

Alte Ideen unter neuen Vorzeichen?!

Nachbarschaft heute

Ja mag Besuch

Wer wohnt mit?

Sammelverkauf?

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir waren über die vielen positiven Zuschriften nach Erscheinen der Ausgabe 1/2015 überrascht. Offensichtlich haben wir den Nerv der Zeit getroffen. Ein komprimiertes Heft mit einem ausgewählten Titelthema, für die Interessierten weiterführende Links und eine Übersicht über die aktuellen Meldungen und Trends der gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit. Multiplikator/innen können zukünftig auch bis zu 25 Exemplare (solange der Vorrat reicht) für ihre Arbeit vor Ort bei uns bestellen.

Das Thema Nachbarschaft ist in aller Munde. Das Forum Seniorenarbeit beschäftigt sich seit 2008 damit, wie nachbarschaftliche Beziehungen und Hilfen zugunsten älterer Menschen entwickelt und gestaltet werden können. In dieser Ausgabe erläutern wir noch einmal die Grundprinzipien lebendiger Nachbarschaften, stellen ausgewählte Ansätze Dritter und Projekte vor und geben einen Ausblick, wie Nachbarschaft zukünftig mit Hilfe des Internets unterstützt werden könnte.

Damit aber nicht genug. In der zweiten Jahreshälfte bieten wir verschiedene Veranstaltungsformate zum Thema an:

- Ab August mit einem internetgestützten Workshop in Hennef a. d. Sieg,
- im September und November die Nachbarschaftstage 2015 in Hamminkeln (neues Format) und
- im Rahmen der Herbstakademie 2015 in



Nachbarschaft – Was ist das?

Nachbarschaft ist in aller Munde – sei es als lebendige, aktive oder neue Nachbarschaft. Doch der Begriff der Nachbarschaft wird sehr weit gefasst und wird für Stadtteil, Quartier, Sozialraum und Ansätze in der sozialen Arbeit verwendet. Eine Trennschärfe ist nicht zu erkennen. Dies liegt u. a. auch daran, dass Nachbarschaft für viele vorrangig positive Aspekte assoziieren lässt und der Begriff weit weniger sperrig ist, wie der des Quartiers oder Sozialraums.

Die Stadtsoziologie versteht unter Nachbarschaft ein soziales Beziehungsgeflecht aufgrund der räumlichen Nähe. Doch die räumliche Nähe an sich schafft keine soziale Beziehung. Es bedarf gemeinsamer Interessen, übereinstimmender Verhaltensnormen, Ähnlichkeiten der sozialen Lage und des Lebensstils, damit aus räumlicher Nähe soziale Nachbarschaft und längerfristige Beziehungen entstehen können (Arnold, 2009, S. 8).

Münster wird die Nachbarschaft ein Thema sein.

Apropos Herbstakademie: „Zuhause im Quartier: gestern – heute – morgen“. Unter diesem Titel freuen wir uns, Sie am 20. und 21. Oktober 2015 zum Visionieren, Ideenschmieden und Netzwerken in Münster begrüßen zu können.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen: info@forum-seniorenarbeit.de.

Daniel Hoffmann

Kontakte zu Nachbarn freiwillig und bewusst gewählt

Früher funktionierten Nachbarschaften nach klar definierten Regeln, denn als Nachbarn arbeitete und lebte man unter ähnlichen Bedingungen. Es handelte sich um „Zwangsbeziehungen“, um den Alltag bewältigen zu können, beispielsweise um sich gegenseitig bei der Ernte zu unterstützen. Diese Bedeutung hat Nachbarschaft, spätestens seit der Trennung von Wohnen und Arbeiten, nicht mehr zu erfüllen.

Heutzutage sind nachbarschaftliche Beziehungen dadurch gekennzeichnet, dass man Abstand hält, keine Neugier zeigt und Verpflichtungen vermeidet. Denn der dauerhaften Nähe ist letztendlich nur durch Umzug zu entkommen. So werden heutzutage – vor allem in Städten – Kontakte zu Nachbarn freiwillig und bewusst gewählt und in einer vorsichtig distanzierten und höflichen Form gehalten. Stadtsoziologe Siebel spricht hier von der Distanz-Norm und bezeichnet sie als die wichtigste Norm guten nachbarschaftlichen Verhaltens (Arnold, 2009, S. 8).

Nachbarschaftliche Hilfe ist heute Nothilfe

Im Alltag von heutigen Nachbarschaften kommt gegenseitige Hilfe und Unterstützung auch vor, doch die Hilfe, die man in Anspruch nimmt, bleibt auf wenige Nachbarn beschränkt. Die erbetenen Leistungen beschränken sich auf kleine Hilfen, man leiht sich kurzfristig etwas aus, passt gelegentlich auf Kinder auf, behält das Haus zum Schutz vor Einbrechern im Blick und

hilft vorübergehend aus, wie z. B. bei Krankheit. Nachbarschaftliche Hilfe ist Nothilfe. Wer sie in Anspruch nimmt, macht dies in der Regel regelmäßig. Man achtet strikt darauf, dem Nachbarn nichts schuldig zu bleiben. Die Hilfeleistung soll eine Ausnahme bleiben, aus der keine Verbindlichkeiten entstehen (Arnold, 2009, S. 10).

Räumliche Nähe – wie weit geht das?

