AUSGABE
VII
1/ 2020

So gut leben im Alter

Rückblick und Ausblick

**Liebe Mitglieder,
Freunde
und Freundinnen,
Sponsoren und
Interessierte,**

IN DIESER AUSGABE

Rückblick und Ausblick
Mitgliederversammlung
Büroeröffnung
Zukunftswerkstatt Winterburg
Qualifizierung Freiwilligenmanagement
Besuch Malu Dreyer
Veranstaltung mit den VG-Kandidaten für die Bürgermeisterwahl Vg Nahe-Glan
Stammtische

… das Jahr 2020 hat begonnen und wir wünschen Ihnen und Euch viele gute Zeiten! Auf diesen nunmehr 7. Rundbrief haben wir lange gewartet. Dafür erscheint er in einem neuen Kleid und mit vielen schönen informativen Beiträgen zum guten Leben im Alter. Vor über 7 Jahren wurde die Beteiligungsaktion „So gut leben im Alter“ ins Leben gerufen. Viele Menschen haben sich der Idee angeschlossen, so dass mittlerweile eine Menge an Aktionen in den Ortsgemeinden entstanden sind. In viele Netzwerke sind wir mittlerweile verknüpft und merken, dass das Thema wesentlich weiter reicht als ursprünglich gedacht…

Herausforderungen für das neue Jahr…

… dazu gehört sicherlich die Fusion der beiden Verbandsgemeinden Meisenheim und Bad Sobernheim: Nun sind es 34 statt 19 Ortsgemeinden und wir freuen uns auf eine konstruktive Zusammenarbeit mit der neuen Verbandsgemeinde Nahe-Glan. Eine weitere große strategische Aufgabe wird der Finanzierungsplan unserer Anlaufstelle für Nachbarschaftshilfe und freiwilliges Engagement sein.

Für diese und auch für die laufenden Projekte brauchen wir immer Unterstützung, denn alle haben mit einem guten Leben im Alter zu tun: ob es so gut ist oder auch nahe gut…

Ihr/Euer Vorstand

Mitgliederversammlung 2019

Am 4. Juni 2019 fand die diesjährige Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen statt. Der geschäftsführende Vorstand mit der Schriftführerin Jana Morenz-Meyer, der Kassenwartin Daniela Beck und den beiden Vorsitzenden Elke Kiltz und Marlene Jänsch sowie den Beisitzerinnen Juliane Hammer, Erika Beck und Sybille Biegeler stehen weiterhin zur Verfügung. Christa Herzog und Ottokar Nowicki danken wir ganz herzlich für Ihr Engagement in den letzten Jahren. Neu gewinnen konnten wir Martina Blank, die auch den Spielenachmittag in Odernheim begleitet, und Michael Bothner, der uns vier Jahre lang als Kassenprüfer unterstützt hat. Das Team hat sich schon sehr gut eingespielt. Die Kassenprüfung für die nächsten zwei Jahre übernimmt dankenswerterweise wieder Denis Alt (Bad Sobernheim), an dessen Seite Erika Mannheim (Odernheim) stehen wird. Seit der letzten Mitgliederversammlung fanden bereits 16 Vorstandssitzungen statt, die regelmäßig von der Verwaltungsmitarbeiterin der Verbandsgemeinde Tanja Werking begleitet werden.

Qualifizierung Freiwilligen-management

Ende November 2018 fand die erste Qualifizierung für ehrenamtlich Tätige der Aktionen „So gut leben im Alter“ und „Ich bin dabei“ im Gemeindehaus in Odernheim zum Thema Freiwilligenmanagement statt. Wir sind als selbst durchweg Freiwillige den Fragen nachgegangen, wie wir eigentlich arbeiten, wie wir andere im Ehrenamt gewinnen, unterstützen, begleiten und anerkennen. Sehr schön war erkennbar, wie gut wir alle zusammenarbeiten und auch ohne Hierarchien und zu viel "Management" Dinge entdecken, planen, ins Leben rufen, umsetzen und dabei eine demokratische Kultur des gemeinsamen Arbeitens entwickelt haben, bei der es Spaß macht mitzuarbeiten. Ein Ergebnis dieser Fortbildung war, dass wir uns diese Art der Zusammenarbeit erhalten wollen! Ein herzliches Dankeschön an die engagierten Teilnehmenden sowie die VG Bad Sobernheim und das Land Rheinland-Pfalz für die finanzielle Unterstützung dieser Fortbildung. Eine **Vertiefung der Qualifizierung** fand im März 2019 statt und wurde von Elke Kiltz und Marlene Jänsch organisiert.

