

Kreissenorenrat

Landkreis Karlsruhe e.V.

Mitglied im:

Landessenorenrat

Baden-Württemberg e.V.

Geschäftsstelle

Huttenstr. 49

St.Paulusheim

76646 Bruchsal

Tel. 07251 / 385687

Fax. 07251 / 385685

E-Mail: ksr.ka@web.de

Homepage: www.ksr-ka.de

Bruchsal, den 22.07.2009

Beitrag für „im blick“

Kreissenorenrat traf sich zum Tag der Information und Begegnung in Karlsdorf

Theoretische und praktische Bezüge zum Thema Gesundheit

Zum Tag der Information und Begegnung mit Mitgliederversammlung im Thomas-Morus-Heim in Karlsdorf am 28.05.2009 hieß der Vorsitzende des Kreissenorenrates, Rolf Freitag, die zahlreichen Delegierten der Mitgliedsgruppen, der Verbände, der Heime, Gäste und die Referenten willkommen.

In seinem Grußwort hob der Bürgermeister der Doppelgemeinde Karlsdorf- Neuthard Sven Weigt die Vorzüge als Wohngemeinde und Gewerbestandort mit direkter Anbindung an die A5 mit perfekter Infrastruktur hervor

„**Aktiv leben – vital bleiben**“ war der Titel des Referats von Dr. Klaus Rademacher, dem Oberarzt vom Krankenhaus Freudenstadt und Gerontologen der Kliniken im Landkreis Freudenstadt.

Untersuchungen belegen, dass es sich auch bei Über-60-Jährigen lohnt, Vorsorge und präventive Maßnahmen zu betreiben.

Von großer Bedeutung zur Einflussnahme sind 4 Bereiche:

- Einflussnahme durch medizinische Maßnahmen
- Einflussnahme durch soziale Aspekte
- Einflussnahme durch Bewegung (sie erhält dem Alter längere Selbständigkeit)
- Einflussnahme durch gesunde Ernährung (Du bist, was Du isst)

Damit lohnt sich z.B. im Alter noch eine Hüftprothese, eine Bypassoperation, gesundheitsfördernde Vorsorgemaßnahmen etc..

Erfolgreiches Altern heißt: „Dem Leben Jahre geben, den Jahren Leben geben“.

Es gibt keine einheitliche Theorie, wie die Gesundheit abläuft, aber es gibt viele Faktoren, die dabei eine Rolle spielen, wie jemand älter wird.

Nach dem Motto: „Pro-Aging – statt Anti-Aging“ sollte man lernen, nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit zu schulen, denn das Alter hat positive Aspekte, die selten erwähnt werden, z.B. die wiedergewonnene Freiheit, die Weisheit, die Erfahrung.

Weil ältere Menschen möglichst lange in ihrer Wohnung bleiben möchten, muss auch der häusliche Bereich entsprechend gestaltet werden, auch dem Geistig-Spirituellen sollte man Raum und Zeit geben.

Mit Informationen zu Grundregeln für gesundes Älterwerden von Prof. Dr, Andreas Kruse und einigen Ratschlägen aus Japan resümiert Dr. Rademacher das Altern als positiven dritten Lebensabschnitt zu sehen, mit größerer Freiheit, mehr Gelassenheit und Altersweisheit

Rechenschaftsbericht des Vorsitzenden

In seinem Rechenschaftsbericht stellt Rolf Freitag die Aktivitäten im letzten Halbjahr vor, mit

- Übersicht erstes Halbjahr mit Betrieb der BAV-Stelle / Erarbeitung der Projekte und Projektkosten, die beim Jugendhilfe und Sozialausschuss

für Bezuschussung in 2009 eingereicht wurden. / Aktivitäten im Rahmen von Mentorentätigkeit / Bemühungen zur Gründung von Ortsseniorenräten / Info-Veranstaltungen mit dem Polizeipräsidium Karlsruhe / Präsentation bei Jubiläen der Mitglieder / eigene Info-Veranstaltungen / Redaktionskonferenzen und Prüfung Belegexemplare für 3 Seniorenblickpunkte / Organisation von Sitzungen und Veranstaltungen.

- Mitwirkung und Vertretung des KSR in/bei: / Arbeitsgemeinschaft „Sicherheit für Senioren“ mit 3 Sitzungen. / Beratendes Mitglied bei den Stadt- und Ortsseniorenräten. / Mitglied im Jugendhilfe- und Sozialausschuss des Landkreis Karlsruhe./ Herausgeber der Zeitschrift „Senioren-Blickpunkt“ / Referententätigkeiten.
- Erstellung und Pflege einer Homepage – Webseite www.ksr-ka.de
- Beteiligung am Projekt NAIS = Neues Altern in der Stadt in Bruchsal
- Durchführung Zweiter Mentorenkurs im Landkreis Karlsruhe für „Bürgerschaftliches Engagement im Umgang mit älteren Menschen“ in Kooperation mit dem Fachamt Bürgerschaftliches Engagement beim Landratsamt Karlsruhe
- Start Kurs: „Langlebigkeit verpflichtet – Senioren/Innen wollen sich verstärkt in die Gesellschaft einbringen – Projekt für BE von Älteren in BW“ in Kooperation mit dem Landratsamt
- Erlangung Zertifikat als „Prüfstelle Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für Senioren in Baden- Württemberg“ mit Vorstellung der 5 zertifizierten Prüfer
- Rechenschaftsbericht über Kassenführung und einstimmige Entlastung der Kassenverwalterin.

