamt zehn Hausbesuche machte Yvonne Retz bei der Seniorin. Sie übten das Verhalten nach einem Sturz, zudem gab es Balance- und Gedächtnistraining. Gemeinsam suchten sie Angebote in der Umgebung heraus, die die Rentnerin seitdem nutzt.

„Es war hilfreich, dass Frau Retz mir einen Busbegleiter der Verkehrsbetriebe vermittelte“. Der begleitet Katharina Söhngen nun, wenn sie zur Volkshochschule zum

Singen fährt. Dank Unterstützung von PAKT hat die 88-Jährige neue Kontakte bekommen.

„Meine Kinder sind von dem Projekt begeistert“, sagt sie. Sie wohnen in der Nähe und freuen sich über Entlastung und alles, was die Mutter in ihrer Selbstständigkeit unterstützt.

Hoher Beratungs-Bedarf

Erste Eindrücke der Evaluation zeigen: Es gibt einen großen Bedarf. Individuelle und zugehende Beratung und Unterstützung aus einer Hand zeigen großes Potenzial. Kontakt und soziale Teilhabe können integriert werden. Dabei genügt es oft, wenn die Vielzahl der Möglichkeiten des wohnungsnahen Netzwerkes aufgezeigt und durch einen ersten gemeinsamen Besuch Hürden abgebaut werden.

Das Pilot-Projekt endet im September 2019. Eine Implementierung ins Sozialsystem wäre eine Option. Noch gibt es hierfür aber keine passenden Grundlagen.

www.pakt-caritas.de

Seniorennetzwerk Kreis Höxter als ein „Ermöglichungsraum“

Bewährte Strukturen mit neuem Leben füllen und Weichen stellen

„Mehr Partizipation aktiver älterer Menschen wagen“, mit diesem Slogan lässt sich der gesellschaftliche Hintergrund der Gründung des Seniorennetzwerks Kreis Höxter im Jahr 2018 auf den Punkt bringen.

Im Kreis Höxter gab es bis dahin wenige Strukturen der Partizipation älterer Menschen im öffentlichen Raum. Als Leuchtturmprojekte gelten die Seniorengemeinschaft Höxter und das Beverunger Seniorennetz, das ein Verbund von 55 Partnern ist und Ältere bei der selbstständigen Lebensführung, beim Verbleib in der Häuslichkeit und bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben unterstützt. Beide Organisationen unterhalten in ihren Städten ein Seniorenbüro als Anlauf- und Beratungsstelle. In diesem Kontext ist auch das Modellprojekt „Gemeinsam in Steinheim – Geist“ zu erwähnen. Es will ein lebendiges Quartier rund um das Nachbarschaftszentrum des Helene-Schweitzer-Zentrums schaffen. Diese Situation bietet Entwicklungspotenzial, um die Wahrnehmung und die Partizipation älterer Menschen in den Kommunen im Kreis Höxter zu verbessern.

Alle Kommunen mit im Boot

Am Anfang stand die Initiative der Katholischen Landvolkshochschule Hardehausen, die Partizipation älterer Menschen im öffentlichen Raum im Kreis Höxter zu verbessern, zum Beispiel durch eine Kommunale Seniorenvertretung. Nach Absprache mit Landrat

Friedhelm Spieker wurde die Idee eines Seniorennetzwerks im Kreis Höxter auf dem Weg gebracht. Erster Meilenstein der Initiative war, nach vorbereitenden Gesprächen mit Schlüsselpersonen ein Sondierungstreffen im Mai 2017 in Hardehausen. Die Gründungsversammlung des Seniorennetzwerks Kreis Höxter fand dann im Januar 2018 statt in Anwesenheit der Kreisverwaltungs-Spitzen, der Bürgermeister aus allen zehn Kommunen des Kreises, Haupt- und Ehrenamtlichen der Seniorenarbeit aus allen Kommunen. Auch Peter Teschner von der Landesseniorenvertretung NRW war für den Dachverband der Partizipation älterer Menschen in den Kommunen dabei, ebenso wie Bernhard Eder seitens der Landvolkshochschule.

Erfahrungen austauschen

Das Netzwerk will die Seniorenarbeit im Kreis Höxter verbessern, bewährte Strukturen nutzen und verbreiten sowie neue Ideen entwickeln und umsetzen. Durch einen kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, durch Wissenstransfer und durch eine gemeinsame Weiterbildung soll die Zusammenarbeit zwischen den Akteuren der Seniorenarbeit im Kreis Höxter koordiniert und verbessert werden.

Informationen zur Initiative und zum Projekt gibt gerne der Geschäftsführer des Netzwerks und Projektleiter Bernhard Eder. Tel. 05642/ 98 23 – 23, eder@lvh-hardehausen.de

Hilde Jaekels Buchtipp

Havers und Lynley ermitteln

Ich liebe ja die Kriminalromane von Autorin Elizabeth George. Sie versteht es hervorragend, verschiedenste Charaktere und Lebensläufe zu schildern und miteinander zu verweben. In diesem Fall geht es dem Ermittlungsteam Thomas



Lynley und Barbara Havers darum, in der Stadt Ludlow aufzudecken, ob es sich um Selbstmord oder Mord handelt. Der

örtliche Diakon wird zum Entsetzen aller eines schweren Verbrechens beschuldigt und kommt auf der Polizeistation ums Leben.

Hinter der idyllischen Kleinstadtfassade entdecken die beiden Scotland-Yard-Ermittler, dass fast jeder der Beteiligten etwas zu verbergen hat.

