

September 2020

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Älter werden in Windeck – Mitbestimmen, mitwirken und mitgestalten
- Reparatur-Café Windeck öffnet am 12.9.2020 mit besonderen Hygiene-Regeln
- Sonstige Termine
- Mücken- oder Wespenstich – Was tun?
- Senioren Ratgeber im September 2020
- Stellungnahme der BAGSO zum Achten Altersbericht der Bundesregierung
- Rätselecke
- Impressum

Älter werden in Windeck – Mitbestimmen, mitwirken und mitgestalten

Ältere Menschen waren früher eine Minderheit in der Gesellschaft. Heute werden die Jüngeren immer weniger, die Älteren werden mehr! Diese Verschiebung der Altersstruktur wird als demografischer Wandel bezeichnet.

Der demografische Wandel wird in den kommenden Jahren und Jahrzehnten unsere Gesellschaft tiefgreifend verändern. In Deutschland leben Ende 2019 rund 83,2 Millionen Menschen (42,1 Millionen Männer und 41 Millionen Frauen), von denen 23,7 Millionen (29%) 60 Jahre und älter sind. 16,1 Millionen Menschen (19%) sind älter als 67 Jahre.

Dank der gestiegenen Lebenserwartung ist die Chance auf ein langes Leben so hoch wie nie zuvor. Wir müssen nicht nur damit leben und zurechtkommen, dass wir älter werden, sondern uns auch mit dem Älterwerden und den Folgen beschäftigen.

Aber: Wer ist alt? Wie lässt sich Alter definieren? Was bedeutet Alt?

Jede und jeder von uns hat bestimmte Vorstellungen vom Älterwerden und Alt sein. Was sind typische Merkmale alter Menschen? Welche Veränderungen bringt das Älterwerden mit sich? Ab wann ist man alt?

Es gibt viele verschiedene Antworten auf diese Fragen. Häufig wird das Älterwerden auch mit der Zunahme von körperlichen Einbußen, Vergesslichkeit und sozialen Verlusten verbunden. Verbreitet ist es aber auch, alten Menschen das Attribut der Weisheit zuzuschreiben. Hier sind Altersbilder, also individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter am Werk.

Altern beginnt jedoch im Kopf. Es gibt kein Lebensalter, ab dem wir sagen können. „Jetzt ist der Mensch alt“.

Ich zitiere auch gerne mal Joachim Fuchsberger, der in seinem Buch „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ folgendes schrieb:

„Es gibt junge Alte, alte Alte, manche scheinen bereits alt auf die Welt gekommen zu sein, und dann die, die bewusst vergessen, alt zu werden. Sie können oder wollen nicht alt werden oder sind schlicht und einfach zu dumm, dem Unabänderlichen mit Anstand zu begegnen.“

Ältere Menschen wollen auch beteiligt werden; sie wollen mitbestimmen, mitwirken und mitgestalten.

Mitwirken heißt aber auch, sich einzumischen, etwas zu bewegen, zu bewirken und Verantwortung zu übernehmen, für sich selbst und für das Gemeinwohl.

Das Engagement älterer Menschen im Seniorenbüro ist ein wichtiger Faktor, um den demografischen Wandel mitzugestalten. Die sogenannten „jungen Alten“ können sich hier mit ihrem Wissen und Können einbringen.

An dieser Stelle wollen wir beispielhaft nur einige offensichtliche Missstände in unserem Land aufzeigen, die die älteren Menschen betreffen:

- Altersdiskriminierung,
- wachsende Altersarmut,
- ungerechte Rentenbesteuerung,
- unbezahlbare Mieten,
- Pflege, die arm macht

Aber nicht nur diese Themen sollen uns beschäftigen. Ein Blick in unsere Satzung (§ 2 - Zweck und Aufgabe) soll aufzeigen, was wir, die Mitglieder des Seniorenbüros, letztendlich wollen. Leider gibt es bei vielen Seniorinnen/Senioren Wissensdefizite und Missverständnisse über Reichweite und Grenzen der Mitwirkungsmöglichkeiten im Seniorenbüro.

Dem wollen wir entgegenwirken. Daher haben wir im Anhang einige Fragen für Sie vorbereitet, auf die wir von Ihnen gerne eine Antwort hätten.

Wir würden uns daher freuen, wenn Sie uns den ausgefüllten Fragebogen zurücksenden.



Das Reparatur-Café Windeck hat am 12. September mit besonderen „Hygiene-Regeln“ geöffnet!

Unser Reparatur-Team steht Ihnen am 12. September 2020 von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr zur Verfügung.