„Die osteuropäische Betreuerin legal“ ist ein neues Angebot der kirchlichen Sozialstationen , das Albert Wild als Geschäftsführer der Sozialstation Untere Hardt-Philippsburg vorstellte.

Die „GKT-Servis“ mit Sitz in Polen ist die Agentur, mit der die Partner jetzt zusammen arbeiten.

Danach wird die medizinische Versorgung weiterhin mit deutschen Kräften über den Pflegedienst der Sozialstationen erfolgen, aber die deutsche Partnerseite erfährt wesentliche Erleichterung durch die osteuropäische Hilfe.

Positive Erfahrungen mit der GKT gibt es bereits, die Agentur betreut bereits ca 180 Familien

Bewegungsprogramme

Nach dem Mittagessen wurde im praktischen Teil der Gesundheitsförderung eine Gymnastikeinheit durch das Vorstandsmitglied Renate Mohr dargeboten, ehe Angelika Farnung vom DRK-Landesverband Baden-Württemberg über dessen Bewegungsprogramme wie folgt berichtet:

In Baden Württemberg umfassen die Bewegungsprogramme Gymnastik / Wassergymnastik / Tanzen und als Gesundheitstraining Gedächtnistraining und Yoga, hier werden wöchentlich 30.000 ältere, alte und sehr alte Menschen – meist Frauen – bewegt.

Die Angebote finden zum kleinen Teil in Sporthallen statt, mehr in Begegnungstätten / in Gemeinden / in Räumen von Kirchen / beim DRK / in Alten- und Pflegeheimen / in betreuten Wohnanlagen.

Verankert sind die Programme im Generalsekretariat in Berlin, dort werden Leitfäden für die Ausbilder/Innen, Ausbildungsverordnungen und Richtlinien entwickelt, die bundesweit Gültigkeit haben.

Eine Gymnastikstunde umfasst 4 Teile: Erwärmung / Durcharbeiten des Körpers / Arbeit mit Geräten / Stundenabschluss mit Spaß.

Das Tanzen umfasst Tänze aus aller Welt / flottes und meditatives / bekannte und unbekannte Melodien / Kreis- und Formationstänze.

Frau Farnung benennt 3 Thesen:

1. These: Gesundheitsförderung ist ein lebenslanges Thema, sie muss regelmäßig gepflegt werden / braucht Anregungen und die Unterstützung von anderen, besonders in der Gruppe und mit anderen.
2. These: Gesundheitsförderung braucht Kompetenz. In Baden Württemberg gibt es 1.200 Übungsleiter/Innen, deren Intension darin besteht, dass die Tätigkeit selbstbestimmt / kreativ / abwechslungsreich und mitverantwortlich ist .Das DRK bietet kostenfrei fachlich fundierte Ausbildung zu Übungsleitern mit 3 Abschnitten je 120 Unterrichtseinheiten auf 3 Wochen aufgeteilt im Laufe von 2 Jahren. Nach Abschluss der Ausbildung sichern regelmäßige Fortbildungsmaßnahmen die Auffrischung der Kenntnisse, die Weiterentwicklung, die Überprüfung und Rahmenbedingungen.
3. These: Die Gesundheitsförderung lebt vom Zusammenspiel von Haupt- und Ehrenamt. In den meisten Kreisverbänden arbeiten teils hauptamtliche, teils ehrenamtliche sog. Kursverantwortliche, die zweimal jährlich zu einem Fachtag in Stuttgart zum Austausch und Weiterentwicklung der Programme zusammen kommen

Das DRK mit hauptamtlichen Kräften, mit Honorarkräften und gut ausgebildeten, stets fortgebildeten Ehrenamtlichen steht für die Bewegungsangebote mit den Eckpunkten lebenslang, wohnortnah, gesundheitsfördernd, zu sozialen Preisen für Ziele der Menschlichkeit.

Aktuelle Fortbildungen , wie z.B. Kraft und Balance, Bewegungsangebote für demenzkranke Menschen, Menschen die nicht in Gruppen kommen können (präventive Hausbesuche) sind ebenso Zukunftsaufgaben, wie die Gewinnung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern mit Migrationshintergrund mit dem Projekt „Älter werden in Deutschland“

Geselliges

Nach einer zweiten praktischen Gymnastikeinheit durch Frau Mohr. sorgten 8 charmante Damen des Altenwerk St. Jakobus aus Karldorf mit 3 flotten Tänzen für Stimmung und Kurzweil, ehe der sonnenreiche Tag bei Kaffee und Kuchen mit angeregten Gesprächen ausklang