Goldmann Verlag, 26,- €

Hilde Jaekel

Mittendrin - In unserem Alter

Jeden Samstag von 8.05 bis 8.55 Uhr läuft im WDR-4-Radioprogramm die Sendung „Mittendrin - In unserem Alter“. Die Themen sind stets unterschiedlich, immer aber aus der Erfahrungs- und Alltagswelt älterer Menschen gegriffen. Auf der Homepage des WDR werden die einzelnen Beiträge auch als Podcast angeboten.



Haltern am See: Seniorenbeirat ist Motor und Förderer des Zusammenschlusses

Soziales Seniorennetzwerk Haltern: Viele helfende Hände ziehen für die Älteren an einem Strang



Das gelungene Treffen ließ alle Teilnehmenden auf eine gute Zukunft des Sozialen Seniorennetzwerks hoffen.

Im Rahmen des vom Seniorenbeirat der Stadt Haltern am See (SBR) weiterentwickelten Sozialen Seniorennetzwerks (SoSeNe) fand Ende 2018 der zweite Runde Tisch der ‚Helfenden Hände‘ statt.

26 Teilnehmer aus 16 Halterner Organisationen wurden vom Schirmherrn, Bürgermeister Bodo Klimpel, im Alten Rathaus begrüßt. Otto K. Rohde, SBR-Vorsitzender, unterstrich die Wichtigkeit aller Aktivitäten des Seniorenbeirats: „Unsere Arbeit dient den Menschen ab 60 in unserer Stadt. Wir sehen uns deshalb – neben anderen – als Motor und Förderer des Sozialen Seniorennetzwerks!“

Die Bedeutung eines solchen Seniorennetzwerks bestätigte auch Dr. Presch, Chefarzt der Medizin im Alter im Sixtus-Hospital.: „Eine Medizin im Alter wirkt umso mehr und nachhaltiger, wenn sie vor und nach einer stationären Behandlung durch zusätzliche Hilfen aus dem Netzwerk unterstützt wird!“ Hausärztin Ursula Fabry unter-

strich die Wichtigkeit, sich vernetzt um die Älteren zu kümmern, durch Beispiele aus der Praxis, vor allem beim Thema verschämte Armut.

Alle Teilnehmer halten den Runden Tisch für einen guten Schritt bei zur Zusammenarbeit aller beteiligten Organisationen. Weitere Pläne:

Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit, ein neu aufgelegter Informations-Flyer „Die schnelle Hilfe“ sowie ein „Marktplatz der Angebote“ im Alten Rathaus, bei dem sich alle Institutionen vorstellen können.

Jürgen Chmielek, 2. Vorsitzender des SBR und SoSeNe-Projektleiter,



Auf Initiative von Helmut Plate, Sprecher des Arbeitskreises Verkehr und Sicherheit, folgten Mitglieder des Seniorenbeirates Siegen einer Einladung der Kreispolizeibehörde. Polizeihauptkommissar Uwe Weinhold berichtete engagiert über die Anforderungen und vielfältigen Tätigkeiten der Polizeibeamten, veranschaulicht durch einen Einblick in Leitstelle, Führungsraum sowie Schießanlage (Foto). Die Besucher erfuhren viel über Routineaufgaben bis hin zu Krisenentscheidungen. Zudem wurden Fragen zur Sicherheit der dritten Generation umfassend beantwortet. Weinhold ermutigte zur Fortsetzung der bewährten Zusammenarbeit. Text: EG/Foto: Seniorenbeirat

Schon gehört?

Zum 100. Geburtstag der Stadt Gladbeck tragen Seniorenbeirat und städt. Seniorenberatung drei Highlights bei: Am 23. Juli gibt es den „Tag wie vor hundert Jahren“, bei dem Musik und (Ver-)Kleidung - auch der Gäste - aus vergangenen Jahrzehnten stammen. Nach dem „Tag des Bergmanns“ Anfang April folgt im Herbst ein Erzählabend mit Zeitzeuginnen und -zeugen des alten Gladbecks mit Fotos und Freibier.

Die Broschüre „Schuldenfrei im Alter“, die die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen - mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gemeinsam mit der Diakonie Deutschland herausgibt, ist nun in zweiter, aktualisierter Auflage erschienen. Die Autorinnen Claudia Lautner und Maike Cohrs vom Diakonischen Werk Köln und Region geben in dem kompakten Ratgeber u.a. Hinweise, wie man sich auf mögliche finanzielle Veränderungen im Alter vorbereiten kann. Die Broschüre kann – auch in größerer Stückzahl – kostenfrei bei der BAGSO bestellt sowie unter www.bagso.de als barrierefreie Datei heruntergeladen werden.

Mit einem ausführlichen Bericht informiert der Seniorenbeirat Gütersloh seine Wählerinnen und Wähler sowie Rat, Landtag, Landesregierung und die Öffentlichkeit über seine Arbeit im Jahr 2018. Einiges sei erreicht worden, allerdings blieben u.a. die Themen Barrierefreiheit, Quartiersentwicklung, Verkehrssicherheit für Jung und Alt weiterhin auf der Tagesordnung, heißt es im Bericht.



Reges Interesse konnte der Seniorenbeirat der Stadt Siegen bei einem Informationsnachmittag verbuchen.
Foto: Seniorenbeirat

Siegen: Seniorenbeirat informiert auch in den Stadtteilen

„Kleiner Dienstweg“ ist hilfreich

Bei einem Informationsnachmittag im vollbesetzten Bürgersaal der Weißtalhalle gab der Vorsitzende Dr. Horst Bach einen Überblick über Zusammensetzung und Aufgaben des Seniorenbeirates Siegen als Sprachrohr der älteren Generation.