Achtung: Das Reparatur Cafés befindet in den Räumen des Seniorenbüros.

Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.

51570 Windeck-Dattenfeld, Am Kirchweiher 21

Telefon: 02292 - 922308

Laut Corona-Schutzverordnung müssen wir **besondere Hygiene-Regeln** einhalten:

- ✓ Bitte melden Sie Ihre Reparatur zunächst beim Empfang an.
- ✓ Es wird einen Wartebereich, mit entsprechenden Abständen, außerhalb des Gebäudes geben.
- ✓ Um ggf. Infektionsketten verfolgen zu können, müssen Sie Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten sowie Ihre Ankunftszeit und die Dauer Ihres Aufenthalts im Reparaturauftrag eintragen.
- ✓ Wenn Sie in den letzten 14 Tagen in Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person standen, oder selbst Symptome eines Atemwegsinfekts bzw. erhöhte Temperatur haben, bleiben Sie der Veranstaltung bitte fern. Wir dürfen Sie in diesem Fall nicht einlassen.
- ✓ In den Räumen herrscht Maskenpflicht. Bitte halten Sie, wenn Sie die Räume betreten müssen, einen Mindestabstand von 1,5m ein.
- ✓ Wir wollen alle gemeinsam auf Hygiene achten.
- ✓ Da unsere Gänge eng sind, kann immer nur eine Person eingelassen werden.

Leider können wir Ihnen in dieser Zeit keinen Kaffee und Kuchen oder Ähnliches anbieten.

Hier die nächsten Reparatur-Termine für 2020:

10. Oktober 2020, 14. November 2020, 12. Dezember 2020

Sonstige Termine

Die zunehmende Zahl der an Coron infizierten Personen und die derzeit gültige Corona-Schutzverordnung ermöglichen es uns leider immer noch nicht, weitere Veranstaltungen, wie die Englisch-Kurse, die Computer-Kurse usw. durchzuführen.

Wir berichten, sobald wir wieder starten können.

Mücken oder Wespenstich – Was tun?

Wer schon einmal von einer Wespe gestochen wurde, weiß, wie schmerzhaft diese Bekanntschaft ist.

Wespen stechen, wenn sie sich bedroht fühlen. Auch Bienen, Hummeln und Hornissen sind äußerst wehrhaft. Moskitos, Bremsen, Zecken und Flöhe stechen dagegen, um an Blut zu kommen und sich zu vermehren.

Ein bewährtes Hausmittel gegen Insektenstiche ist das Kühlen. Es lindert die Entzündungsreaktion. Sie können dafür zum Beispiel Kaltkompressen aus der Apotheke benutzen. Genauso gut helfen aber auch Eiswürfel oder eingefrorene Lebensmittel aus der Tiefkühltruhe. Dabei ist es wichtig, dass die eiskalten Gegenstände keinen direkten Kontakt mit der Haut haben, weil es sonst zu Erfrierungen kommen kann. Wickeln Sie sie also zunächst in ein Hand- oder Küchentuch, bevor Sie sie etwa zehn Minuten lang auf die Einstichstelle legen.

Ein weiteres beliebtes Hausmittel gegen Insektenstiche sind kalte Umschläge mit Essigwasser (ein Teil Essig auf zwei Teile Wasser). Sie wirken entzündungshemmend und lindern den Juckreiz. Beliebte Hausmittel gegen Mückenstiche, Bienenstiche & Co. sind außerdem Zitronensaft, Gurkenscheiben und aufgeschnittene Zwiebeln, mit denen die Einstichstelle eingerieben wird. Sie kühlen und lindern den Juckreiz (etwa bei einem Mückenstich).

Senioren Ratgeber im September 2020

Themen der aktuellen kostenlosen Ausgabe in Ihrer Apotheke:

Gut leben trotz Herzschwäche: Es gibt nur wenige Krankheiten, bei denen es so sehr auf den Patienten ankommt wie bei Herzschwäche. Wie Sie Ihre Chancen verbessern und mehr vom Leben haben.

Schön beweglich – Chronische Schulterprobleme: Das Kugelgelenk ist auf muskuläre Hilfe angewiesen. Wir zeigen Ihnen, wie gezielte Übungen für Entlastung, mehr Stabilität und weniger Schmerzen sorgen.

Tierische Helfer: Sie sind flauschig, geduldig und stören sich nicht an einer Erkrankung eines Menschen. Tiere können die Pflege bereichern und sogar Teil der Therapie sein.

