



HILF DIR SELBST!

Journal der Schweriner Selbsthilfe
Ausgabe 1

2. Jahrgang März 2004

Thema:

Älter werden in Schwerin

In den Brüchen der Zeit

Inhalt:	
Editorial	2
Kolumne	3
Senioren auf dem Weg	4
Gleichberechtigung im Alter	5
EFI-Programm in MV	6
Zwei seniorTrainerInnen in Aktion	7
Wer hätte es gedacht ... Ein Meinungsbild	8-9
“Mit 66 Jahren ist lang noch nicht Schluss”	10
In Begegnungsstätten älter werden	11
Schweriner Angebote für Senioren	12-13
Das Loch - und plötzlich war alles anders!	14
Selbsthilfegruppen für Senioren vorgestellt	15
Leben gestalten	16
Termine	17
Kontaktbörse	18-19
Service - Altersrente	20-21
Rätsel	22
Glossiert	23

Deutschland wird immer älter - Schwerin auch! Diese Prognosen verunsichern nicht nur unsere Politiker. Sie sollten auch uns Schweriner aufhorchen lassen. Junge Menschen verlassen unsere Stadt, um woanders eine Arbeit oder Lehrstelle zu finden. Ältere Menschen bleiben in Schwerin erleben hier ihren wohl verdienten Ruhestand. Wanderungstendenzen gab es auch schon zu DDR-Zeiten; nur war das Gleichgewicht der Generationen ausgewogener.

In den Brüchen der Zeit scheint diese Generationengerechtigkeit aus dem Gleichgewicht gekommen zu sein. Derzeit besteht die Gefahr, dass sich der sogenannte Wohlfahrtsstaat verabschiedet und das langjährige Solidarprinzip zerschellt. Er ist einfach mit den derzeitigen Rahmenbedingungen nicht mehr finanzierbar. Erste Früchte dieser desolaten Situation tragen Renter bei der diesjährigen Null-Runde und alle gesetzlich Versicherten bei der Durchsetzung der Gesundheitsreform.

Es soll an dieser Stelle keine Schuldzuschreibung erfolgen und auch nicht die Generationen gegeneinander ausgespielt werden. Aber wie kann sich die Wirtschaftslage in unserem Land verbessern, wenn Firmen mit politisch legitimierten Niedriglöhnen und Minijobs zum Bleiben im Standort Deutschland animiert werden - der Einzelne somit nicht am Konsum teilhaben kann und die Sozialkassen leer bleiben.

Sind unsere Politiker nicht in der Lage oder nicht gewillt diesen Missetand zu sehen? Damit die Schere zwischen arm und reich nicht noch weiter ausgereizt wird, sollten sozial gerechte Reformen auf den Weg gebracht werden. Nur wenn tatsächlich familienpolitische Akzente gesetzt und existenzsichernde Arbeitsplätze geschaffen werden, kann Generationengerechtigkeit gelebt werden.

Unsere aktuelle Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema: "Älterwerden in Schwerin". Alter hat in unserer heutigen Gesellschaft eine sehr zwiespältige Bedeutung, leider meistens eine negativ besetzte. Wir wollen Sie für die Belange älterer Menschen sensibilisieren, die sich in den unterschiedlichen Lebensphasen durchaus verändern können. Alt ist nicht gleich alt!

Wünschenswert wäre, wenn die Weisheit und Lebenserfahrung der sogenannten alten Menschen in unseren Alltag einfließen würden. Davon profitieren wir alle! Einige Beispiele dafür werden wir in unserer aktuellen Ausgabe vorstellen.

Wir möchten Sie ermutigen, entsprechend ihrer Interessen aktiv zu bleiben bzw. zu werden. Schwerin hat gute und interessante Angebote, nutzen Sie diese. Ihre

Silke Gajek

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit Oktober 2003 leite ich das Amt für Soziales und Wohnen.

Ich habe mich in der seitdem vergangenen Zeit intensiv mit den Anforderungen und den zu erfüllenden Aufgaben meiner neuen Funktion vertraut gemacht und versucht, mich möglichst vielen Menschen vorzustellen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Dass ich jetzt die Gelegenheit habe, Sie über dieses Journal zu erreichen, freut mich sehr.