Dabei betonte er das Bemühen, gerade in den Randgebieten der Krönchenstadt mit den Bürgern ins Gespräch zu kommen. Anschließend informierten die Sprecher der vier Arbeitskreise über bisheriges Tun und künftige Vorhaben. Die für den Bezirk Siegen-Ost gewählten Vertreter Dr. Wolfgang Bauch, Armin Maxeiner und Eberhard Schäfer sind die Ansprechpartner für Probleme vor Ort. In der anschließenden Aussprache wurden zahlreiche Anregungen und Wünsche thematisiert. Sie bezogen sich beispielsweise auf Hindernisse auf Gehwegen für Rollstuhlfahrer und Rollatoren-Nutzer, Öffnung der Friedhofstoiletten außerhalb von Beerdigungen und Parksituationen

in Wohnbereichen. Die gewünschte Bordsteinabsenkung im Brüderweg wird baldmöglichst verwirklicht, ein Beispiel für schnelles und unbürokratisches Handeln auf dem „kleinen Dienstweg“.

Besondere Aufmerksamkeit erfuhr die Vorträge der Beiratsmitglieder Armin Maxeiner und Helmut Plate, beide ausgebildete Sicherheitsberater für Senioren. Helmut Plate sprach über Sicherheitserfordernisse und -maßnahmen rund um das Haus anhand praktischer Anschauungsmaterialien. Armin Maxeiner zeigte auf, wie kriminelle Machenschaften an der Haustür und am Telefon immer raffinierter werden. Anschaulich erläuterte er Möglichkeiten der Vorbeugung und des Schutzes.

Für die Besucher lagen vom Arbeitskreis 1 entwickelte Notfallausweise parat ebenso wie weitere vom Arbeitskreis 2 erstellte Informationsmaterialien.

Weitere Veranstaltungen in anderen Stadtbezirken sollen folgen.



Ansprechpartner in Gütersloh

Beauftragter für alle Senioren

Seniorenbeauftragter der Stadt Gütersloh ist Oliver Grahl. Er ist stellvertretender Leiter des Fachbereichs Familie und Soziales gleichzeitig für die Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger zuständig und seit Ende 2017 im Amt.

Einen Seniorenbeauftragten bei der Verwaltung gibt es seit 1994 - gemeinsam mit dem kommunalen Seniorenbeirat bildet er ein „Tandem“ in der Beratung, Unterstützung und als Anlaufstelle für Fragen, Sorgen und Unsicherheiten.

Viele der Anfragen, die den Mann in der Verwaltung erreichen, werden ihm über den Seniorenbeirat zugetragen. Die Zusammenarbeit klappe bestens, so betonen beide Seiten. Durch den regelmäßigen Austausch und die gute Vernetzung werden auch viele Anregungen für Verbesserungsvorschläge zügig aufgenommen und an die entsprechenden Gremien weitergeleitet. Niemand müsse Scheu haben, sich an den Seniorenbeauftragten oder den Seniorenbeirat zu wenden, heißt es. Infos unter: www.seniorenbeirat.guetersloh.de



Neun Mitglieder des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit des Seniorenbeirates der Stadt Krefeld besuchten auf Einladung von Britta Oellers (Mdl) den Landtag in Düsseldorf. Bei angeregten Diskussionen ging es um die „Aktion Notfalldose“, die Schließung der Servicestelle der Rentenversicherung in Krefeld und das Rederecht der Mitglieder des Seniorenbeirates in Ausschüssen und Bezirksvertretungen. Zum Abschluss erfolgte eine Führung durch den Landtag und die Besichtigung des Abgeordnetenbüros. Foto: PD

Moers: Seniorenbeirat will sich öffnen und weiterentwickeln

Ein geändertes Selbstverständnis

Auf neue Wege will sich der Seniorenbeirat Moers begeben: Auf einer Delegierten-Versammlung entstand der Plan, sich mehr zu öffnen und weiterzuentwickeln.

Die „Initial-Zündung“ gab dafür die wissenschaftliche Beraterin der Landesseniorenvertretung, Barbara Eifert, mit den deutlichen Hinweisen in ihrem Referat, dass und wie

sich die ältere Generation in den vergangenen Jahren hin zu mehr Aktivität und Partizipation verändert habe.

Ein Gremium aus Experten wird unter Mitwirkung von Eifert dem Beirat dabei helfen, sich neu aufzustellen. Einbezogen werden sollen auch die ZWAR-Gruppen, von denen man sich Impulse erhofft.

Krefeld: SPD macht sich für Beteiligung der Seniorenvertreter in den Bezirksvertretungen stark

Rederecht statt nur Anhörungsmöglichkeit gefordert

In einem Antrag fordert die SPD-Fraktion im Rat der Stadt Krefeld, den Mitgliedern des Seniorenbeirates in den Bezirksvertretungen nicht nur - wie bisher - Anhö-

rungsrecht zu bestimmten Tagesordnungspunkten zu geben, sondern ihren Sachverstand bei einem generell möglichen Rederecht zu nutzen. Der Antrag an den Ver-

waltungsausschuss beinhaltet eine Prüfung der gängigen Auslegung der Gemeindeordnung. In Düsseldorf etwa, so die Fraktion, sei dieses Rederecht seit Jahren gegeben.