Büroeröffnung

Am 25. Mai 2018 wurde in der Saarstraße 14 in Bad Sobernheim ein Büro als Anlaufstelle und Informationsbüro für Fragen rund um das Alter, zivilgesellschaftliches Engagement und Nachbarschaft eröffnet. Dies ist neben der Vereinsgründung ein weiterer Meilenstein unserer Arbeit. Ein Büroteam aus Ehrenamtlichen übernimmt die Koordinierung und Begleitung. Das Büro ist Anlaufstelle und Treffpunkt zugleich und öffnet als niedrigschwelliges Angebot Türen für weitere Hilfen und Unterstützung in der VG.

Das Büro ist geöffnet:
Dienstags 10-12 Uhr
Donnerstags 14-16 Uhr

Außerdem öffnen wir unsere Türen regelmäßig bei den Floh-, Jahreszeiten- und Krammärkten der Stadt. Auch ein Waffelbacken an der Sparkasse fand bisher statt. 14-tägig wird eine PC-Beratung durch die PC-Gruppe der Initiative „Ich bin dabei“ im Büro in der Saarstraße angeboten. Die Räume stehen auch für weitere Beratungsgespräche offen.

Höhepunkte 2018

Zukunftswerkstatt in Winterburg

Im Oktober fand in Winterburg eine Zukunftswerkstatt statt. Der damalige Bürgermeister Rolf Hartung lud uns dazu ein, nachdem wir das Angebot in der Ortsbürgermeisterdienstbesprechung vorbrachten. Nach mehreren Vorgesprächen trafen ca. 50 Personen verschiedener Altersgruppen im Gemeindehaus ein.

Nach einer konstruktiven Auseinandersetzung mit den Potentialen, Ideen und Herausforderungen der Gemeinde Winterburg wurden mehrere großartige Aktionen geplant, die durch eine kleine Gruppe von engagierten Frauen umgesetzt wurden. Dazu gehören ein Bürgercafé, Einkaufsdienste, nachbarschaftliche Hilfen und Ansprechstationen für ältere Menschen. Moderiert wurde die Zukunftswerkstatt von Elke Kiltz und Marlene Jänsch. Das Projekt Winterburg ist ein Beispiel dafür, dass manchmal die Initiativen und das Potential vor Ort schon vorhanden sind und nur noch „geweckt“ werden müssen. Die beiden Moderatorinnen haben das Projekt danach auch weiterhin nach Bedarf begleitet.

Höhepunkte 2019

Veranstaltung mit den Kandidaten für die Bürgermeisterwahl der VG Nahe-Glan

Was sagen die drei Bürgermeisterkandidaten eigentlich zu unseren Vorhaben, zu unseren Ideen und unseren Vorstellungen von einem guten Altern in der Verbandsgemeinde?

Im Meisenheimer Gemeindehaus trafen sich ca. 60 Interessierte. Alle drei Kandidaten konnten sich für unsere Themen öffnen, auch wenn sie eher randständig bei den Aufgaben der Verbandsgemeinde behandelt werden. An diesem Abend wurden auch tangierende Themen rund um das Alter angesprochen, z.B. ÖPNV, Klimaschutz, Jugendarbeit, soziales Miteinander im Dorf usw. Leider sind dies alles freiwillige Aufgaben der Gemeinden und die der Verbandsgemeinde und können selbst mit gut geplanten Anträgen aufgrund der schwierigen kommunalen Haushaltslage nicht immer durchgeführt werden. Ziel sollte es aber sein, für die Verbandsgemeinde eine Stelle für ehrenamtliches Engagement einzurichten. Die mittlerweile in den Ruhestand verabschiedete VG-Mitarbeiterin Karin Ritter hat dies schon in einigen Bereichen umsetzen können und auf den steigenden Bedarf hingewiesen.

Besuch der Ministerpräsidentin Malu Dreyer

Der 17. Oktober bildete den absoluten Höhepunkt unserer Arbeit im Jahr 2019. Malu Dreyer besuchte unser Büro in der Saarstraße und brachte ca. eine Stunde ihrer Zeit mit, um sich über unsere Arbeit zu informieren und mit Ehrenamtlichen vor Ort ins Gespräch zu kommen. Unser Ziel ist eine dauerhafte Finanzierung der Anlaufstelle. Auch dazu hatte Malu Dreyer die richtige Idee mitgebracht und uns den entscheidenden „Fördertopf“ des Landes genannt, mit dem wir es probieren sollten. Sie interessierte besonders die Sorgen und Nöte der ehrenamtlich Aktiven vor Ort und hatte für alle ein offenes Ohr: alles in allem eine sehr gelungene Veranstaltung!

Rückblick Termine

Oktober 2018
Veranstaltung zur Demenz mit Andre Henning in Kooperation mit Pflegestützunkt, Netzwerk Demenz u.a.