Neben dem Beziehungsgeflecht definiert die räumliche Nähe die Nachbarschaft. Die Bestimmung wie weit diese räumliche Nähe geht wird sehr schnell deutlich, wenn wir uns klar machen, wen wir als unsere Nachbarn bezeichnen. Es handelt sich um Menschen, die im selben Haus, im Haus nebenan, im Häuserblock und in derselben Straße wohnen. Menschen, die im selben Stadtteil leben, werden von den

Meisten nicht mehr als Nachbarn bezeichnet. So lässt sich sagen, dass unter räumlicher Nähe ein überschaubarer, zusammengehöriger Wohnbereich zu verstehen ist, der fußläufig erreichbar ist. Ein Stadtteil kann somit aus vielen Nachbarschaften bestehen. ■

Mehr Informationen:

nachbarschaft-heute.de/
[nachbarschaft-was-ist-das](#)

Nachbarschaftsarbeit – die Bedeutung von Begegnung und Kontakt im nachbarschaftlichen Miteinander

Seit Beginn der 1990er Jahre sind in der gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit Nachbarschafts-Projekte immer zahlreicher und auch vielfältiger geworden. Während früher Nachbarschafts-Projekte auf Nachbarschaftshilfe beschränkt waren, haben sie sich durch die demografische Entwicklung, die Ausweitung der Altersphase und die vielfältigen Lebenssituationen verändert und sind vielfältiger geworden: Sie fördern und intensivieren Begegnung, gemeinsames Miteinander, bürgerschaftliches Engagement und gegenseitige Unterstützung in der Nachbarschaft. Ältere und alte Menschen sind hier sowohl Initiatoren und Mitwirkende als auch Nutzende von Nachbarschafts-Projekten.

Nachbarschaftsarbeit – was ist das?

In der gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit hat sich der Aufbau von Nachbarschafts-Projekten zu einem eigenständigen Ansatz entwickelt. Ausgehend von einem

Verständnis von Nachbarschaft als Beziehungsgeflecht in der räumlichen Nähe, fördert Nachbarschaftsarbeit wohnortnahe Beziehungen durch freizeitorientierte, kulturelle und soziale Angebote, Aktivitäten und Infrastrukturen. Diese Angebote; Aktivitäten und Infrastrukturen können sowohl institutioneller (Kommunen, Wohlfahrtsverbände, Gemeinden, Vereine, Verbände usw.) als auch informeller bzw. selbstorganisierter Art sein.

Die räumliche Nähe ist unterschiedlich weit zu fassen. Sie variiert je nach den (sozial-)räumlichen Begebenheiten wie z. B. Stadt und Land und nach dem Ziel des Nachbarschaftsprojekts. So kann räumliche Nähe ein Haus sein, ein Wohnblock oder gar mehrere Straßenzüge bis hin zum Stadtteil umfassen. Je enger die räumliche Nähe gefasst ist, um so mehr greifen die oft unbewusst angewandten „Umgangsregeln“ unter Nachbarn wie höfliche Distanz und ausgeglichene Balance von Nehmen und Geben, die das Miteinander

untereinander beeinflussen und beim Aufbau von Nachbarschaftsprojekten mit zu berücksichtigen sind.

Vier Bausteine einer lebendigen Nachbarschaftsarbeit

Zu den vier Bausteinen einer lebendigen Nachbarschaft gehören:

1. Kontakt und Begegnung
2. Soziale Netzwerke und Vernetzung
3. Bürgerschaftliches Engagement und Beteiligung
4. Unterstützung und Hilfe

Diese vier Bausteine stellen gleichzeitig vier Arbeitsfelder dar, um eine lebendige Nachbarschaftsarbeit aufzubauen. Sie unterstreichen, dass nach heutigem Verständnis Lebendige Nachbarschaftsarbeit mehr ist als Nachbarschaftshilfe. Die einzelnen Bausteine stellen selbstständige Arbeitsfelder dar und können sich im Sinne der zeitlichen Weiterentwicklung in allen vier Stufen (Kontakt,

soziale Netzwerke, bürgerschaftliches Engagement und Unterstützung) ausbreiten.

1. Kontakt und Begegnung

Dieser Baustein ist als der Grundbaustein bzw. das „Herzstück“ der lebendigen Nachbarschaftsarbeit anzusehen, auf dem die anderen Arbeitsfelder aufbauen. Kontakt und Begegnung ermöglicht, dass Menschen sich kennenlernen und Vertrauen gewinnen, um miteinander in Beziehungen und soziale Netzwerke aufzubauen, gemeinsame Freizeitaktivitäten zu unternehmen, sich zu engagieren und/oder um Unterstützung zuzulassen.

Mit dem Baustein „Kontakt und Begegnung“ werden wohnortnahe Beziehungen gefördert, indem bestehende Kontakte gepflegt und neue Kontakte im Alter ermöglicht und geknüpft werden können. Angebote wie ein gemeinsames Grillfest, ein Straßenfest, ein Frühstückstreff oder ein Mittagstisch sind gute Gelegenheiten Berührungängste und Vorbehalte abzubauen und Kontakte zu vertiefen.

2. Soziale Netzwerke und Vernetzung

Die Lebensqualität im Alter ist im Besonderen abhängig von der Einbindung in soziale Netze und Möglichkeit zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben. Im Alter kommt es häufig zu einem Rück-



gang von Kontakten. Wohnortnahe Beziehungen können zum Beispiel durch selbstorganisierte Gruppen, Genossenschaften und Tauschringe gefördert werden. Langfristig dient der Aufbau eines funktionierenden außerfamiliären Netzwerkes der sozialen Vorsorge.

Vernetzung vorhandener und neuer Aktivitäten in der Nachbarschaft ist ein wichtiger Baustein, damit vielfältige Angebote und Aktivitäten älteren und alten Menschen in der Nachbarschaft zur Verfügung stehen und sie so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben können.

3. Bürgerschaftliches Engagement und Beteiligung

Nachbarschaften sind wichtige Orte für bürgerschaftliches Engagement und Beteiligung. Denn ältere und alte Menschen können konkret erleben, was ihr freiwilliges Engagement bewirkt und das sie Teil dieser Nachbarschaft sind. Für viele von

ihnen ist es ein wichtiger Beweggrund eine Wohnumgebung zu schaffen, die nicht nur für sie selbst, sondern für alle Generationen lebenswert ist. So ist es nicht verwunderlich, dass sich zunehmend mehr ältere Menschen in der Gestaltung ihrer Nachbarschaft bzw. Wohnumgebung engagieren, sei es wenn es um die „Verschönerung“ von zentralen Plätzen geht oder um das Einrichten von „Begegnungsräumen“ für Jung und Alt

geht. Eins ist sicher: Von gut funktionierenden Nachbarschaften profitieren alle (Generationen) in der Nachbarschaft.