Wollen weiter Kontakt halten: (v.l.n.r.): Marlies Stevermür, Jürgen Chmielek (SBR Haltern am See), Karl-Heinz Bartsch (SBR Ascheberg), Otto K. Rohde (SBR Haltern am See) und Hartmut Lessin (SBR Ascheberg). Foto: PD

Haltern und Ascheberg

Erfahrungen ausgetauscht

Die Vorstände der Seniorenbeiräte (SBR) aus Ascheberg und Haltern am See trafen sich zu einem Erfahrungsaustausch in der Seestadt. Sie waren sich rasch einig, dass der „Blick über den Tellerrand“ hilfreich für die jeweilige Arbeit sei; denn die Aufgaben der Seniorenvertretungen – wenn auch bei unterschiedlichen internen und externen Strukturen – seien vergleichbar. Abschließend gab es die Verabredung, weiter in Kontakt zu bleiben.

Der Gronauer Seniorenbeirat holte das Verbraucherforum 60+ in die Stadt

Auch beim Thema Gesundheit sollten ältere Menschen mündig und selbstbewusst auftreten

Ja, die Gronauer Senioren haben durchaus ihre Erfahrungen, wenn es um das Thema Individuelle Gesundheitsleistungen – kurz „Igel“ – geht. Beim Augenarzt sei ihr da was auf den Tresen gelegt worden, erzählt eine Teilnehmerin des Verbraucherforums 60+. Ein anderer wurde beim Urologen damit konfrontiert. „Ich habe aber noch nie in meinem Leben eine Igel-Leistung bezahlt“, so der Mann.

Gesundheitsleistungen, für die man selbst bezahlen muss, das war nur eines von vielen Themen, die bei diesem Verbraucherforum 60+ besprochen wurden, eine Veranstaltung des Vereins Verbraucherinitiative (Bundesverband) in Zusammenarbeit mit dem NRW-Verbraucherministerium, der Lan-

desseniorenvertretung NRW, der Verbraucherzentrale NRW und dem Gesundheitsladen Bielefeld/Köln. Nach Gronau geholt hatte sie der örtliche Seniorenbeirat.

Im Kern, so sagte es Georg Abel vom Verein Verbraucherinitiative, gehe es um mündige, verantwortliche und selbstbestimmte Verbraucher – auch im Bereich der Gesundheitsfürsorge. Und da der demografische Wandel längst eine Tatsache sei, spielen Senioren als Verbraucher und Konsumenten eine immer größere Rolle. Auch deshalb toure man mit den regionalen Verbraucherveranstaltungen bereits seit zehn Jahren durch das Land.

Verschiedene Referenten sprachen dann über Verbraucher- und

Gesundheitsthemen. Der Vorsitzende des Seniorenbeirates, Mathias Frings, hob hervor, wie schwierig es sei, Menschen „vom Sofa zu holen“. Aktuell setze man jetzt möglichst im Umfeld der Betroffenen an.

Bürgermeisterin Sonja Jürgens, lobte den Seniorenbeirat, den sie als „kompetentes Gremium“ erlebe, das sich stetig weiterentwickle.

Eine Form dieser Weiterentwicklung ist auch die zunehmende Vernetzung. Deren Wichtigkeit betonte auch Brigitte Kösters von der Landesseniorenvertretung NRW. Sie absolvierte bei der Veranstaltung gleichzeitig ihren Antrittsbesuch in Gronau. Sie ist für die Seniorenvertretungen im Regierungsbezirk Münster zuständig.



Seniorenbeirat der Stadt Hürth initiiert mit einem Kooperationspartner ein neues Angebot

Auch das ist „Gastfreundschaft“: Die Einkäufe nach Anruf per Lieferservice nach Hause bringen lassen

Mit einem neuen Angebot ist der Seniorenbeirat Hürth ins Jahr gestartet. Auf Anregung von Gertrud Schönborn, stellv. Vorsitzende des Beirates, wurde in Kooperation mit der Rewe-Richrath-Filial im Stadtteil Hermülheim ein Lieferservice für das Stadtgebiet entwickelt.

Die Federführung im Markt haben die Mitarbeiter Kevin Verheyen und Dennis Schwohl, die sich im Zuge ihrer Weiterbildung mit dem Thema „Gastfreundschaft“ beschäftigten.

„Ältere Menschen möchten am liebsten anrufen können, eine Bestellung aufgeben und kurzfristig beliefert werden“, weiß Gertrud Schönborn. Telefonische Bestellungen können außer mittwochs immer werktags, jeweils von 7 bis 22 Uhr (Tel. 0 22 33/93 99 985) aufgegeben werden. Geliefert werden die Waren ausschließlich mittwochs.

Kundinnen und Kunden, die dienstags ihre Einkäufe tätigen und bezahlen, können sich die Waren am



Gute Laune bei der Vorstellung des neuen Lieferservices: (v.l.n.r.) Bürgermeister Dirk Breuer, stellvertretende Seniorenbeiratsvorsitzende Gertrud Schönborn, Rewe-Marktleiter Michael Herberts, Manfred Pfeil vom Seniorenbeirat und die Mitarbeiter Kevin Verheyen und Dennis Schwohl des Rewe-Marktes. Foto: Stadt Hürth

nächsten Tag bequem nach Hause liefern lassen. „So ersparen sie sich das Schleppen. Auch Leergut wird mitgenommen“, so Rewe-Marktleiter Michael Herberts. Für die Lieferung wird eine Gebühr zwischen zwei und fünf Euro erhoben.

„Mit diesem Angebot haben Sie eine Nische besetzt“, kommentierte Bürgermeister Dirk Breuer und wünschte dem Vorhaben viel Erfolg. Hürths Erster Bürger dankte auch Gertrud Schönborn für ihr ehrenamtliches Engagement.

