



Dokumentation zum 6. Stadtteilstammtisch am 11. April 2016 – Thema: ‚Alter(n) in Würde‘

Begrüßung

- Stadtteilentwickler Ingo Gall von der Leitstelle Älter werden in Ahlen begrüßt die Teilnehmer_innen zum 6. Stadtteilstammtisch in der Familienbildungsstätte Ahlen.
 - Der Stammtisch findet dieses Mal im Rahmen der bundesweiten ‚Woche für das Leben‘ statt, eine ökumenische Initiative der katholischen und evangelischen Kirche, die dieses Jahr unter dem Thema ‚Alter in Würde‘ steht. In der Woche vom 09. – 16. April finden neben dem Stadtteilstammtisch weitere Veranstaltungen statt, so z. B.:
 - o Am Mittwoch, 13. April um 17.00Uhr eine Fortbildung zu ethischen Aspekten in Pflege und Betreuung des Caritasverbands für das Dekanat Ahlen
 - o Am Donnerstag, 14. April um 17.00Uhr ein ökumenischer Gottesdienst im Elisabeth-Tombrock-Haus sowie um 19.30Uhr eine Podiumsdiskussion zum Thema ‚Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht‘ in der Cafeteria des St. Franziskus Hospitals
 - o Am Samstag, 16. April um 16.30Uhr ein Abschlussgottesdienst im St. Franziskus Hospital
- Hierzu sind alle Anwesenden herzlich eingeladen. Der 6. Stadtteilstammtisch greift das Thema der Woche für das Leben auf.
- Leider musste Frau Lena Leberl, Leiterin der Leitstelle Älter werden in Ahlen, ihren Impulsvortrag zur Einführung ins Thema heute krankheitsbedingt absagen. Daher soll das Thema



gemeinschaftlich mit den Stammtischteilnehmer_innen aufgearbeitet werden.

- Eine Danksagung geht an Herrn Koenig, Leiter der katholischen Familienbildungsstätte Ahlen, für die Nutzung der schönen Räumlichkeiten für den Stammtisch.

Vorstellung der kath. Familienbildungsstätte Ahlen

- Lars Koenig, Leiter der kath. Familienbildungsstätte begrüßt die Anwesenden des Stammtisches. Die Familienbildungsstätte, die vielen alteingesessenen Ahlenern auch noch als Mütterschule



Lars Koenig, Leiter der Familienbildungsstätte Ahlen (Foto von Ralf Steinhorst)

- bekannt sei, hält im Programm 2016 viele spannende Kurse und Angebote bereit. Zum Thema Gesundheit werden beispielsweise verschiedene Bewegungs-, Koch- und Vortragskurse angeboten
- Darüber hinaus trifft sich jeden 4. Mittwoch im Monat die Basisgruppe SINN-aktiv (SINN = Senioren in neuen Netzwerken) in der Familienbildungsstätte.
 - Herr Koenig lädt alle Anwesenden außerdem ein, die Vorträge ‚Das Herz wird nicht dement‘ mit Dr. Udo Baer am 11. Mai 2016 sowie ‚Wohnen im Alter‘ mit Matthias Igel am 28. September 2016 zu besuchen.



Vorschau zum Stammtisch am 17. Mai 2016: Thema 'Bewegung im Alter'

- Auf Vorschlag von Klaus-Peter Lepper wird es beim 7. Stadtteilstammtisch im Mai um Bewegung im Alter gehen. Hierzu wurde bereits Kontakt mit dem im hohen Norden befindlichen Delta Studio Küpper aufgenommen.

- Ralf Küpper führt an, dass unter Bewegung im Alter sehr Unterschiedliches verstanden werden kann, da die körperlichen Konstitutionen sehr unterschiedlich seien.



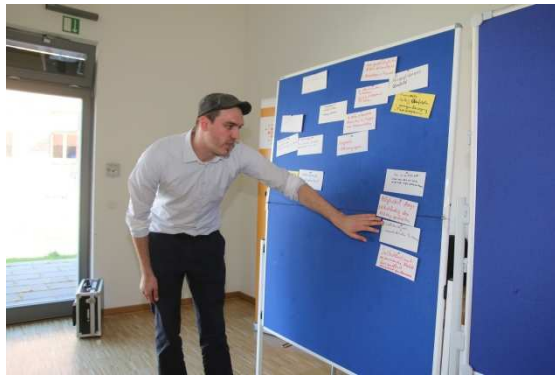
Ralf Küpper, Inhaber Delta Studio Küpper (Foto von Ralf Steinhorst)

Generell gelte aber festzuhalten: 'Sitzen macht krank' - ein Titel, den man auch über zahlreichen Artikeln zum Thema Gesundheitsprävention findet.

