

Niederschrift

über die Besprechung der Arbeitsgruppe „Zukunftswerkstatt“ des Seniorenbeirates der Stadt Bornheim am 19.02.2015 im Rathaus

Teilnehmer: Herr Josef Düx
Frau Gabriela Knütter
Herr Dieter Wirth

Verwaltung: Frau Haller

Entschuldigt fehlte Herr Heribert Bell und
Herr Dieter Hoever

Wahl der Sprecherin/des Sprechers der Arbeitsgruppe:

Von den Teilnehmern wurde einstimmig Herr Josef Düx als Sprecher der Gruppe gewählt.

Projektvorschläge der Arbeitsgruppe „Zukunftswerkstatt“

1. Sprachpaten 2016

Im Jahr 2016 könnte das Sprachpatenprojekt noch einmal neu aufgelegt werden. Die Werbung für das Projekt müsste Ende 2015 in Zusammenarbeit mit der VHS, den Schulen und Kirchen anlaufen.

Dabei sollen Seniorinnen und Senioren in den Schulen

- als Hilfe im Unterricht,
- als Hilfe bei den Hausaufgaben oder
- in AG's (Schach, Werken, Theater, Chor, Handarbeiten, PC, Backen) eingesetzt werden.

In Zusammenarbeit mit der VHS sollen die Seniorinnen und Senioren auf ihre ehrenamtliche Aufgabe professionell vorbereitet werden. Das Qualifizierungsprogramm, das in ca. 2 Wochen vermittelt werden soll, beinhaltet:

- Grundlagen des Spracherwerbs,
- Grundregeln der Kommunikation,
- Interkulturelle Kompetenz,
- Deutsch als Zweitsprache,
- Rechtsfragen,
- Entwicklungs- und lernpsychologische Grundlagen,
- Inhalte der Grundschulcurricula,
- Spielideen.

Nach der Ausbildung soll die Verteilung der Sprachpaten an die Schulen erfolgen, nach Wunsch, meistens Wohnortnähe.

2. Bewerbungstraining und Hilfe bei der Berufsfindung:

Bei diesen Projekten treffen Schüler einer weiterführenden Schule auf engagierte Ruheständler, die ihr eigenes Berufsleben hinter sich gebracht haben. Sie haben früher erfolgreich als Personalleiter, Handwerksmeister, Lehrer oder als kaufmännischer Angestellter gearbeitet und verfügen über eine große Lebens- und Berufserfahrung und vielfältige Kontakte.

Bewerbungstraining/Rollenspiele:

Die Senioren üben mit den Jugendlichen sowohl die schriftliche Bewerbung, als auch das Bewerbungsgespräch ein. Sie geben viele wichtige Hinweise zu Verhaltensregeln und Kommunikation.

Dies wird anhand von Rollenspielen eingeübt.

Hilfe bei der Berufsfindung:

Schule – und was kommt danach?

Aus verschiedenen Berufssparten berichten Senioren über ihren Beruf. Sie erzählen von ihrem eigenen früheren Berufsalltag und zeigen Vor- und Nachteile auf. Die Schüler können Fragen stellen und können sich so ein genaues Bild machen. So helfen sie bei der Berufsfindung und können ggf. aufgrund alter Kontakte einen Praktikums- oder sogar einen Ausbildungsplatz vermitteln.

Vorab könnte ein Gespräch mit Herrn Becker, Leiter der Europaschule, zur Ermittlung des Bedarfs hilfreich sein.

3. Zeitzeugen oder „Geschichte hautnah“

Zeitzeugen besuchen Seniorennachmittage oder weiterführende Schulen und gestalten aktiv den Geschichtsunterricht mit. Sie erzählen anhand von Fotos und anderen Zeitdokumenten, wie es früher war. Dabei verstehen sie sich nicht als Historiker, sondern als Augenzeugen, die ihre eigenen Erlebnisse und Erfahrungen weitergeben und Geschichte nachvollzieh- und erlebbar machen. Sie haben selbst das Dritte Reich, den Zweiten Weltkrieg oder die Teilung Deutschlands erlebt. Sie diskutieren mit Schülern über ihre Erfahrungen und stellen sich den kritischen Fragen. Sie wollen, dass Faschismus und Kommunismus in Deutschland nie wieder herrschen.

Das Bornheimer Kulturforum hat drei Bücher mit „Bornheimer Geschichten“ herausgegeben. Die Autoren dieser Begebenheiten eignen sich hervorragend für die

Zeitzeugengespräche und könnten, bei bestehendem Interesse, an die Schulen weitervermittelt werden.