Mir ist wohl bewusst, dass die Entscheidung des Herrn Oberbürgermeister, einem Verwaltungsbeamten, der jahrelang Leiter des Ordnungsamtes war, die Leitung des Amtes für Soziales und Wohnen zu übertragen, bei machen Menschen zu Irritationen geführt hat.

Aber warum? Die Leitung dieses Amtes ist letztlich geprägt und bestimmt durch Verwaltungsgesetze, wie Sie alle wissen.

Große Spielräume im Sinne einer besonders sozialen Amtsführung lassen diese Vorschriften gar nicht zu, so dass auch ein Mensch mit dem Beruf etwa eines Sozialarbeiters nicht anders handeln und entscheiden könnte, als ich.

Im Rahmen der Möglichkeiten versuche ich allerdings, Schwerpunkte dort zu setzen, wo es nach Auffassung meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und mir notwendig ist.

Hierzu gehören wesentlich die Alten- und Behindertenhilfe und die damit verbundenen Planungen, aber auch die Arbeitsförderung.

Auch ist mir an einer guten, vertrauensvollen Zusammenarbeit mit den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege und den Kirchen sowie den Beiräten und allen anderen Hilfeleistenden sehr gelegen, unabhängig von der ohnehin bestehenden Rechtspflicht.

Die Landeshauptstadt Schwerin befindet sich, wie jedes lebendige Gemeinwesen, in einem ständigen, vielfältigen Veränderungsprozess. Eine besonders große Herausforderung stellt zweifellos die Bevölkerungsentwicklung dar.

Es ist nicht nur so, dass aus Schwerin viele

Menschen fortgezogen sind, auch die Altersstruktur der Bevölkerung hat sich mit fortschreitender Tendenz verändert:

Bereits heute sind ca. 27 % der Einwohnerinnen und Einwohner älter als 60 Jahre. Dieser Anteil wird weiter zunehmen und in wenigen Jahren annähernd 40 % der Schweriner Bevölkerung erreicht haben.

Diese Einwohner unserer Stadt haben einen Anspruch darauf, dass ihre Interessen und Bedürfnisse von Verwaltung und Kommunalpolitik wahr- und ernstgenommen werden.

Es muss aber auch gesehen werden, dass die Menschen

heute auch im Alter länger aktiv sind und nicht nur Angebote konsumieren möchten, sondern sich auch aktiv gestaltend einbringen wollen. Man sollte keinesfalls vergessen, welch großes Potenzial an beruflichem Wissen und Lebenserfahrung hier vorhanden ist. Dies einfach brachliegen zu lassen, sollte sich die Stadt nicht leisten.

Daher ist jede Initiative zu begrüßen und im Rahmen des Möglichen zu unterstützen, die es älteren Bürgern ermöglicht, eine Betätigung jenseits des klassischen Berufslebens zu finden und auszuüben.

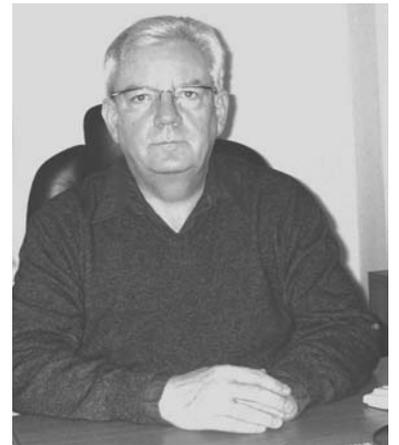
Neben den Angeboten der Volkshochschule sind hier das Seniorenbüro Schwerin, der Seniorenbeirat und nicht zuletzt die KISS zu nennen. In allen diesen Einrichtungen haben ältere Mitbürger auch heute schon die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen und zu betätigen.

Man muss bereit sein, sich auch im Alter auf Neues einzulassen und die vorhandenen Möglichkeiten nutzen, hierzu wünsche ich Mut und Erfolg.

Ihr



Steffen Block



Steffen Block

Senioren auf dem Weg

Unter diesem Motto standen die 1. Schweriner Seniorentage, die vom 21. bis 23. Oktober 2003 stattfanden.