Höxter: Die Seniorengemeinschaft bereitet die inzwischen 10. Seniorenmesse im Oktober vor

Franz Müntefering wurde als Schirmherr gewonnen

Am 6. Oktober findet die 10. Seniorenmesse Höxter unter dem Motto „Sie liegen uns am Herzen“ mit ca. 50 Ausstellern in der Residenzstadthalle Höxter statt.

Die Ausstellung wird vom Seniorensprecher der Stadt, Manfred Joullet, in Zusammenarbeit mit der Seniorengemeinschaft Höxter e. V.

präsentiert.

Neben den zahlreichen Ständen werden Vorträge, Unterhaltungseinlagen auf der Bühne, Vorführungen auf dem Vorplatz der Stadthalle und spannende Mitmachaktionen auf der „Generationeninsel“ für ein abwechslungsreiches Programm sorgen. Auch ein begehbares Herz

erwartet die Gäste.

Schirmherr ist Franz Müntefering, der um 10 Uhr die Veranstaltung mit eröffnen wird. Ab 9 Uhr kann man bereits an einem Messefrühstück im Foyer der Stadthalle teilnehmen.

Die Seniorenmesse wird um 18 Uhr enden. Der Eintritt ist frei.

Emmerich: Seniorenvertretung schreibt an die Deutsche Bahn

Offener Brief beklagt deutlich die Misstände am Grenz-Bahnhof

Einen „offenen Brief“ an die Deutsche Bahn hat jetzt Leonie Pawlak gerichtet. Darin heißt es unter anderem:

„... als Vorsitzende der Seniorenvertretung der Stadt Emmerich möchte ich Ihnen unsere Klage über die Probleme für Ältere, Behinderte und Mütter mit Kleinkindern öffentlich vortragen. Der Misstand fehlender Barrierefreiheit ist Ihnen schon lange bekannt, wurde aber durch Ihre Hinhaltenaktik mit fadenscheinigen Ausreden nicht einmal ansatzweise behoben.

Rollstuhlfahrer sind gänzlich auf Hilfe Fremder angewiesen, um den Bahnhof, aus einem Regionalzug kommend, verlassen zu können. Als blanken Hohn kann man den Ratschlag auffassen, dass Rollstuhlfahrer ja in Halbdern aussteigen könnten, um von da aus nach Emmerich zu gelangen. Es ist menschenverachtend, wenn man Bevölkerungsgruppen die Nutzung der Bahn verwehrt oder nur bedingt

zugänglich macht. [...]

Mit dem massiven Erschweren, die Angebote des Schienenverkehrs zu nutzen, verstoßen Sie gegen die Erkenntnis, dass öffentliche Verkehrsmittel privaten vorzuziehen sind, um die Umwelt zu schützen. Außerdem sollte Ihnen ein erhöhter Verkauf von Fahrkarten aus wirtschaftlicher Sicht wichtig sein.

Als Grenzbahnhof ist der Bahnhof Emmerich auch ein Aushängeschild für europäische Fahrgäste. [...] Der Unterhalt dieses Aushängeschildes einer Stadt, deren Bevölkerungszahl zunimmt, durch die DB ist dürrftig und beklagenswert. Die erneute Verzögerung wegen der „Sperrpause“ auf das Jahr 2021 ist untragbar für einen Grenzbahnhof in Mitteleuropa. [...]

Menschen gehen vor Gütertransport. Für das, was die Lebensqualität von Menschen betrifft, sollte keine „Sperrpause“ eingelegt werden“.

Leonie Pawlak



Schon gehört?

Gladbeck: Die CDU im Rat der Stadt hat angeregt, den vor mehr als 13 Jahren erschienenen „Seniorenbericht“ auf den neuesten Stand zu bringen. Dabei soll die aktuelle Lage der Älteren ebenso abgebildet werden wie die für die Zukunft daraus zu ziehenden Schlüsse.

In Gelsenkirchen wurde jetzt der erste von deutschlandweit 75 geplanten Digital-Kompass-Standorten eröffnet. Der Internet-Club Techniktreff Buer bietet im Rahmen des Projektes Kurse sowie Beratung zum Einstieg in die digitale Welt an. Die lokalen Standorte unterstützen ältere Menschen im souveränen Umgang mit dem Internet. Sie sind zugleich Anlaufstelle für Internetlotsen. Der Digital-Kompass ist ein Projekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und Deutschland sicher im Netz e.V. in Partnerschaft mit der Verbraucher Initiative und wird gefördert durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz. www.digital-kompass.de

Zum 5. Mal fand der vom Senioren- und Behindertenbeirat Kirchlengern veranstaltete „Tanztee für Menschen im besten Alter“ statt. Etwa 60 Teilnehmende hatten viel Spaß. Die Mischung aus Kaffeetrinken, Plaudern, schwungvoller Musik von Günther Bergmann und Tanz genossen alle. Von den Spenden, die für das Musiker-Honorar erbeten werden, blieb sogar ein kleiner Betrag für die Gemeindekasse übrig. Ein Dankeschön galt allen, die zum Gelingen beigetragen hatten, so Ursula Borgelt vom Beirat. Foto: Beirat



Senioren- und Behindertenbeirat Kirchlegern kümmert sich um aktive Notfall-Hilfe

Dose und Karte: Sicheres Duo

Auf Anregung des Senioren- und Behindertenbeirats gab es 2013 die erste Notfallkarte in Kirchlegern. Nach drei Auflagen wurde sie jetzt ‚im neuen Gewand‘ mit 500 Exemplaren herausgegeben.