März 2018
Verbandsgemeinderat

April 2018
Ortsbürgermeisterdienstbesprechung

Juni 2018
Gemeinderat Ippenschied

Juli 2018
Evangelischer Frauenkreis Merxheim

Juli 2018
Evangelischer Frauenkreis Seesbach

Februar 2019
Veranstaltung zum Thema „Patientenverfügung“ mit Thorsten Franzmann in Nußbaum

Treffen der
AG Gesundheit:

18. April 2018
14. Mai 2018
18. Juni 2018
04. Juli 2018
Termin mit Dr. Heinz, Kassenärztliche Vereinigung

06. August 2018
17. September 2018
12. November 2018
03. Dezember 2018
14. Januar 2019
04. April 2019
22. Juli 2019
26. November 2019

Vorschau

Großes Benefizkonzert am 21. März 2020 im Kaisersaal.

Karten gibt es in der Buchhandlung Russischer Hof, in der KTI und im Büro Saarstraße (alle Bad Sobernheim) sowie im Schreibwarengeschäft Feickert Meisenheim.

Das Konzert mit dem Kareol-Tanzorchester wird gesponsert von:

Bürkle-Stiftung

Volksbank Rhein-Hunsrück

Schneider-Bau Merxheim

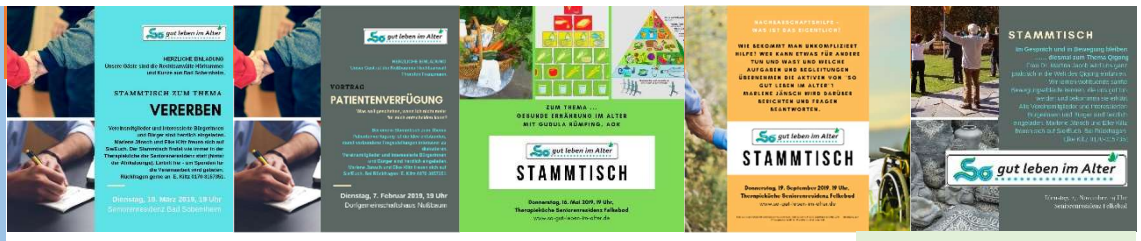
Hevert Nußbaum

Verbandsgemeinde Bad Sobernheim/Nahe-Glan

Rewe

Wir bedanken uns außerdem für die großzügigen Spenden 2018 beim *Ev. Kirchenkreis Obere Nahe* sowie 2019 bei der *Sparkasse Rhein-Nahe.*

Bildnachweis:
Wilhelm Meyer, Marlene Jänsch, Enrico Angelucci, Staatskanzlei RLP, Elke Kiltz



Stammtische

Ursprünglich angedacht als Möglichkeit, mit den Mitgliedern in Kontakt zu kommen und uns über die Themen unseres Vereins auszutauschen, haben sich die Stammtische als thematische Treffpunkte entwickelt, die auch weiteren Interessierten einen Zugang eröffnen. Die Themen sind sehr vielfältig und reichen von Gedächtnistraining und Ernährung im Alter über Alzheimer, Hospizarbeit und Vorsorge. Alle sechs Wochen wird dazu in der Presse eingeladen. Bewusst wechseln wir die Wochentage, damit alle die Möglichkeit haben, ab und zu teilzunehmen. Der vorletzte Stammtisch zum Thema „Barrierefrei Bauen und Wohnen“ mit Frau Scheick-Kröhl von der Landesberatungsstelle hat es als erster sogar mit einem Bericht in den Öffentlichen Anzeiger geschafft (mit freundlicher Genehmigung des ÖA vom 19.10.2019).

Die Stammtische für 2020 sind in der Planung. Angefragt sind der erfahrene Rettungssanitäter Lothar Iseke und die Beraterin für mobile Rehabilitation Iris Lemmler. Die Termine dafür können Sie der Presse oder unserer Internetseite entnehmen oder sich bei Elke Kiltz melden, die Sie in der Info-Verteiler aufnimmt.

Was Barrierefreiheit im Alter fordert

Referentin der Landesberatungsstelle sprach über bauliche Anforderungen für Menschen mit Behinderungen

Bad Sobernheim. Welche Anforderungen muss eine Wohnung erfüllen, damit sie im Alter auch für Rollstuhlfahrer oder andere Einschränkungen nutzbar bleibt? Diese Frage suchte die Innenarchitektin Isolde Scheick-Kröhl beim jüngsten Stammtisch der Initiative „So gut leben im Alter“ zu beantworten.