Depression: Ihr pflegebedürftiger Angehöriger ist depressiv? Wir zeigen Ihnen, was Sie tun können.

Stellungnahme der BAGSO zum Achten Altersbericht der Bundesregierung

Der Zugang zum Internet muss für alle Bürgerinnen und Bürger unabhängig von ihrem Alter gewährleistet sein. Das ist aus Sicht der BAGSO das zentrale Ergebnis des Achten Altersberichts der

Bundesregierung „Ältere Menschen und Digitalisierung“, der heute in Berlin vorgestellt wurde. Die Altersberichtscommission hat die große Bedeutung der Digitalisierung für das Leben älterer Menschen in den Fokus gerückt. Die BAGSO fordert in ihrer Stellungnahme zum Altersbericht - analog zum „DigitalPakt Schule“ - einen „Digitalpakt Alter“.

„Teilhabe und Teilnahme am konkreten Leben bedeuten Lebensqualität – auch in den Jahren obendrauf. Bescheid wissen, mitreden und mitmachen helfen. Und die neuen Medien sind dabei eine zusätzliche Chance. Auch bei Krankheit und Immobilität können die digitalen Kontakte eine große Hilfe sein“, so der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering.

Nach Ansicht der BAGSO müssen älteren Menschen in allen Kommunen niedrigschwellige Angebote zum Erwerb von digitalen Kompetenzen offen stehen, die die Vielfalt der älteren Generationen berücksichtigen. Die Verfügbarkeit des Internets ist für alle zu gewährleisten, unabhängig von Wohnort, Wohnform und finanziellen Möglichkeiten. Dies gilt insbesondere auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen, die aufgrund mangelnder Internetverbindungen bislang häufig von digitaler Teilhabe ausgeschlossen sind.

Zugleich fordert die BAGSO in ihrer Stellungnahme das Recht auf ein Leben ohne Internet. Analoge Zugänge und Angebote wie z.B. bei Behördenangelegenheiten, Fahrscheinkauf, Bankgeschäften und vielem mehr, müssen weiterhin ohne Nachteile wie erhöhte Servicegebühren verfügbar sein.

Für den Einsatz von digitalen Technologien in der Pflege befürwortet die BAGSO die Empfehlung der Altersberichtscommission, diese immer nur unterstützend, niemals jedoch als Ersatz einzusetzen. Ethische Fragen sollten frühzeitig und unter Einbeziehung der Betroffenen diskutiert werden.

Der Achte Altersbericht „Ältere Menschen und Digitalisierung“ wurde von einer Expertenkommission unter Vorsitz von Prof. Dr. Andreas Kruse ausgearbeitet. Die BAGSO stand als Vertretung der Betroffenen im engen fachlichen Austausch mit der Altersberichtscommission.

Rätsecke – Sudoku - mittelschwer

4				5	8			6
	6		4		3			
	3	5					9	4
				4		1		
	5			1			3	
		6		2				
2	1					6	5	
			6		1		8	
6			2	3				7

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.,
Am Kirchweiher 21

51570 Windeck-Dattenfeld

Telefon: 02292 922308

E-Mail:

mail@seniorenbuero-windeck.org

V.i.S.d.P. Horst Müller, Vorsitzender

8. Wären Sie bereit und in der Lage, eine neue Aufgabe im Ehrenamt beim Seniorenbüro zu übernehmen?

Ja Nein

9. Sind Sie der Auffassung, dass die Interessen der Senioren in der Kommunalpolitik in Windeck ausreichend vertreten werden?

Ja Nein, folgende Themen sollten stärker berücksichtigt werden:

10. Fühlen Sie sich als Seniorin/Senior durch das Seniorenbüro vertreten?

Ja Die Arbeit des Seniorenbüros ist mir nicht bekannt nein, weil:

11. Ihre Wünsche an das Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V.?

- Regelmäßige Seniorentreffen
- Besuchsdienste (Alten- und Pflegeheime, Krankenhäuser, Hausbesuchsdienst)
- Seniorenreisen und -freizeiten
- Seniorenausflüge
- Bildungsveranstaltungen und Seniorenseminare
- Begleitdienste für Senioren (Arzt- und Behördenbesuche, Einkäufe)
- Hilfe bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen und Beratungsdienste

12. Was gefällt Ihnen in Windeck besonders gut?

13. Was gefällt Ihnen in Windeck überhaupt nicht?

14. Wie alt sind Sie? _____ Jahre

15. Ihr Geschlecht? männlich weiblich

16. Nutzen Sie das Internet? Ja, regelmäßig ja, gelegentlich nein