

Seniorenbüro Für ein gutes Leben im Alter

Das Seniorenbüro ist mit seinen vielfältigen Angeboten eine wichtige und beliebte Anlaufstelle für alle älteren Rödentalerinnen und Rödentaler.

Überblick:

Das Seniorenbüro

- bietet Beratung für Senioren und Angehörige
- berät ältere Menschen, wie sie möglichst lange selbständig in den eigenen vier Wänden leben können.
- fördert die Gesundheit im Alter durch präventive Angebote.
- vermittelt die Häuslichen Hilfen für den Alltag, z.B. Haushalt, Einkaufen, Arztbesuche, soziale Begleitung auch bei Demenz etc.
- berät zur Vorsorge für ein selbstbestimmtes Älterwerden.
- ist Begegnungsort für vielfältige Aktivitäten.

Leitung:

Das Seniorenbüro wird von Frau Beate Speyerer geleitet.

Auszeichnungen

Am 26. Oktober 2022 wurde das Seniorenbüro für das Projekt „Auch im Alter online“ von Staatsministerin Ulrike Scharf vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales mit dem Bayerischen Generationenpreis „Gemeinsam aktiv“ 2022 ausgezeichnet. Der Preis wurde Frau Speyerer im Rahmen eines feierlichen Festaktes in München überreicht.

Beratung für Senioren und Angehörige

Um die jeweils optimale und passende Lösung finden zu können, reicht oftmals ein Telefonat nicht aus. Insgesamt fanden 220 Beratungsgespräche statt, davon wurden 19 Hausbesuche durchgeführt, um auch die häusliche Situation mit einzubeziehen.

Begegnungsstätte in der Schlesierstraße 20

Der Gemeinschaftsraum des Seniorenbüros ist Begegnungsstätte und Veranstaltungsort vielfältiger Aktivitäten. Aufgrund von Corona fanden anfangs des Jahres 2022 nur wenige Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl statt. Dennoch konnten 2022 bei insgesamt **561** Angeboten des Seniorenbüros **2271** Teilnehmer gezählt werden.

Überblick über die regelmäßigen Veranstaltungen:

montags	14:00 Uhr	60+ ONLINE Club
Jeden 3. Montag	15:00 Uhr	Pflegesprechstunde von der Fachstelle für pflegende Angehörige
Jeden 3. Montag	17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diabetes Typ II
dienstags	10:30 Uhr	Smartphonekurs Anfänger + Fortgeschrittene
mittwochs	10:30 Uhr	In Bewegung bleiben und Stürze vermeiden
mittwochs	11:30 Uhr	In Bewegung bleiben und Stürze vermeiden
donnerstags	15:30 Uhr	Gemeinsam musizieren auf der Veeh-Harfe
freitags	09:30 Uhr	Galileotraining mit Frau Zschach im AWO Seniorentreff
freitags	10:30 Uhr	In Bewegung bleiben und Stürze vermeiden
freitags	11:30 Uhr	Trotz Demenz in Bewegung bleiben

Besondere Veranstaltungen des Seniorenbüros

Tag der Nachbarn: im Mai 2022 lud das Seniorenbüro zum „Tag der Nachbarn“ ein. Alle Bewohner des Quartiers der Schlesierstraße waren eingeladen, sich in der aufgebauten Spielstraße für Jung und Alt kennen zu lernen.

Grillfest: im Juli 2022 veranstalteten die Lebenshilfe und das Seniorenbüro das traditionelle Grillfest im Quartier.

Senioren-Sport-Fest: alle Rödentaler Senioren*innen, die an den Bewegungsangeboten des Seniorenbüros teilnehmen, feierten im September 2022 im Klostergarten der Christuskirche ihr großes Sommer-Sport-Fest.

Erzählcafé und Singen von Volksliedern: Beim Erzählcafé wird an die Geschichte Rödental's anfangs der 1950-er Jahre und später erinnert. In lockerer Runde wird aus dem eigenen Leben erzählt und Geschichten aus der guten alten Zeit ausgetauscht. Mit dem Singen von Volksliedern wird die Veranstaltung beendet.