- Eine Studie habe hinzu das generelle Kriterium formuliert: Bewegung im Alter beginne bei 400m zu Fuß gehen täglich.
- Bewegung und sportliche Betätigung seien auch im hohen Alter oder bei verschiedenen Einschränkungen möglich, so beispielsweise für Betroffene von Multiple Sklerose (MS) oder Parkinson.
- Die Relevanz von Bewegung im Alter wird von den Anwesenden bestätigt. Beim kommenden Stadtteilstammtisch wird das Thema vertieft werden.



Alter(n) in Würde



Ingo Gall, Stadtteilentwicklung Ahlen-Nord (Foto von Ralf Steinhorst)

Zum Einstieg ins Thema bittet Ingo Gall die Anwesenden stichwortartig die Frage zu beantworten: Was heißt für Sie ‚in Würde altern‘? Hierzu werden beschreibbare Karten und Stifte ausgeteilt. Die Antworten werden an einer

Pinnwand festgehalten.

Anhand der Antworten lassen sich grob acht Oberthemen ausmachen, die den Anwesenden für ein würdevolles Leben im Alter wichtig sind:

Selbständigkeit und Selbstbestimmung

- Selbstbestimmt
- Das es zu Ende geht, wenn man über sein Leben nicht mehr selbst bestimmen kann
- Selbständigkeit
- Möglichst lange selbständig den Alltag gestalten

Soziales Umfeld, Kontakte und Gemeinschaft

- Ansprechendem Umfeld
- Ausgeglichenes Umfeld
- Freunde
- Nachbarn und Freunde
- Familie genießen
- Gespräche
- Altwerden in Gruppen und Gemeinschaften
- Aktionsgruppen
- Kontakte

Teilhabe

- Teilhabe
- Am öffentlichen Leben teilnehmen



- Am gesellschaftlichen Leben teilnehmen
- Am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu dürfen
- Alte Menschen mit im Leben einbeziehen
- Im Alter nicht ausgeschlossen werden

Körperliche und geistige Gesundheit

- Tagesprogramm
- Zeitig aufstehen, Morgenbewegung
- Geistig und körperlich fit bleiben
- Beweglichkeit
- Klarheit im Kopf
- Gesundheit

Finanzielle Sicherheit

- Ausreichendes Einkommen
- Genügend Auskommen
- Wohnung behalten

Wertschätzung

- Akzeptanz
- Respektvolle Behandlung im Alter
- Gegenfrage: Wie möchte ich selbst behandelt werden
- Es steht im Grundgesetz

Positive Erlebnisse

- Lebensfreude
- Zufriedenheit
- Genießen, Genuss, nicht übereilen



Diskussion

- Die Frage nach Würde im Alter habe zwei Seiten: eine subjektive und eine objektive. Die subjektive Seite betrifft mein eigenes Wohlbefinden und was ich für mich tue, um im Alter ein gutes

Leben zu führen. Die objektive Seite betrifft die

Art, wie man als älterer Mensch von anderen behandelt wird. Das beinhaltet auch, dass ich mich subjektiv gegen schlechte (verobjektivierende) Behandlung von außen wehren sollte.

- Barrierefreiheit ist ein wichtiger Aspekt würdevollen Alterns. Ohne Barrierefreiheit ist Teilnahme und damit Teilhabe für Betroffene nicht möglich. Wie soll man zu einer Veranstaltung oder zu Freunden hinkommen, wenn Zugänge zu Gebäuden oder Bahnhöfen nicht barrierefrei sind? Wie soll man von Veranstaltungen erfahren oder Internet nutzen, wenn man nur wenige Prozent Sehkraft hat?
- Von Jugendlichen werde häufig Hilfsbereitschaft und Hilfestellung erfahren. Generell sei liebevolles, anständiges und respektvolles Verhalten wichtig.
- Es wird hervorgehoben, dass es generell in Ahlen einfach sei, in Kontakt zu kommen, z. B. über das SINN-Netzwerk. Man müsse sich nur selbst fordern und aktiv werden.
- Dem wird entgegengehalten, dass Gruppen oder Freundeskreise sich auch häufig abschotten und der Zugang daher nicht immer so einfach sei (z. B. für Zugezogene). Nicht jeder könne einfach auf andere zugehen. Der Impuls zu Veranstaltungen, Gruppen, Aktivitäten hinzugehen hängt auch häufig vom Umfeld (Familie, Freundeskreise etc.) ab. Daher sollten v. a. Menschen, die Anschluss suchen, mehr mitgenommen werden.