Die schweren Regenwolken über Schwerin verzogen sich sehr schnell. Als am 21. Oktober 2003 viele

Auch der zweite Tag, mit seinen vier Rundtischgesprächen, entfachte großes Interesse bei den Seniorinnen und Senioren. Dabei ging es um generationspezifische Themen wie: Kultur und Bildung, Rente und Altersvorsorge, Pflege und Gesundheitspolitik.

SENIOREN HABEN EIN SCHWERIN HAT EIN **FÜR SCHWERIN ! FÜR SENIOREN ?**

Seniorinnen und Senioren zum Schweriner Schloss strömten, um der Eröffnung im Festsaal beizuwohnen. Nicht nur die Begrüßungsworte von Rosa Pundt, Leiterin der AG „Offene Altenarbeit“ und die Ansprache des Oberbürgermeisters und Schirmherrn Norbert Clausen sowie des Dezernenten Hermann Junghans prägten diesen Nachmittag. Der festliche Rahmen wurde dazu genutzt, zwanzig Seniorinnen und Senioren für ihre ehrenamtliche

Anschließend fand eine Talkrunde in Auswertung der Rundtischgespräche statt. Eingeladen waren die Seniorenpolitischen Sprecher der Fraktionen, Vertreter der Stadtverwaltung und der Seniorenbeirat. Die große Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und ihre rege Diskussion verdeutlicht, dass sie noch lange nicht zum alten Eisen gehören und es einigen Handlungsbedarf gibt.



Ehrung von SeniorInnen für ehrenamtliche Tätigkeit

Tätigkeit durch den Eintrag in das Schweriner Ehrenbuch zu würdigen. Ein mitreißendes und abwechslungsreiches Kulturprogramm forderte nicht nur den Beifall aller Anwesenden heraus, sondern animierte sie auch zum Mitsingen.

Foto: Hans-Peter Albrecht

gekomen. Und auch in der Talkrunde waren zu den aktuellen Problemen wie Finanzierung der Begegnungsstätten, Aufwandsentschädigung und Versicherungsschutz oftmals nur Lippenbekenntnisse zu vernehmen.

Der “Tag der offenen Tür” in verschiedenen Einrichtungen Schwerins bildete den zufriedenstellenden Abschluss.

Fazit:

Die 1. Schweriner Seniorentage sollten dazu beitragen, dass die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren durch die Verantwortlichen überhaupt wahrgenommen werden.

Leider ist wie so häufig in unserer schnelllebigen Zeit die verbale Wertschätzung bei der bereits beschriebenen Ehrung zu kurz

Es tat den Seniorinnen und Senioren sicher gut aus dem berufenen Munde der Politiker zu hören, dass sie als ältere Menschen immer stärker gebraucht werden, um besonders in den Bereichen Kultur,



Voller Saal bei den Seniorentagen

Foto: Hans-Peter Albrecht

Sport und Soziales Schwerin beweglich zu halten. Nur kann dieses keine Einbahnstraße sein. Ehrenamt gibt es nicht zum Nulltarif! Bis heute sind weder Aufwandsentschädigung noch Versicherungsschutz gesetzlich festgesetzt. Das bedeutet in der Praxis nicht selten, dass sie nicht ausreichend versichert sind und sich nicht jeder ein Ehrenamt leisten kann. Die demographische Entwicklung in Schwerin gestaltet sich aber weitaus problematischer: Bereits heute wird prognostiziert, dass in zehn Jahren fast die Hälfte der Schwerinerinnen und Schweriner über 60 Jahre alt sein wird. Gerade für die Sozialpolitik muss diese Tendenz handlungsleitend sein.

Ein dickes Lob gebührt den Initiatoren der 1. Schweriner Seniorentage. Eine solche Veranstaltung, organisiert von der AG "Offene Altenarbeit", hat es in diesem Rahmen in Schwerin noch nie gegeben. Auch wir sagen herzlichst Dankeschön und hoffen natürlich auf eine Fortsetzung.