Ausflug in den Kurgarten Bad Staffelstein: Der 60+Online Club lernte Google-Maps während eines Ausfluges in den Kurgarten von Bad Staffelstein kennen.

Demenzparcour: Im Rahmen der bayerischen Demenztage wurde vom Seniorenbüro der Demenzparcour im Rathausfoyer aufgebaut. Besucher, die durch den Parcours wandelten, konnten an den aufgebauten Stationen erleben, wie es sich für Demenzerkrankte anfühlt, einfache alltägliche Situationen nicht mehr meistern zu können.

Letzte-Hilfe-Kurs: Zusammen mit dem Hospizverein Coburg e.V. veranstaltete das Seniorenbüro den „Letzte-Hilfe-Kurs“. Im Kurs lernten Interessierte, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können.

Gesundheitliche Prävention

Training mit dem Vibrationsgerät

Zwei neue Trainingsgeräte, sogenannte Vibrationsgeräte, wurden angeschafft. Wer nur 10 Minuten trainiert, erzielt denselben Trainingseffekt wie bei einem 4 km Spaziergang. Beide Geräte sind tragbar. Das eine Gerät ist ein Leihgerät und kann von den Senioren*innen für das Training zu Hause ausgeliehen werden. Die Senioren*innen erhalten dazu vom Seniorenbüro eine individuelle Einweisung. Das zweite Gerät wird vom Team „Fitness Mobil“ eingesetzt, siehe Absatz unten.

Sturzprävention

Jährlich gibt es in Deutschland ca. 500 000 Krankenhauseinweisungen, die unmittelbar auf einen Sturz zurückzuführen sind. Viele ältere Menschen sterben an den Folgen. Um dem vorzubeugen, bietet das Seniorenbüro ein systematisches Trainingsprogramm zur Sturzprävention an. Insgesamt gibt es vier Trainingsgruppen in der Schlesierstraße 20, die von ca. 40 Teilnehmern regelmäßig besucht wurden.

Fitness Mobil

Zusammen mit einem Team aus Freiwilligen bringt das Seniorenbüro „Bewegung“ in die Dörfer. Ein mobiles Fitnessstudio tourt in regelmäßigen Abständen nach Mittelberg, Kipfendorf und Spittelstein. Es ermöglicht mobilitätseingeschränkten Senioren*innen auch in den außengelegenen Dörfern körperlich aktiv zu werden und zu bleiben. Das Vibrationsgerät, siehe oben, ist dabei immer im Einsatz.

Das Seniorenbüro ist digitaler Erfahrungsort

Der Startschuss des Projektes im Jahr 2021 „Auch im Alter Online“ hat große Nachfrage bei den Senioren*innen erzeugt. Das Interesse innerhalb der Bevölkerung, digitale Kompetenzen zu erwerben, war auch 2022 ungebrochen groß. Um dem gerecht zu werden, haben sich 2022 viele digitale Angebote im Seniorenbüro etabliert:

- 60+ Online Club
- Team Homepage
- Smartphonekurs für Anfänger
- Smartphonekurs für Fortgeschrittene
- Digitale Events
- Online-Vorträge
- Handy-Sprechstunde

Handy-Sprechstunde:

Das Seniorenbüro hat einmal wöchentlich die Handy-Sprechstunde angeboten. Das Seniorenbüro unterstützt bei der Bedienung des eigenen Gerätes, bietet aber auch spezielle Senioren-Smartphones zum Verleih an. Viele Senioren*innen ließen sich vor der Kaufentscheidung eines neuen Gerätes vom Seniorenbüro beraten.

Auch im Alter Online

Schüler*innen der Mittelschule Rödental- Oeslau haben Rödentaler Senioren*innen digitale Kompetenzen in Form von Smartphone-Kursen vermittelt. Für diese Idee und Umsetzung erhielt das Projekt den Generationenpreis „Generation aktiv“ des bayer. Staatsministerium Familie, Arbeit und Senioren verliehen.