4. Unterstützung und Hilfe

Im Sinne der Nachbarschaftsarbeit können wohnortnahe Beziehungen durch gegenseitige Unterstützung und Hilfe gefördert werden. Nachbarn sind im Unterstützungsnetzwerk älterer Menschen neben Familienangehörigen wichtig. Sie erledigen Einkäufe und sind für Notfälle da. Bevor aber Hilfe angenommen werden kann, sind das Kennenlernen und der Aufbau einer Vertrauenssebene wichtig. Um gegenseitige Unterstützung vor allem bei häufiger bzw. regelmäßiger Hilfe ermöglichen zu können ist es wichtig, dem Aspekt „Nichts dem Nachbarn schuldig bleiben“ besondere Aufmerksamkeit zu schenken. So muss eine ausgeglichene Balance von Geben und Nehmen ermöglicht werden. Tauschwendungen wie bei Tauschringen oder Aufwandsentschädigungen bei Einkaufs- und Haushaltshilfen können hier weiterhelfen. ■

Mehr Informationen:
[unser-quartier.de/q18b](http://www.unser-quartier.de/q18b)

Kurzlinks →

Am Ende unserer Beiträge finden Sie jeweils sogenannte Kurzlinks. Wenn Sie diese in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers eingeben, werden Sie auf die jeweiligen Langfassungen der Beiträge oder ergänzende Materialien geleitet. Sie benötigen kein „http://www.“ Probieren Sie es einmal aus!

Nachbarschaft im Netz. Noch Vision oder schon Realität?!

Die großen sozialen Netzwerke zeigen uns sehr deutlich, welche Bedeutung die virtuelle Vernetzung zukünftig spielen wird. Nachbarschaft im Netz kann die reale Nachbarschaft nicht ersetzen. Doch beide Arten von Nachbarschaften können sich im Idealfall sinnvoll ergänzen. So sind Mehrwerte einer virtuellen Nachbarschaft, zeitlich unabhängig zu sein, um miteinander in Austausch zu treten, andere Kontakte als im realen Leben zu bekommen und auch neue Leute kennenzuler-

nen sowie gemeinsames, wie ein Treffen oder eine Veranstaltung, einfacher vorzubereiten.

Interkulturelles Nachbarschaftsnetzwerk 55plus Moers-Meerbeck

In Nachbarschaftsprojekten der gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit spielt die „Netzwerkcommunity“ eine noch untergeordnete Rolle. Zu häufig spielen Angst vor Überwachung und das Gefühl, mit der Technik überfordert zu sein, eine

zu große Rolle. Die Erfahrungen im Schwerpunkt „Engagement älterer Menschen in der digitalen Gesellschaft“ von Forum Seniorenarbeit machen deutlich, dass es immer mehr interessierte Ältere gibt, die dies ändern möchten. Das interkulturelle Nachbarschaftsnetzwerk 55plus Moers-Meerbeck zeigt auf unser-quartier.de/meerbeck55plus/ in mutmachender Weise, wie gut sich reale und virtuelle Nachbarschaft miteinander verzahnen lassen.

wirnachbarn.com

wirnachbarn.com sind seit Oktober 2014 online und haben bereits 13 aktive Nachbarschaften, d. h. 20 bis 60 Mitglieder mit beständiger Aktivität, und es werden kontinuierlich mehr. Seit Mitte Januar 2015 gibt es auch eine App. Die Gründer von WirNachbarn wollen Nachbarschaft neu beleben. Sie wollen mit ihrer Plattform ein Instrument anbieten, um sich in näherer Umgebung auszutauschen, kennenzulernen und zu unterstützen. Ein Video dazu gibt es gleich auf der Startseite. Zu den Funktionen auf der Plattform gehören u. a. Empfehlungen, Beobachtungen, Kleinanzeigen, Teilen, Hinweise, Bekanntmachungen, Events und auch die Möglichkeit, eine Gruppe zu gründen. Außerdem wird ein Starterpaket mit Werbematerialien zur Verfügung gestellt. wirnachbarn.com verspricht, dass die Nachbarschaftsseiten privat und lokal begrenzt sind und nicht zu googlen sind. Es gilt der deutsche Datenschutz.

Weitere Informationen:
unser-quartier.de/yppt

Termine des Forum Seniorenarbeit NRW 2015 im Überblick

- 30. September und 1. Oktober 2015 in Hamminkeln:
**Nachbarschaftstage 2015-1:
Lebendige Nachbarschaften gestalten
Grundlagen und Bausteine**
www.nachbarschaft-heute.de
- 25. und 26. November 2015 in Hamminkeln:
**Nachbarschaftstage 2015-2:
Haltestelle: Nachbarschafts-Projekte
Häufige Fragen beim Aufbau und Gestalten**
www.nachbarschaft-heute.de
- 24. und 25. August, 29. September und 3. November, Bonn:
**Workshop Engagement älterer Menschen
in der digitalen Gesellschaft**
www.unser-quartier.de
- 20. und 21. August, 15. September und 19. November, Hennef:
Workshop Lebendige Nachbarschaften gestalten
www.nachbarschaft-heute.de
- 20. und 21. Oktober, Münster:
4. Herbstakademie des Forum Seniorenarbeit
www.forum-seniorenarbeit.de

|
**Forum
Seniorenarbeit
NRW**
|

Herbstakademie 2015 Zu Hause im Quartier: gestern – heute – morgen

20. und 21. Oktober 2015, Franz Hitze Haus, Münster

Die Herbstakademie – das partizipative Veranstaltungsformat

Die jährlich stattfindende Herbstakademie des Forum Seniorenarbeit NRW ist ein Veranstaltungsformat der besonderen Art, das Raum für wegweisende Impulse und Zukunftsthemen für die gemeinwesenorientierte Seniorenarbeit und Engagementfelder älterer Menschen in Nordrhein-Westfalen bietet. Hier kommen Ehren- und Hauptamtliche zusammen, um Perspektiven und Standpunkte auszutauschen und doch das gemeinsame Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Die Herbstakademie ist etwas Besonderes:

- Gelebte Partizipation steht im Vordergrund. Jede(r) Teilnehmende soll die Möglichkeit haben sich einzubringen, und mit anderen intensiv ins Gespräch zu kommen. Dazu werden in kleinen Gruppen (mit maximal 20 Teilnehmenden) vielfältige Themen vorgestellt, diskutiert und Lösungsvorschläge erarbeitet.
- An zwei aufeinanderfolgenden Tagen gibt es ein vielfältiges und umfangreiches Programm, das partnerschaftlich organisiert und gemeinschaftlich mit NRW-Akteuren durchgeführt wird.
- Um möglichst konkrete Anregungen für die eigene ehren- und hauptamtliche Arbeit mitzunehmen ist es wichtig, Zeit und Raum für Austausch zu haben. So können sich Praktiker und Innovationsträger begegnen, voneinander lernen und Kooperationspartner vermittelt werden.

Unter dem Motto „Teilen und Tauschen“ wollen wir gemeinsam miteinander lernen. Alle Beteiligten sind zugleich Lernende und Lehrende und geben und nehmen.

Unter dem Titel „Zu Hause im Quartier: gestern – heute – morgen“ hat die diesjährige Herbstakademie zwei Stränge:

Schwerpunkt A: Heimat: Altmodisch oder aktueller denn je?!

Viele Menschen tragen eine Sehnsucht nach Geborgenheit, Stabilität, nach einem Zuhause in sich. Denn Schnellebigkeit, Flexibilität, Globalisierung und ein Nebeneinander unterschiedlicher Wertvorstellungen bieten es immer weniger. Wo gehöre ich hin? Aspekte wie „keine Heimat haben bzw. heimatlos sein“ dürfen dabei nicht außer Acht gelassen werden.

Schwerpunkt B: Möglichkeiten und Methoden zur Gestaltung von Nachbarschaften

Nachbarschaften stellen eine Möglichkeit dar, sich im eigenen Stadtteil zu Hause, sich wohl zu fühlen. Wie können lebendige Nachbarschaften möglich gemacht werden? Es soll genauer geschaut werden, was dazu benötigt wird. Welche Methoden helfen, das Quartier zu beleben und nachbarschaftliches Engagement zu fördern.

Das erprobte Workshop-Format in drei parallelen Durchgängen wird in diesem Jahr durch ein Barcamp

ergänzt, das von vorneherein in das Veranstaltungskonzept eingebunden wird. Zahlreiche weitere Details haben wir, basierend auf den Anregungen der Teilnehmenden des letzten Jahres, einfließen lassen, u. a. eine Platztauschbörse für die Workshops. Ein kulturelles Rahmenprogramm mit Überraschungen rundet die beiden Tage ab.

Wie in kaum einem anderen Bundesland arbeiten in Nordrhein-Westfalen die Akteure zusammen und sind bereit, ihre Erfahrungen und ihr Wissen weiterzugeben. Ohne die freiwillige Mitwirkung der vielen ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen in den Organisationen, Kommunen und Projekten wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich. Besonders danken wir aber auch dem Land Nordrhein-Westfalen, dass durch die Bereitstellung dieser einmaligen Rahmeninfrastruktur ein solches Ereignis überhaupt erst möglich macht.

Workshops

Die diesjährigen Workshops bilden wieder ein breites fachliches Spektrum ab und garantieren viele Impulse und Anregungen zur Weiterentwicklung der eigenen Arbeit. ■

Das komplette Programm, die organisatorischen Details und die Anmeldung finden Sie auf unserer Website:

[forum-seniorenarbeit.de/
herbstakademie](http://forum-seniorenarbeit.de/herbstakademie)

Thema: Auf Augenhöhe mit dem inneren Schweinehund im Kontext zu: „Bewegung im Alter“

Ich bin Diplom Ingenieur der Elektrotechnik und habe nach meinem Ausstieg aus dem aktiven Berufsleben mit 60 ein Zweitstudium an der Generationen Akademie Rheinland in den Jahren 2010 bis 2012 absolviert. Das Intensiv-Studium ging über vier Semester mit der Studienfachrichtung „Bewegung im Alter 50+“. Nach einer Abschlussarbeit mit mündlicher Prüfung erhielt ich das Abschlusszertifikat als „Generationen Manager Bewegung im Alter“. Ein sehr kleiner Ausschnitt ist hier kurz skizziert.

Gedanken und Erkenntnisse, (keine neuen, aber) vielleicht wertvolle Anregungen aus meiner Abschlussarbeit!

In einer Arztpraxis habe ich kürzlich folgende, für mich hoch interessante, Vision wahrgenommen:

„In der Zukunft werden Ärzte keine Medikamente mehr geben, sondern das Interesse des Patienten auf Dinge des täglichen Lebens wie ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität lenken, um die Ursachen von Krankheiten zu vermeiden.“

Thomas Edison (1847–1931)

Die Substitution von „Essen zu Ernährung“ sowie „Sport zu Bewegung“ hat weitgreifenden und zunehmend entscheidenden Informationsgehalt und Handlungsraum zu bekannten Verhaltensmustern. Es ist unumstritten und keine neue

Erkenntnis, dass Bewegung und Ernährung in jedem Alter ein lebenswichtiges Kriterium für den menschlichen Organismus ist. Funktionalität, Wohlbefinden, geistige und körperliche Mobilität sowie Spaß, allgemein „GESUNDHEIT“ genannt, haben eine hohe Wertigkeit in unserem Leben. Das unterscheidet uns von Tieren und anderen Lebewesen auf dieser Erde. Diese grundsätzlichen Erkenntnisse gilt es hierbei in die Tat umzusetzen. Mit der Industrialisierung und Herstellung von Ersatzstoffen in unserer Nahrungskette, die diese zunehmend beeinflussen, werden Ernährungsaufklärung und Handeln eine primäre Rangfolge in unserem Essverhalten haben. Bewegung ist uns gegeben, sofern sie uns auch ein positives Feedback gibt. Falsch verstandene Lebensrituale werden allzu oft als gegeben analysiert und als unbedenklich akzeptiert oder konsumiert.