Bürgermeister Rüdiger Meier wies darauf hin, dass der Inhalt gleich geblieben sei: Angaben zur Person, Adresse einer Kontaktperson, Name und Telefon des Hausarztes, Grunderkrankungen, Medikation u.a. Diese Informationen können im Notfall zu schneller Hilfe beitragen. Wichtig sei die Notfallkarte aber nicht nur für Ältere, denn jeder könne in eine lebensbedrohliche Situation geraten.

Ursula Borgelt, Vorsitzende des Beirats, wies anlässlich der Vorstel-



Bei der Vorstellung von Notfallkarte und -dose: (v.l.) Ute Horstmann (Bürgerbüro), Bürgermeister Rüdiger Meier, Ursula Borgelt, Janine Holtmann (Bürgerbüro).
Foto: Elsestifte

lung auch auf die Notfalldose hin, die wie die Notfallkarte auf einem Faltblatt alle wichtigen Informationen enthält und in der Innentür des Kühlschranks aufbewahrt werden sollte, damit sie im Ernstfall schnell gefunden werden kann. „Die Notfallkarte für unterwegs und die Notfalldose für zu Hause, das ist ein sicheres Duo, das unter Um-

ständen Leben retten kann.“ Sie bedankte sich bei dem Bürgermeister, der die Aktion von Anfang an unterstützt und sich nun für die Neuauflage eingesetzt hatte.

Die Notfallkarte ist kostenlos im Bürgerbüro und im Sozialamt erhältlich, die Notfalldose kann in den Apotheken gegen einen Kostenbeitrag erworben werden.

Seniorenrat und Jugendrat in Ratingen heben gemeinsam die Taschengeldbörse aus der Taufe

Jobanbieter und Jobsuchende zusammen bringen

Wenn in Ratingen Jugendrat und Seniorenrat gemeinsam Ideen schmieden, kommt Spannendes dabei heraus. So auch jetzt beim neuesten Projekt: Die Taschengeldbörse ist nach langer Vorbereitungszeit frisch an den Start gegangen.

Im Vorfeld hatten sich Vertreter beider Gruppen in anderen Städten über Funktion und Organisation eines solchen Angebotes schlau gemacht. Auch mussten etliche rechtliche Fragen geklärt werden. Träger des Projektes ist die AWO. Benedikt Dörkes koordiniert die

Taschengeldbörse. Er ist mittwochs und freitags in der Zeit von 16 bis 18 Uhr im Jugendzentrum Hösel erreichbar: 02102/550-5655.

Es geht um Unterstützung und kleine Hilfestellung im Alltag von (älteren) Menschen: Sie suchen jemand, der den Rasen mäht, mal eine Glühbirne austauscht oder „Nachhilfe“ am PC oder am Smartphone gibt. Die passenden „Partner“ auf der Seite der Jugendlichen sucht der Koordinator - das Taschengeld wird für die Jungen aufgefrischt, die Älteren müssen für kleine Alltagsgefälligkeiten kei-

ne Spezialisten anheuern. Was geht und was nicht - etwa keine Pflegetätigkeiten oder Elektro-Facharbeiten - ist genau festgelegt.

Ein weiteres gemeinsames Projekt von Jugend- und Seniorenrat war übrigens das erfolgreiche „Smartcafé“ zur Erklärung von Handys.

Das empfohlene Taschengeld beträgt mindestens fünf Euro pro Stunde, Jobanbieter und Jobsuchende lassen sich für einen Erstkontakt bei der Taschengeldbörse telefonisch oder über ein Formular auf der Homepage registrieren: taschengeld-ratingen.de

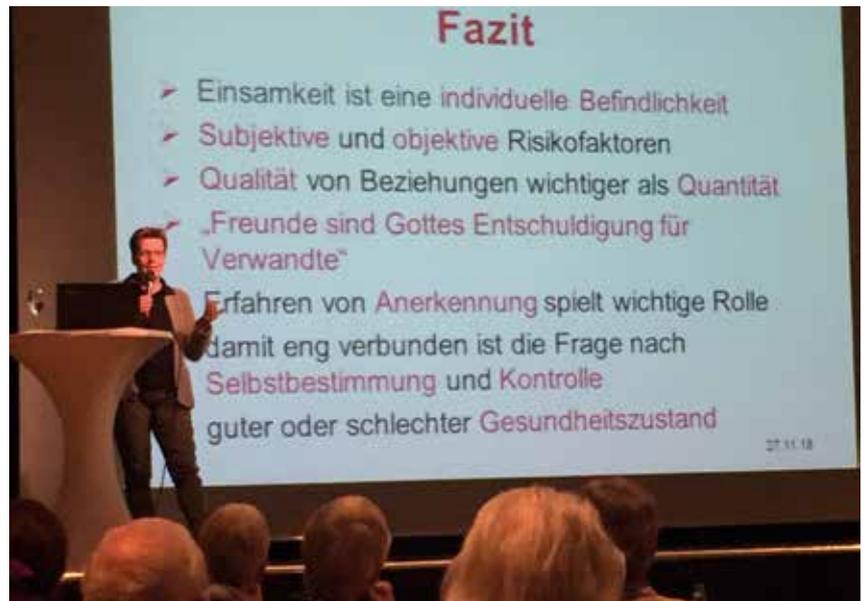
Emsdetten: AG laden ein

Das Date mit der Zukunft war nachhaltig

„Ein Date mit unserer Zukunft“ - unter diesem Titel hatten die ersten Veranstaltungen im Rahmen der „Agenda Älterwerden in Emsdetten“ begonnen. Auf Initiative des Seniorenbeirats wurden mit Mitarbeiterinnen der Stadt Konzepte erarbeitet, wie man mit dem demographischen Wandel in der Zukunft umgehen könne.