Scheick-Kröhl ist bei der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen in Mainz tätig und beschäftigt sich täglich mit der altersgerechten Gestaltung von Wohnungen und Häusern. Vor mehr als einem Dutzend Zuhörer in der Seniorenresidenz Felkebad ging sie vor allem auf Anforderungen für Eingänge und Badezimmer ein. „Das Ziel der Barrierefreiheit ist es, dass körperlich eingeschränkte Menschen auch ohne fremde Hilfe im Alltag zurechtkommen können“, erklärte Scheick-Kröhl. Die im Grundgesetz festgeschriebene Vorgabe, dass kein Mensch aufgrund einer Behinderung benachteiligt werden dürfe, ist in der DIN-Norm 18 040 genau festgeschrieben. „In öffentlichen Gebäuden muss dies umgesetzt werden. Im Privatbereich dient sie als Orientierung“, erläuterte die Referentin.

So sollte bereits beim Hauseingang ein stufen- und schwellenloses Betreten von Gebäuden beachtet werden. Und dies gelte auch für alle behinderten Menschen, die neben motorischen vielleicht auch durch sensorische und kognitive Einschränkungen Hilfsmittel benötigen, schilderte Scheick-Kröhl. So sind für eine Rollstuhlrampe eine rutschfeste Fläche sowie eine Steigung von maximal 6 Prozent vorgeschrieben. Sei die Steigung größer, könne ein Rollstuhlfahrer eine solche Rampe möglicherweise nicht mehr ohne Hilfe überwinden, erklärte die Architektin. Eine ausreichende Beleuchtung ist ebenso wichtig wie Handläufe und Sicherungen, die verhindern, dass die Räder des Rollstuhls von der Rampe rutschen.

„Die meisten Menschen, die unsere Hilfe anfordern, rufen uns wegen des Badezimmers an“, berichtete die Mitarbeiterin der Landesberatungsstelle. Persönlich hält Scheick-Kröhl dies für das sensibelste Zimmer eines Hauses. Da Behinderte ausreichend Bewegungsfreiheit benötigen, ist in der DIN-Norm eine Fläche von 1,20 Quadratmetern für eine barrierefreie Nutzung vorgegeben. Für Menschen in einem Rollstuhl hingegen wird die Anforderung auf 1,50 Quadratmeter erhöht. Eine Dusche soll zudem bodengleich sein, um einen problemlosen Einstieg eines körperlich eingeschränkten Menschen, auch mit Rollstuhl, zu ermöglichen. Auch hier müsse der Boden rutschfest sein, und Haltegriffe müssen eine zusätzliche Sicherheit bieten, sagte Scheick-Kröhl. Duschen mit halbhohen Türen ermöglichten es Angehörigen oder Pflegekräften, trocken zu bleiben, während sie Behinderten beim Duschen helfen. Waschbecken sollen für Rollstuhlfahrer unterfahrbar sein. eco

Jutta Frick lebt in der Seniorenwohngemeinschaft „Vergiss mein nicht“ im Alten Weg in Bad Sobernheim. In der WG wurde auch die Dusche so angelegt, dass Frick sogar mit dem Rollstuhl hineinpasst. Foto: Enrico Angelucci

Beratungstelefon

Auch zu Fördermöglichkeiten berät die Landesberatungsstelle in Mainz. Detaillierte Auskünfte zu barrierefreiem Bauen und Wohnen gibt es kostenfrei unter Tel. 06131/223 078 oder per E-Mail an barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de eco

Weitere Informationen gibt es auch auf der Internetseite www.barrierefrei-rlp.de

Kontakt: Oeffentlicher Anzeiger Römerstr. 4, 55543 Bad Kreuznach | Redaktion: 0671/257-24 bad-kreuznach@rhein-zeitung.net | Verantwortlich für diese Seiten rainer.graeff@rhein-zeitung.net | Abo/Anzeigen: service-kreuzna

Stammtische

März 2018
Unterstützung pflegender Angehöriger

Mai 2018
Gedächtnistraining

Juni 2018
„Die Alzheimerlüge“

August 2018
Kinästetics

September 2018
Ambulante Hospizarbeit in der Region

November 2018
Quigong

Januar 2019
„Darm mit Charme“

März 2019
„Vererben“

Mai 2019
Ernährung im Alter

August 2019
“Sternstunden“ mit Helga Grimm-Windeler

September 2019
„Nachbarschaftshilfe“

Dezember 2019
„Plätzchen und Geschichten“

Newsletter So gut leben im Alter

Ausgabe VII

Monat 1/2020

Büro und Anlaufstelle
So gut leben im Alter
Saarstraße 14
55566 Bad Sobernheim
www.so-gut-leben-im-alter.de
Tel. 06751 – 8566132

Verantwortlich:
Elke Kiltz, Tel. 06751-3751
Elke.kiltz52@gmail.com
Marlene Jänsch, Tel. 06755-962382
marlenejaensch@web.de