Chinesisches Sprichwort:

„... auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“

Um sich den Hindernissen zu entziehen, um genau das zu tun, was wir eigentlich schon immer tun wollten, bedarf es der individuellen Findung, den eigenen „inneren Schweinehund“ zu überlisten. Dieser hält uns mit einer besonderen mentalen Kraft von unseren Zielen ab. Dabei schiebt er gar keine schlechten vordergründigen Argumente vor, sondern verhindert unser Vorhaben oft im Ansatz. Viele von uns wissen, wie schnell eine Ausrede gefunden ist, wenn wir unser Vorhaben nicht

umgesetzt haben. Viele von uns wissen auch was sie wissen, ... dass Ernährung und Bewegung in diesem Kontext wichtig sind ...

Gründe, die Probanden hier genannt hatten: „Ich bewege mich genug. Ich kann das nicht auch noch machen. Da bin ich doch zu alt zu. Wann soll das denn sein. Dann kann ich nicht. Wir fahren noch in den Urlaub, reisen weg. Ich muss mal sehen. Hört sich interessant an, aber wir sind dann nicht da. Die Parkplätze sind zu schmal. Mit unserem großen Auto ist es da schlecht zu parken. Es gibt keinen Parkplatz usw.“ Da stellt sich doch die Frage: Sind das etwa Argumente des inneren Schweinehundes?

Gehen wir davon aus, dass sie alle eigenständig in jungen Jahren ihre sportlichen Betätigungen sowie Ernährungsrituale recht freizügig aber bestimmt praktiziert haben. So stellt sich heute im „Alter“ die Frage: Was hat sich geändert? Das Thema



Künstlerische Darstellung des dänischen Bildhauers Jens Galschiot 1993, Bonn



sportliche Aktivität/Inaktivität wird deutlich an demographischen Merkmalen wie: Lebensalter, Geschlecht, Schichtzugehörigkeit und sozialer Status/Wandel. Mit wachsendem Lebensalter nimmt die Sportaktivität ab und die Inaktivität zu (Allensbacher Archiv, 2000). Mit 50 Jahren liegt sie bei ca. 50% aktiv/inaktiv. Frauen und Männer zeigen hierbei unterschiedliche Aktivität. So sind im Schnitt nach (DSB 2003 Studie) von der Generation 60+ Männer/Frauen mit 22%/10% in Vereinen organisiert. Dennoch ist der allgemeine Aktivitätszuwachs bei Frauen in fast allen Altersstufen größer als bei Männern. In der Oberschicht sind mehr Personen Sport-aktiv als Sport-inaktiv.

Will man inaktive Personen dazu gewinnen, sich wieder für gezielte Aktivität zu interessieren, so ist es

wichtig, sich mit den individuellen Biographien zu beschäftigen. Dazu ist ein sportlicher Lebenslauf zu erstellen (Sport-Vita) um u. a. Gründe für die individuellen Veränderungen zu verstehen. Zum Wiedereinstieg scheint der Wandel gesellschaftlicher und sportlicher Modelle eine übergeordnete Rolle zu spielen. Angebote müssen somit sorgfältig und qualifiziert vorbereitet und individuell zugeschnitten sein, wenn die ältere Generation in eine gezielte Bewegungsaktivität zurückfinden soll. Alternative Möglichkeiten sind zahlreich vorhanden, werden auch genutzt, sind aber oft auch unbequem und zeitintensiv. Das scheint u. a. auch ein großer Faktor in der Rolle der Entscheidungswege zu sein. Nun sollte in diesem Beitrag keine Abhandlung über die wichtigen gesundheitlichen Gründe der Bewegung und Ernährung erfolgen, sondern eher einen Weg zur sportlichen Betätigung aufgezeigt werden, den Probanden in einer Kurzstudie absolviert haben. Ja, das ist auch schon das Ergebnis: ...absolviert haben ...! ■

Lesen Sie diesen Beitrag weiter und kommentieren ihn auf der Homepage von Forum Seniorenarbeit:
forum-seniorenarbeit.de/wrpiu

Das in Ausgabe 1/2015 von Im Fokus begonnene Thema **„Teilen und Tauschen im Netz, im Quartier, in der Nachbarschaft“** wurde in den letzten Wochen um zahlreiche weitere Beiträge ergänzt:

unser-quartier.de/blog/category/teilen-und-tauschen/

Auf Forum Seniorenarbeit haben wir eine neue Kategorie „Nachhaltigkeit in der Seniorenarbeit“ eingerichtet:

forum-seniorenarbeit.de/kategorie/nachhaltigkeit/

Gerne stellen wir auch Ihre Projekte und Ideen vor.



www.forum-seniorenarbeit.de

Allgemeiner Kontakt:

Forum Seniorenarbeit
 c/o Kuratorium Deutsche Altershilfe
 An der Pauluskirche 3
 50677 Köln
 Tel.: 02 21 / 93 18 47-0
 E-Mail:
info@forum-seniorenarbeit.de

Mitarbeiter/innen:

- Daniel Hoffmann
 Projektleitung
 Tel.: 02 21 / 93 18 47-71
- Annette Scholl
 Referentin
 Tel.: 02 21 / 93 18 47-72
- Ursula Kopka
 Projektassistentin
 Tel.: 02 21 / 93 18 47-46

Ansprechpersonen:

- Online-Redaktion E-Zine:
 Daniel Hoffmann,
 Ursula Kopka
- Veranstaltungskalender, Newsletter und Socialmedia:
 Ursula Kopka
- Herbstakademie, Konzept und Programmgestaltung, Organisation und Dokumentation:
 Annette Scholl, Ursula Kopka
- Engagement älterer Menschen in der digitalen Gesellschaft:
 Daniel Hoffmann
- Lebendige Nachbarschaften gestalten: Annette Scholl

6 Internettipps rund ums Thema Nachbarschaften und Projekte

Lebendige Nachbarschaften gestalten

Nachbarschaftsprojekte werden immer zahlreicher und auch vielfältiger. Mit nachbarschaft-heute.de unterstützt das Forum Seniorenarbeit NRW aktive haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende in der Nachbarschaftsarbeit/im Quartiersmanagement. Außerdem bietet Forum Seniorenarbeit internetgestützte Workshops zum Aufbau von Projekten und ein begleitendes Netzwerk zum Erfahrungsaustausch und zur kollegialen Beratung bzw. gegenseitigen Unterstützung an.