Für die Auftaktveranstaltung mit Sky du Mont interessierten sich damals mehr als 200 Personen. Es schloss sich eine viertägige „Zukunftswerkstatt“ an. Themen wie „Talente – Fähigkeiten und Engagement“, „Begegnung – nicht alleine älter werden“, und „Lebensqualität – Gut leben, wohnen und versorgt sein“ bildeten die Grundlage für die derzeit sieben Arbeitsgruppen (AG).

Die AG „Was gibt es schon?“ befragt Vereine und kirchliche und soziale Organisationen nach ihren Angeboten für Menschen der Altersgruppe 50 plus. Diese Informationen wurden in einer mehr als 40-seitigen, kostenlosen Broschüre zusammen gestellt.



Oberärztin Stefanie Oberfeld von der Alexianer Münster GmbH sprach beim Aktionstag in Emsdetten über das Thema „Einsamkeit“. Foto: Privat

Die AG „Geh’ nicht allein!“ führte gemeinsame Aktivitäten wie Schwimmen, Wanderungen, Ausflüge durch. In verschiedenen Cafés und Lokalitäten kann man im Rahmen der von der AG „Setz’ dich dazu!“ initiierten Aktionen ganz unkompliziert neue Leute kennenlernen. Auch offene Spielnachmittage werden angeboten.

Gespräche über das Leben bietet die AG „Probier’s doch mal mit Philosophieren“, die sich die Unterstützung von Klaus Blesenkemper, Professor der Philosophie i.R. gesichert hat.

Bei einer Tanzparty gab es im November für „ü 50 und jünger“

mit der AG „Tanz’ mit“ ein volles Haus. Das Thema Wohnen im Alter beschäftigt die AG „Wohn’ wie du willst“. Sie organisiert Vorträge zum breiten Themenspektrum.

Sportlich geht es bei der AG „Lass’ uns Boule spielen“ zu, die sich zwischen März und Oktober regelmäßig trifft.

Ende November gab es einen Aktionstag, auf dem vor etwa 120 Teilnehmern Oberärztin Stefanie Oberfeld von der Alexianer Münster GmbH über das Thema „Einsamkeit – was sie mit uns macht und wie wir reagieren können“ sprach. Danach präsentierten die verschiedenen AGs ihre Aktivitäten.

Münster: Kommunale Seniorenvertretung wurde im Dezember für drei Jahre neu gewählt

Hans Kurth ist neuer Vorsitzende der SV in Münster

Der „Runde Tisch - Seniorinnen und Senioren in Münster“ stellt die 51 Delegierten, die aus münsterschen Verbänden, Vereinigungen

und Organisationen kommen und die 15 Mitglieder der Kommunalen Seniorenvertretung wählen. Fünf weitere Frauen und Männer sind

als Ersatzdelegierte gewählt. Hans Kurth wurde schließlich an die Spitze der münsterschen Seniorenvertretung gewählt.



Siegen: Seniorenbeirat hatte Franz Müntefering (BAGSO) eingeladen zu einem Vortrag

Viele Ideen für die „Große Koalition der Älteren“

„Älterwerden in dieser Zeit“ - das war das Rahmenthema des Vortrages von Franz Müntefering, Staatsminister a.D. und wiedergewählter Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) im gut gefüllten Ratssaal in Geisweid.

Eingeladen hatte der Siegener Seniorenbeirat, dessen Vorsitzender Dr. Horst Bach die vielen Besucher als „Große Koalition der Älteren“ willkommen hieß. Mit dabei waren auch die Vorstände der Seniorenbeiräte Freudenberg und Kreuztal, die mit dem Siegener Seniorenbeirat seit drei Jahren in einer Arbeitsgemeinschaft verbunden sind.

„Wie wollen wir heute, morgen und übermorgen leben?“, war die zentrale Fragestellung des Referenten. „Einmal ist es Aufgabe des Staates, soviel Gerechtigkeit wie möglich zu schaffen, und dies auf hohem Niveau,“ erklärte der Vortragende. Basis ist das Grundgesetz mit seinen Kernaussagen zu Menschenwürde, persönlicher Freiheit und Sozialstaatlichkeit. Eine zentrale Rolle komme dem Faktor Bildung als Humankapital zu. Hier sind, so Müntefering, die momen-



BAGSO-Vorsitzender Franz Müntefering im Kreise der Vorstandsmitglieder der Seniorenbeiräte Siegen, Kreuztal und Freudenberg. Foto: Beirat

tanen staatlichen Ausgaben noch zu gering. Verbesserte Qualifizierung und damit angemessenere Bezahlung seien besonders im Pflegebereich erforderlich.

Neben Staat und Gesellschaft sei jeder Einzelne gefordert im Sinne von Solidarität und Engagement. Müntefering nannte konkrete Zahlen zum vielfältigen ehrenamtlichen Einsatz in unserem Land. Ohne dieses freiwillige Tun sähe es in vielen Bereichen düster aus.