Digitale Events

- **VR-Brille:** Mit Hilfe modernen Virtuell-Reality-Brillen stießen die Teilnehmer in unbekannte virtuelle Welten vor. Sogar ein Besuch auf der Raumstation ISS war damit möglich.
- **Digitale Zaubershow:** eine digitale Zaubershow überraschte als digitales Weihnachtsgeschenk.

Online-Vorträge

- Der Online-Vortrag „Digitaler Nachlass“ beantwortete die Frage „Was passiert mit meinen Daten im Falle meines Todes?“.
- Der Online-Vortrag „Urlaubsplanung vom Sofa aus“ zeigte Möglichkeiten auf, welches das Internet bietet, um bequem Hotel und Anreise zu buchen.

Smartphonekurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Seniorenbüro bietet einmal wöchentlich einen fortlaufenden Smartphonekurs für Senior*innen an, die den Umgang mit dem Smartphone verfestigen und ihr Wissen vertiefen möchten.

Team-Homepage

Einem kleinen Team Ehrenamtlicher ist Herbst 2022 die Fertigstellung einer eigenen Senioren Homepage gelungen: www.senioren-roedental.de. Frau Speyerer begleitete und unterstützte das Team mit Rat und Tat.

Engagement und ehrenamtliche Mitarbeit

Das Seniorenbüros ist Koordinierungsstelle des freiwilligen und bürgerschaftlichen Engagements älterer Menschen, Treffpunkt, Ideenbörse und Projektzentrum. Die bewährten Präventionsprogramme **Sturzprävention** und **Hausbesuche bei Hochbetagten** werden von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern durchgeführt. Der **60+ Online Club** wurde von Ehrenamtlichen gegründet. Die Internetseite www.senioren-roedental.de wird von Ehrenamtlichen gepflegt.

Regelmäßig stattfindende Besprechungen mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern, Dr. Hasselkus und Frau Speyerer, dienen zum Informationsaustausch und möglicher Problemlösung.

Häusliche Hilfen in Rödental:

Das Team der Häuslichen Hilfen ist aus Rödental nicht mehr wegzudenken, wenn es um die Versorgung älterer Menschen geht. Diese mit Zeit und Herz zu versorgen, um ihnen so lange wie möglich die Selbstständigkeit zu erhalten, ist oberstes Ziel.

2022 waren 16 Mitarbeiterinnen als Häuslichen Hilfen aktiv. Ihnen wurden verschiedene Fortbildungsveranstaltungen angeboten. Auch fanden mit ihnen regelmäßige Dienstbesprechungen zusammen mit H. Dr. Hasselkus statt.

Im Jahr 2022 stand Sturzprävention im Fokus. Das Seniorenbüro schaffte spezielle Trainingsgeräte, die sogenannten Vibroshaper, an. Die Häuslichen Hilfen erhielten dafür eine Einweisung. Mit diesen Geräten trainieren die Senioren zu Hause.

Weitere Nutzung des Gemeinschaftsraumes

- Der Raum wurde 2022 an Anwohner für Geburtstags- und Familienfeiern vermietet.
- Im Gemeinschaftsraum bot der Verein Lebenshilfe Coburg Stadt und Land e.V. im Jahr 2022 Bewegungsangebote für dessen Gäste an. Das Vibrationsgerät wurde eingesetzt.
- Der Gemeinschaftsraum wird für die regelmäßig stattfindenden Dienstbesprechungen von H. Dr. Hasselkus und Frau Speyerer genutzt.
- Die Hausmeister der Wohnbaugesellschaft nutzten den Raum ebenfalls einmal im Monat für ihre Besprechungen und für Informationsabende mit den Mietern.
- Der Raum wird für die Selbsthilfegruppen Diabetes und Blasenkrebs genutzt