Weitere Informationen:

www.nachbarschaft-heute.de



Aktion Gesunde Nachbarschaften

Wir alle wollen im hohen Alter selbstbestimmt und gesund in einem vertrauten Wohnumfeld leben. Am besten in unmittelbarer Nähe zu Menschen, die wir kennen und die zur Stelle sind, wenn wir sie brauchen. Im Pilotprojekt „Gesunde Nachbarschaften“ der AOK Rheinland/Hamburg und dem Netzwerk Nachbarschaft stellen sich 17 Nachbarschaften vor, die diesen Weg bereits gehen. Sie liefern uns spannende Einblicke in ihren Lebensalltag.

Weitere Informationen:

www.netzwerk-nachbarschaft.net/wettbewerbe/aktion-gesunde-nachbarschaften.html



Netzwerk Nachbarschaften

Der Leitgedanke des Netzwerks lautet: Von Nachbarn für Nachbarn! Beim Netzwerk Nachbarschaft sind sie richtig, wenn Sie praxisnahe Tipps fürs Nachbarschaftsprojekt suchen oder Mitstreiter gewinnen möchten. Das Netzwerk bündelt Know-how, informiert über News und Trends aus der Nachbarschaft, organisiert Wettbewerbe und holt engagierte Unterstützer aus Politik, Medien und Wirtschaft ins Boot.

Weitere Informationen:

www.netzwerk-nachbarschaft.net

Geschäftsstelle „Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen“

Im Rahmen ihrer fachlichen Begleitung im BMFSFJ-Programm Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen hat die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros (BaS) eine eigene Internetplattform aufgebaut, in der Einblicke in die Aktivitäten der rund 50 geförderten Projekte gegeben werden. Die Projekte bauen mit ganz unterschiedlichen Ansätzen Nachbarschaftshilfen auf und verbessern die Unterstützung und Versorgung älterer Menschen in ihrem Wohnumfeld.

Weitere Informationen:

nachbarschaften.seniorenbueros.org

Neue Nachbarschaft

Die Montag Stiftung Urbane Räume unterstützt Initiativen aus der Zivilgesellschaft, die sich für ihr unmittelbares Umfeld stark machen. Im Fokus stehen Menschen, die sich für mehr Chancengerechtigkeit einsetzen – gerade in Stadtteilen, in denen das Geld fehlt. Nachbarn, die mit viel Einsatz und Risiko Räume

Veranstaltungstipps

Fortbildungen, Tagungen/Messen

- 31. 08. 2015–02. 09. 2015: **Den demografischen Wandel auf kommunaler Ebene gestalten**
Vertiefungsseminar für hauptamtliche Demografiebeauftragte in Kommunen, Königswinter
forum-seniorenarbeit.de/jqsyq
- 31. 08. 2015–04. 09. 2015: **Keyword im Quartier**
Düsseldorf
forum-seniorenarbeit.de/6b7z4
- 11. 09. 2015–13. 09. 2015: **Bürgerbeteiligung in gesellschaftlichen Konfliktfeldern: Chancen, Hindernisse, Widersprüche**
forum-seniorenarbeit.de/2bgcn
- 08. 09. 2015: **Die ZWAR Analyse**
forum-seniorenarbeit.de/7df7d
- 29. 09. 2015: **Jahresfachtagung der LaS „Seniorenbüros – Mitgestalter der Gesellschaft“**
forum-seniorenarbeit.de/2z22n

für die Gemeinschaft schaffen wollen und denen gerade die Heterogenität – die Vielfalt also – ihres Viertels am Herzen liegt.

Weitere Informationen:

www.neue-nachbarschaft.de



Altengerechte Quartiere

Lebensqualität im Alter oder bei Pflegebedürftigkeit hängt ganz entscheidend davon ab, ob Menschen ihre Lebensentwürfe selbst bestimmen können. Der Modulbaukasten bietet Methoden von der Bedarfsanalyse bis zur Konzeption und Umsetzung von Maßnahmen

sowie zur Bürgerbeteiligung oder zur Finanzierung von Projekten. Die Module stehen auf der Internetseite zum Stöbern, Anschauen und Ausprobieren zur Verfügung

Weitere Informationen:

www.aq-nrw.de/modulbaukasten/liste-mit-allen-modulen.html

News aus dem Magazin auf Forum Seniorenarbeit

ALTENPOLITIK IN NRW

Gesundheitsförderung mit älteren und für ältere Menschen Workshops für kommunale Akteurinnen und Akteure aus Nordrhein-Westfalen

Die Auswirkungen des demografischen Wandels sind in vielen Arbeits- und Lebensbereichen zu spüren. In Nordrhein-Westfalen wird der Anteil der Personen ab 80 Jahren bis 2050 gegenüber 2011 um das 2,3-fache anwachsen. Doch was bedeutet diese Entwicklung konkret für die Gesundheit älterer Menschen? Wen genau trifft eigentlich die Armut im Alter – und mit welchen gesundheitlichen Konsequenzen?

forum-seniorenarbeit.de/wq896

Förderfonds

„Kultur & Alter 2016“

Das nordrhein-westfälische Kulturministerium fördert Kulturarbeit mit Älteren

Mit dem Förderfonds Kultur & Alter unterstützt das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen im kommenden Jahr erneut innovative Projekte im Bereich der Kulturarbeit mit älteren Menschen.