Teilnehmer_innen des Stadtteilstammtisches (Foto von Ralf Steinhorst)



- Letztlich seien beide Seiten wichtig: das Selbst-aktiv-werden und auch das Mitgenommen-werden von anderen.
- Viele verfügten nicht über die Informationen zu Angeboten, Gruppen, Veranstaltungen und Aktivitäten oder wüssten nicht, wie sie an die Informationen herankommen könnten. In diesem Zusammenhang sei auf die demnächst erscheinende SINN-Broschüre verwiesen, die nahezu alle Angebote für Senioren in Ahlen beinhalten werde. Auch stehen Herr Gall sowie generell die Leitstelle Älter werden in Ahlen als Ansprechpartner zur Verfügung, um Informationen über Seniorenangebote zur erhalten.
- Hinzu solle den neuen Medien (Internet, Smart-Phone etc.) Offenheit entgegengebracht werden, um Informationen zu erhalten. PC-Kurse werden unter anderem auch von der Stadt Ahlen angeboten (Kontaktdaten siehe am Ende der Dokumentation). Darüber hinaus solle ‚altersgerechte Telekommunikation und Information‘ Thema einer der nächsten Stammtische werden.

Anhand der Diskussion wird deutlich, dass die einzelnen Oberthemen der Antworten tlw. voneinander abhängen. Teilhabe und Selbstbestimmung können in bestimmten Situationen beispielsweise Gesundheit, ein gutes soziales Umfeld oder auch finanzielle Sicherheit zur Voraussetzung haben. Daher bedarf es Strukturen, die ein würdevolles Leben im Alter ermöglichen. Unterstützung geben und Unterstützung annehmen sei wichtig.

Nachtrag zum 5. Stadtteilstammtisch ‚Einkaufssituation‘

- Herr Lepper hat Bauer Vienenkötter, welcher verschiedene Lebensmittel im Ahlener Norden per Straßenwagen verkauft, auf dessen Route angesprochen. Auf den beiden folgenden Abbildungen finden Sie daher Kontaktdaten sowie Zeiten und Tourenplan für den Lebensmittelstraßenverkauf vom Bauernhof Vienenkötter:



Altengerechte
Quartiere.NRW
Ahlen - Nord

SINN

Senioren
In
Neuen
Netzwerken

Kontakt



Bei Fragen
stehen wir Ihnen gerne
zur Verfügung!!!

Bauernhof
Vienenkötter

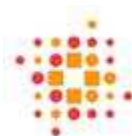
Müssingen 1
48351 Everswinkel
Tel. 02582/7866

Josef Vienenkötter

Müssingen 1 48351 Everswinkel
Tel.: 0151 / 581 39 766

STADTAHLEN


Alter & Sozialese.V.



Familienbildungsstätte
Ahlen
Katholisches Bildungsförum



Malteser
... weil Nähe zählt.



Verkaufswagen „Bauernhof Vienenkötter“ aus Everswinkel

Tourenplan wöchentlich im „Ahlener Norden“

Donnerstag

1. ca. 9 – 10 Uhr

- Jahnstrasse
- Schlüttingstrasse
- Warendorfer Strasse (Blumen Osthues)

2. ca. 16.30 bis 17.30 Uhr

- Menzelstrasse
- Kaulbachstrasse
- Dürerstrasse
- In der Haul

Freitag

ca. ab 11.00 Uhr

- Wohngebiet Langst
- Vorhelmer Weg bis Böcklingweg
- Nikolaus-Groß-Siedlung
- Steinkuhlenberge

Ca. 12-13.00 Uhr

- Im Beesenfeld
- Fritz-Winter-Weg
- Aldegreveweg

Stand 11.4.2016

Produkte: -Eier, Kartoffeln, div. Gemüse
- div. Hausmacher Wurst, Obst etc.



Termine

- **Seniorenmittagstisch im Ahlener Norden**

Am 21. April von 12.30 – 14.00Uhr im Gemeindehaus St.

Elisabeth am Bürgermeister-Corneli-Ring 15

Zwei Gerichte zur Auswahl:

- Hühnerbrustfilet in Zitronen-Thymian-Soße dazu Röstis und Salat
- Vegetarisches Sellerieschnitzel in Parmesanpanade und Tomatencreme dazu Röstis und Salat

Preis je Gericht 5,50€, dazu werden nach Wunsch Kaffee, Tee, Mineralwasser serviert.

Verbindliche Anmeldung bei der Gastronomie der Schuhfabrik unter: 02382 5288

- **Vortrag ‚Das Herz wird nicht dement‘ für Pflegende und Angehörige**

Am 11. Mai 2016 von 15.30 – 17.30Uhr in der kath.