Mit den drei „L“ umriss der Referent wichtige Aktivitäten für jeden Einzelnen: 1. Laufen, im Alltag in

der häuslichen Umgebung. Bewegung der Beine ernähre das Gehirn und wirke vorbeugend gegen häusliche Unfälle. 2. Lernen, denn auch im hohen Alter kann man Neues sinnvoll erfahren, entscheidend ist gesunde Neugierde. 3. Lachen, denn es komme darauf an, schöne gemeinsame Anlässe zu schaffen und angenehme Erlebnisse auszutauschen, auch als Brückenschlag zur jungen Generation.

Müntefering ermutigte am Ende die drei Siegerländer Seniorenbeiräte, denen er für ihre Tätigkeit herzlichen Dank ausdrückte.

Gladbeck: Let's have an party - Seniorenbeirat erfreute seine Gäste mit viel Musik

Twist und Rock'n Roll brachten Senioren in Schwung

„Gesund und bewegt älter werden“ - was sich hinter dem Jahresmotto des Gladbecker Seniorenbeirates auch verbergen kann, zeigte sich im November, als rund 90 Gäste bei der Nostalgie-Party da-

bei sein wollten, die Seniorenbeirat und städtische Seniorenberatung in Kooperation gestaltet hatten.

Aus der Anregung von Barbara Ringkowski wurde ein großer Erfolg: Im mit Fotos der 50er und

60er Jahre geschmückten Saal blieb die Tanzfläche zu Twist und Rock'n Roll-Musik nicht lange leer, und wer nicht so gut zu Fuß war, wippte am Kaffeetisch mit. Es wurde ein begeisternder Nachmittag.

Die positive Stimme: Heute Christoph Tesche, Bürgermeister der Stadt Recklinghausen

„Unser Seniorenbeirat ist ein hilfreiches Bindeglied“

Im Juli feiert der Seniorenbeirat in Recklinghausen den 25. Geburtstag. Kompetent und engagiert setzen sich die Frauen und Männer seit 1994 für die Belange der rund 35.000 Menschen über 60 Jahren bei uns ein.

Das tun sie beharrlich und charmant zugleich. „RE-SOLUT“ heißt denn auch eines ihrer absoluten Erfolgsprodukte. Diese Zeitung von Senioren für Senioren findet seit Anbeginn reißenden Absatz. Sie ist aktuell, witzig, kreativ und kämpferisch.

Natürlich geht der Seniorenbei-



rat mit der Zeit. Er widmet sich dem Thema Mobilität im Alter sehr umfassend. Zum Beispiel mit Fahrtraining oder dem Modellprojekt „Tausche Führerschein gegen Abo der Vestischen Straßenbahnen.“

Am Herzen liegt mir das Projekt „Gemeinsam statt einsam.“ Ende 2013 wurden Ehrenamtliche für diesen Dienst gesucht, 24 Interessierte meldeten sich. Der Seniorenbeirat erarbeitete mit ihnen und

dem städtischen Seniorenbüro ein Konzept. Seit 2014 werden Ältere besucht, mittlerweile gibt es 32 Ehrenamtliche, die sich engagieren.

Damit ist die Arbeit des Beirats nur angerissen. Die Männer und Frauen sind mit ihrer Arbeit hilfreiches Bindeglied und tragen Impulse weiter. Diese kleine Aufzählung zeigt, wie wichtig das Engagement des Seniorenbeirates ist.

Danke all denen, die sich einsetzen. Sie tun dies ehrenamtlich und stärken damit das solidarische und demokratische Zusammenleben in unserer Stadtgesellschaft.

Darum engagiere ich mich: Rudolf Koncet, Vorsitzender des Seniorenbeirates Recklinghausen

„Die Möglichkeit zu Veränderungen trieb mich an“

2019 besteht der Seniorenbeirat Recklinghausen 25 Jahre. Die Anfänge waren nicht leicht, aber Verwaltung und Beirat hatten immer das Wohl der älteren Bürger im Blick. Allen, die von Anbeginn die Entwicklung begleitet haben, sei ganz herzlich Danke gesagt. Ohne sie könnten wir heute nicht mit Stolz zurückblicken.

Die Möglichkeiten, sich für Mitbürger/innen einzusetzen und Änderungen durchzusetzen, das waren die Angelpunkte, die mich 2011 zum Seniorenbeirat trieben, als ich gerade aus einem Berufsleben kam, wo wir zukunfts-



gerichtet viel verändert hatten.

Heute müssen wir als Seniorenbeirat nicht nur die erarbeiteten Verbesserungen bewahren, nein, wir sind bemüht, unseren Nachfolgern weitere zu vererben. Es gibt noch vieles, das zukünftig eingeführt werden kann und den kommenden Senioren ein leichteres Leben ermöglicht.

Impressum

Nun Reden Wir ist eine unabhängige, überparteiliche und konfessionell nicht gebundene Zeitung.

Herausgeber: Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen e. V.
Sperlichstr. 35, 49151 Münster, Telefon 02 51/21 20 50,
Fax 02 51/2 00 66 13, E-Mail: info@lsv-nrw.de, www.lsv-nrw.de

Druck: Darpe Industriedruck, Beelener Str. 37,
48231 Warendorf • Auflage 3200

Gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
in Düsseldorf

Vi.S.d.P.: Gaby Schnell

Redaktionsteam: Dr. Helmut Freund, Hildegard Jaekel, Heike Hänscheid,
Jürgen Jentsch (Gesamtkoordination)

Wissenschaftliche Beratung: Barbara Eifert
Die Redaktion behält sich Änderungen und Kürzungen vor.
Erscheinungsweise: vier Mal im Jahr

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autoren wieder,
nicht immer die der Redaktion.

Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 2019
Redaktionsschluss: 12. Juni 2019