forum-seniorenarbeit.de/2ny03

Monetarisierung im Ehrenamt

Das BBE (Bundesnetzwerk Bürgergesellschaftliches Engagement) und der Wegweiser Bürgergesellschaft berichten in Ihren Newslettern zum Thema Monetarisierung des Ehrenamts. Wir haben die Beiträge für Sie noch einmal zusammengefasst:

forum-seniorenarbeit.de/4eeip

IN EIGENER SACHE

Rückblick Netzwerktreffen 2015

Das Netzwerk „Engagement älterer Menschen in der digitalen Gesellschaft“ traf sich zum Netzwerktreffen in Dortmund in der ZWAR Geschäftsstelle NRW. Auf der Agenda standen neben selbstorganisierten Sessions (Lerneinheiten) ein Impulsvortrag eines Mitarbeiters der der Universität Siegen sowie ein Gruppenevent zum Ausprobieren neuer Technik.

unser-quartier.de/6geg

Workshoppausschreibung Bonn (Aug.–Nov. 2015)

Während der Workshop in Münster noch läuft, müssen wir bereits den nächsten mitdenken. Melden Sie sich jetzt zum Workshop in Bonn an!

unser-quartier.de/netzwerk/ausschreibung/

VERÖFFENTLICHUNGEN

Das Ideen-Handbuch Senioren- und Generationenarbeit in Essen

Im letzten Jahr hat der Arbeitskreis „Offene Seniorenarbeit und Bürgerengagement“ zum ersten Mal das Ideenhandbuch für die Offene Seniorenarbeit in Essen herausgegeben. Diese Datei wurde nun aktualisiert. Es finden sich darin eine Vielzahl (neuer) interessanter Initiativen. Lassen Sie sich von den kleinen und großen Projektideen inspirieren, oftmals geht mehr als man manchmal denkt!

forum-seniorenarbeit.de/amzww

High Fossility.

Praxis der Musikgeragogik

Unter dem Titel „High Fossility“ widmet sich die soeben erschienene Ausgabe des Magazins Kulturräume+ der Praxis der Musikgeragogik.

Musikgeragogik kann als musikalische Bildung im Alter verstanden werden. Das Thema bezieht seine Aktualität aus den bildungsrelevanten Tendenzen der demografischen Entwicklung. Längst haben ältere Menschen beispielsweise die Musikschulen als Lern- und Begegnungsorte für sich entdeckt.

Aus verschiedenen Perspektiven beschäftigt sich das aktuelle Heft mit der Frage, warum Musizieren und Musikgenuss so wichtige Begleiter des Älterwerdens sind.

forum-seniorenarbeit.de/mb4mv

Gesellschaftliches Engagement von Unternehmen und Stiftungen in der sozialen Quartiersentwicklung

Diskussions- und Positionspapier des Expertenbeirates im ExWoSt-Forschungsfeld „Unternehmen und Stiftungen für die soziale Quartiersentwicklung“

Seit 2013 beschäftigt sich ein Beirat aus Vertretern von Unternehmen, Stiftungen, Verbänden, Wissenschaft, Kommunen, Bund und Ländern mit der Frage, wie sich Unternehmen und Stiftungen in sozial benachteiligten Stadtteilen engagieren können und wie dieses Engagement gestärkt werden kann. Aus der Arbeit des Beirates ist ein Positionspapier entstanden, das sowohl thematisiert, wie sich Unternehmen und Stiftungen sinnvoll in die Stadtteile und auch in ländlichen Regionen einbringen können, als auch welche Rahmenbedingungen hierfür auf Seiten der öffentlichen Hand, der Wirtschaft und der Zivilgesellschaft geschaffen werden müssen.

forum-seniorenarbeit.de/lav7q

Lesetipp: Newsletter „Erfahrung ist Zukunft – Impulse für die Generation Plus“

Auf der Website „Erfahrung ist Zukunft“, einem Service- und Ratgeberportal der Bundesregierung, kann man/frau sich über Chancen und Perspektiven einer älter werdenden Gesellschaft, informieren. Die Seite verspricht Impulse für

ein aktives und engagiertes Leben jenseits der 50!

forum-seniorenarbeit.de/2taiw

Veranstaltungsdokumentation BÜRGER BRAUCHT KOMMUNE BRAUCHT BÜRGER

„Gemeinsam für den Erhalt von Lebensqualität bis ins hohe Alter“ – so lautete das Motto der ersten Fachtagung, die das Landesbüro NRW der Friedrich-Ebert-Stiftung und die ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Zentralstelle NRW am 17. März 2015 gemeinsam ausrichteten. Rund 70 engagierte Personen aus Bürgerschaft, Kommunalverwaltung, Kommunal- und Landespolitik sowie verschiedenen Interessensgruppen, die sich für die aktive Mitgestaltung von Menschen im Alter 55+ einsetzen, folgten der Einladung in den Wissenschaftspark Gelsenkirchen.

forum-seniorenarbeit.de/ryzql

Schwerpunkt: „Verantwortlich – Alte Menschen im Quartier“

Nun Reden Wir – Ausgabe 92 der Zeitschrift der Landesseniorenvertretung NRW

Welche Rolle haben alte Menschen in der Gesellschaft? Gibt man ihnen noch Verantwortung? Suchen sie sie selber? Mit dem Aspekt der Verantwortungsübernahme – Teil des Jahresthemas 2015 „Alter belebt das Quartier – verantwortlich und gemeinsam“ – befasst sich diese Ausgabe der Nun Reden Wir aus verschiedenen Blickwinkeln.

forum-seniorenarbeit.de/tst54

Neue Studie: Der demografische Wandel als Herausforderung und Chance für Kommunen

Neue Studie zeigt: Arnsberg, Bielefeld, Hattingen, Herten, Köln,

Langenfeld, Münster, Neuss, Siegen sowie die Kreise Borken und Euskirchen gehen mit gutem Beispiel voran.