Familienbildungsstätte Ahlen in der Klosterstraße 10a

Referent: Dr. Udo Baer

Gebühr: 6€

- **7. Stadtteilstammtisch Ahlen-Nord**

Am 17. Mai 2016 von 15.30 – 17.30Uhr im Hugo-Stoffers-

Zentrum in der Richard-Wagner-Straße 50

Thema: Bewegung im Alter

- **Gesundheitsreihe: Vortrag zu Osteoporose**

Am 02. Juni 2016 ab 15.00Uhr in der AWO-

Seniorenbegegnungsstätte in der Freiheit 1

Referentin: Frau Brechmann

Eintritt frei



Kontakte

- **Angebote der kath. Familienbildungsstätte Ahlen**
Lars Koenig
Klosterstraße 10a, 59227 Ahlen
Tel.: 02382 912312
E-Mail: koenig-l@bistum-muenster.de
Internet: www.fbs-ahlen.de
- **Fragen, Interesse oder Mitarbeit für den Stadtteilstammtisch**
Ingo Gall
Projekt Altersgerechte Stadtteilentwicklung Ahlen-Nord
Wilhelmstraße 5, 59227 Ahlen
Tel.: 02382 94099714 (Mo., Di., Do. 09.00-16.30Uhr)
E-Mail: ingo.gall@alter-und-soziales.de

Mobilität erleichtert Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
Stadtteil-Stammtisch in „Woche für das Leben“ eingebunden

erst-AHLEN. Der sechste Stadtteil-Stammtisch des Quartiersprojekts Ahlen-Nord war am Montagnachmittag in die „Woche für das Leben“ eingebunden. Die hat das Thema „Alter in Würde“, der für den Stammtisch in „Alter(n) in Würde“ umformuliert wurde. Intensiv diskutierten die Teilnehmer in der Familienbildungsstätte, was dafür nötig ist.

„Wir haben es uns nicht nehmen lassen, uns an der Aktionswoche zu beteiligen“, begrüßte Projektleiter Ingo Gall die Teilnehmer. Die führen von Lars Koenig, Leiter der Familienbildungsstätte, dass es in seinem Haus auch zahlreiche Angebote für Senioren gebe. So könne auch die ältere Generation ihre Freizeit füllen. Einen Einblick in das kommende Stammtisch-Thema, wo sich alles um Bewegung im Alter dreht, gab Ralph Küpper vom „Delta Studio“.

Projektleiter Ingo Gall forderte die Stammtischteilnehmer zum Einstieg auf, sich Gedanken darüber zu machen, was „Würde im Alter“ bedeutet. Auf der Pinnwand fanden sich schnell zentrale Themen wieder. So wurden die Selbstständigkeit und die Gesundheit als sehr wichtig empfunden, aber auch ein ausgeglichenes Umfeld mit Familienmitgliedern und Freunden gehörte dazu.

Darauf aufbauend schätzten die Teilnehmer auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben als weiteren bedeutenden Faktor ein, der die Möglichkeit des Mitgestaltens mit einbezog.

„Was aber bedarf es dazu, in Selbstständigkeit im Alter leben zu können? In der Diskussion wurde schnell deutlich, dass Gesundheit und Fitness eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben deutlich erleichtern, weil sie Hauptbestandteil der Mobilität sind.“

Das allein reicht aber nicht. Letztlich gehört auch das eigene Bestreben, sich zu öffnen und auf andere Menschen zuzugehen, dazu. Was wiederum Voraussetzung dafür ist, ein Engagement zu entwickeln, sich mit anderen Menschen in Gruppen oder auf Veranstaltungen treffen zu können. „Das Wollen ist wichtig“, formulierte es ein Teilnehmer in der Runde. Hier kam auch der Vorschlag, dass die Angebote für Senioren in Ahlen oder auch der Umgang mit Computern oder Smartphones Themen für einen Stammtischnachmittag sein können.

Ingo Gall wies auf den nächsten Seniorenmittagstisch im Pfarrheim St. Elisabeth am 21. April zwischen 12.30 und 14 Uhr hin. Der nächste Stadtteil-Stammtisch ist für den 17. Mai im Hugo-Stoffers-Seniorenzentrum geplant.

Teilweise sehr intensiv diskutierten die Stammtischteilnehmer miteinander, welche Voraussetzungen für eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben vorhanden sein sollten. Fotos: Ralf Steinhorst



Ingo Gall sammelte viele Gedanken, welche Faktoren wichtig sind, um in Würde zu altern.

Lars Koenig wies darauf hin, dass die fbs zahlreiche Angebote für Senioren bereithält.

Zeitungsartikel in der Ahlener Zeitung vom 13.04.2016