4. Sportangebote für Senioren/Tanzkurs:

Für Senioren ist Gymnastik gleich aus mehreren Gründen zu empfehlen. Zum Einen gibt es spezielle Gymnastikarten, die bei bestimmten im Alter häufiger auftretenden Leiden zum Einsatz kommen. So ist die Beckenbodengymnastik nicht nur für schwangere Frauen geeignet, sondern kann auch eine Inkontinenz wirksam behandeln und ist nach einer Prostatakrebsoperation eine essentielle Maßnahme der Rehabilitation. Zum Anderen gibt es auch das eigenständige Feld der Seniorengymnastik. Allgemein wird die Seniorengymnastik dazu verwendet, um Gebrechen, die oft mit dem fortschreitendem Alter und dem damit einhergehenden körperlichen Abbau, vorzubeugen. Dazu werden Bereiche wie Körpermotorik, Reaktionsvermögen und der Gleichgewichtssinn trainiert, und auch altersbedingte Haltungsschäden wird bei den Übungen vorgebeugt. Hier steht nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness im Mittelpunkt.

Sportangebote:

Der Kontakt zu den in Bornheim ansässigen Sportvereinen soll geknüpft werden, um das aktuelle Sportprogramm speziell für die Seniorinnen und Senioren zu erfragen. Die Sportangebote sollen dann im neuen Bornheim Wegweiser erfasst werden.

Tanzkurse:

Beim Tanzen kommt es nicht nur auf das Rhythmusgefühl an. Salsa, Mambo oder Walzer treiben den Puls nach oben und sorgen für mehr Kondition. Aber nicht nur die Fitness wird trainiert. Denn gerade Anfänger müssen fleißig mitzählen, um nicht aus dem Takt zu kommen. Dabei wird auch das Denkvermögen gestärkt. Forscher der Uni Magdeburg haben nachgewiesen, dass Tanzen vor Alzheimer schützt. In der Studie wurden die Tänzer mit einer Gruppe Senioren verglichen, die lediglich Gymnastik und Ausdauertraining machte. Der Unterschied war danach deutlich zu sehen – vor allem die Bereiche Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit waren danach stark verbessert.

In Zusammenarbeit mit der VHS könnte ein Seniorentanzkurs ins Angebot aufgenommen werden.

5. Einkaufsbus:

Seniorinnen und Senioren, die beispielsweise in den Ortschaften Hemmerich und Rösberg wohnen, haben in den eigenen Ortschaften keine Geschäfte mehr, so dass sie meistens, um ihre Einkäufe zu erledigen, auf öffentliche Verkehrsmittel, wie Bus und Bahn, zurückgreifen müssen.

Die Wege zu den Haltestellen sind teilweise lang und die Verkehrsmittel fahren nur sehr selten.

Vor allem für die älteren Menschen in einer älter werdenden Gesellschaft ist die Erhaltung ihrer Unabhängigkeit und ihrer Mobilität von erheblicher Bedeutung für ihre Versorgung und Lebensqualität.

Ein Einkaufsbus könnte ein Mal wöchentlich die Seniorinnen und Senioren entsprechender Ortschaften abholen und nach Bornheim fahren. Dort könnten alle notwendigen Geschäfte besucht und eingekauft werden.

Des weiteren könnten die Seniorinnen und Senioren auch ihre Kontakte mit Gleichgesinnten pflegen und zum Abschluss zu einem gemütlichen Kaffee trinken einkehren.

6. Infoveranstaltung zum Thema Gesundheit:

Eine Informationsveranstaltung mit dem Thema Gesundheit könnte sich mit den wichtigsten Fragen zur Erhaltung der Gesundheit ab 60 befassen.

Alle in Bornheim ansässigen Ärzte, Apotheken, Sanitätshäuser und Sportvereine könnten eingeladen werden, um interessante und ggf. neue Methoden zur Aufrechterhaltung der Gesundheit, Behandlungsmethoden und Hilfsmittel vorzustellen. Ebenfalls könnte in Fragen der Hilfe zur Pflege, ambulant, teilstationär oder stationär beraten werden. Über wichtige Ernährungsfragen und körperliche Fitness könnte referiert werden.

Nächstes Arbeitsgruppentreffen:

Nach der Seniorenbeiratssitzung im April wird das nächste Treffen der Arbeitsgruppe vereinbart.

Gez.