Vom „Seniorenheim Deutschland“ über die „Greisenrepublik“ bis hin zu Untergangsszenarien: Wenn vom demografischen Wandel die Rede ist, werden meist düstere Bilder heraufbeschworen. In der Tat sind viele Städte und Gemeinden in NRW noch nicht hinreichend auf die tiefgreifenden Veränderungen durch die Bevölkerungsentwicklung vorbereitet – doch es gibt auch positive Beispiele. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue Studie, die die Forschungsgesellschaft für Gerontologie e. V. und das Institut für Gerontologie an der Technischen Universität Dortmund im Auftrag des Sozialverbands VdK Nordrhein-Westfalen erstellt haben.

forum-seniorenarbeit.de/9lh3z

Ratgeber der Caritas Osnabrück: 101 Möglichkeiten für ein „Dankeschön“

Dank und Wertschätzung ist in der Zusammenarbeit zwischen und mit ehrenamtlich Engagierten von zentraler Bedeutung. Manchmal bedarf es nur kleiner Gesten, um einmal „Dankeschön“ zu sagen. Die Caritas hat als kleine Anregung „101 Möglichkeiten für ein „Dankeschön“ zusammengestellt.

forum-seniorenarbeit.de/0alnbn

MODULBAUKASTEN DES LANDESBÜROS ALTEN- GERECHTE QUARTIERE.NRW

Modul des Monats Mai 2015: Quartiersfest

Ein Quartiersfest dient der Kontaktaufnahme und Aktivierung von Bürgerinnen und Bürgern im Quartier.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen auf den Festen miteinander ins Gespräch kommen, sich gegenseitig unterstützen und zu einem konkreten Anlass zusammenkommen. Quartiersfeste fördern den generationenübergreifenden Dialog und stärkt die Nachbarschaften. Es sollen Menschen und Institutionen im Quartier besser miteinander vernetzt werden.

forum-seniorenarbeit.de/ary1f

Modul des Monats Juni 2015: Quartiersspaziergang/ -begehung

Die Methode „Quartiersspaziergang/-begehung“ dient der Kommunikation und Information. Dabei werden die Potenziale, aber auch die ggf. vorhandenen Schwachstellen eines Quartiers ermittelt, um eine bedarfs- und altengerechte Quartiersentwicklung zu fördern.

forum-seniorenarbeit.de/oub06

FÖRDERMÖGLICHKEITEN, PREISE UND WETTBEWERBE

Bundeswettbewerb Gesund älter werden in der Kommune – be- wegt und mobil

Mai 2015 – März 2016

Ziel des Bundeswettbewerbs ist es, die kommunalen Aktivitäten und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention bei älteren Menschen im Bereich Bewegungs- und Mobilitätsförderung intensiver kennenzulernen und bekannt zu machen. Darüber hinaus sollen Städte, Gemeinden und Landkreise ausgezeichnet werden, die mit ihren Maßnahmen zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren Menschen ein gutes Beispiel für andere Kommunen geben. Hierbei sollen

explizit auch Aktivitäten kleinerer Gemeinden im ländlichen Raum mit in den Blick genommen werden.

forum-seniorenarbeit.de/4wjrf

Online-Ideenwettbewerb „Jeder will alt werden, keiner will alt wohnen!“ gestartet Ideenabgabe auf www.innovationskraftwerk.de bis zum 2. Juli möglich

Wie sieht lebenswertes und bezahlbares Wohnen in einer alternden Gesellschaft aus? So lautet die Frage, die ab sofort über die Open-Innovation-Plattform Innovationskraftwerk an die Öffentlichkeit gerichtet wird. Bis einschließlich zum 2. Juli 2015 kann die gesamte Bevölkerung Ideen zum Thema „Lebenslanges Wohnen“ auf www.innovationskraftwerk.de einreichen. Nach Ende der Frist wählt eine Jury die besten Vorschläge aus, die mit Prämien im Gesamtwert von rund 6.500 Euro belohnt werden. Außerdem stellt die Innovationsberatung inno-focus businessconsulting weitere 5.000 Euro zur Verfügung, um die Verwirklichung der Siegeridee voranzutreiben.

forum-seniorenarbeit.de/1z5er

NACHHALTIGKEIT IN DER SENIORENARBEIT

Wohnen für Hilfe – Wohnpartnerschaften in Köln

Wohnen für Hilfe basiert auf der Idee, Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen zusammenzuführen. Senioren, Familien oder Alleinerziehende und Menschen mit Behinderung, die einen eigenen Haushalt führen und sich die Gesellschaft, Hilfe und Sicherheit

Herausgeber:

Forum Seniorenarbeit
c/o Kuratorium Deutsche
Altershilfe e. V.

An der Pauluskirche 3
50677 Köln

Tel.: 02 21 / 93 18 47-0

Fax: 02 21 / 93 18 47-6

info@forum-seniorenarbeit.de

www.forum-seniorenarbeit.de

V.i.S.d.P.: Dr. h.c. Jürgen Gohde
(Vorsitzender KDA)

Redaktion:

Daniel Hoffmann, Annette Scholl,
Ursula Kopka

Titelbild: Annette Scholl, KDA

Satz: Sabine Brand,
typeXpress, Köln

**Im Fokus – Seniorenarbeit in
Bewegung** ist die vierteljährlich
erscheinende Inforeihe des
Forum Seniorenarbeit NRW. Der
Nachdruck zu nichtkommerziellen
Zwecken und die Verbreitung der
unveränderten PDF-Version
(www.forum-seniorenarbeit.de)
sind ausdrücklich erlaubt.

Wir danken allen, die sich mit
Beiträgen an dieser Ausgabe
beteiligt haben!

**Nutzen Sie auch die zahlreichen
Mitwirkungsmöglichkeiten im
Internet, in Workshops und auf
Tagungen. Nehmen Sie mit uns
Kontakt auf und informieren sich,
wie wir Ihr Engagement unter-
stützen können!**

durch einen Studierenden wünschen,
stellen Wohnraum zur Verfügung. Im
Gegenzug hilft der Studierende dem
Wohnraumanbieter bei der Verrich-
tung alltäglicher Dinge.

forum-seniorenarbeit.de/liqwo