Bärbel Mursch

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Schwerin

Großer Moor 2 - 6, 19055 Schwerin

Tel. / Fax 0385 / 50 07 98 6

seniorenbeirat-schwerin@freenet.de

Wahl des neuen Seniorenbeirates am 23.06.2004,

10.00 Uhr im Demmlersaal (Rathaus)

Eine Kandidatur ist bis zur Wahlversammlung möglich.

Gleichberechtigung im Alter

Frauen leben länger als Männer - im Durchschnitt sechs Jahre. Und dies, obwohl sie wesentlich mehr Lebenszeit damit verbrachten, Familie und Beruf zu vereinbaren. Oftmals haben sie ihre individuellen Bedürfnisse hinten anstellen müssen; Hobbys und Freundschaften nur selten gepflegt. Daraus könnte nun abgeleitet werden, dass sie möglicherweise härter im Nehmen sind und weniger Zeit für sich beanspruchen. Fakt ist, dass ihnen für das Befriedigen eigener Bedürfnisse aufgrund dieser Doppelbelastung immer noch die Zeit fehlt. Eigene Bedürfnisse zu befriedigen, haben sie möglicherweise nicht gelernt, einzufordern. Es soll an dieser Stelle nicht darüber diskutiert werden, warum und wieso. Wichtig scheint aber, dass gerade Frauen im Alter oftmals alleine leben, völlig isoliert und vereinsamt. Seniorenspezifische Angebote zu nutzen, fällt ihnen möglicherweise schwer. Dieses untermauert auch unsere Befragung. Zukünftig sollte darauf geachtet werden, dass für ältere Frauen und Männer bedarfsgerechte Angebote unterbreitet werden. Möglicherweise haben sie dazu andere Zugänge.

Ihre Silke Gajek

B.R.U.S.T.

Veränderungen selbst ertasten

Selbstuntersuchung will gelernt sein: Machen Sie mit und melden Sie sich bei den Brust-Selbstuntersuchungskursen an!

Mittwoch,	24.03.2004 - 17.30 Uhr KISS
Dienstag,	30.03.2004 - 16.00 Uhr Klinikum
Donnerstag,	01.03.2004 - 17.30 Uhr KISS
Mittwoch,	07.04.2004 - 17.30 Uhr KISS
Donnerstag,	15.04.2004 - 18.00 Uhr KISS
Donnerstag,	22.04.2004 - 18.00 Uhr KISS
Dienstag,	27.04.2004 - 16.00 Uhr Klinikum
Mittwoch,	28.04.2004 - 17.30 Uhr KISS
Mittwoch,	12.05.2004 - 17.30 Uhr KISS
Dienstag,	25.05.2004 - 16.00 Uhr Klinikum
Mittwoch,	26.05.2004 - 17.30 Uhr KISS

Anmeldungen unter Tel. 0385 / 39 24 33 3 oder E-mail: info@kiss-sn.de.

EFI-Programm in Mecklenburg-Vorpommern

Seit 1994 werden im Seniorenbüro Projekte, Angebote und Initiativen entwickelt, in denen ältere Menschen ihr Erfahrungswissen nutzen können. Vorrangig geht es darum, Tätigkeitsfelder und Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen ältere Menschen ihr Wissen aktiv und selbstbestimmt für sich und andere einbringen.

seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen

Dieses Ziel soll u.a. auch mit dem Bundesmodellprogramm "EFI" verwirklicht werden. Jetzt werden Sie sich bestimmt fragen, was heißt bitte "EFI"? Es handelt sich hierbei um die Abkürzung für "Erfahrungswissen für Initiativen" des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und soll im Zeitraum von 2002 bis 2006 verwirklicht werden. Das Programm ist als Neufindung der gesellschaftlichen Position älterer Menschen und zur Anerkennung ihres Beitrages für die Gemeinschaft gedacht. Nähere Informationen dazu erhalten sie unter (www.efi-programm.de).

Im Rahmen dieses Programms unterstützen ältere Menschen das freiwillige Engagement in allen Altersgruppen, in dem sie ihre jahrzehntelangen Erfahrungen und Kenntnisse aus Beruf, Familie, Ehrenamt und Alltagsleben - ihr Erfahrungswissen - als qualifizierte seniorTrainerInnen zur Verfügung stellen.

Sie sind auf folgenden Gebieten tätig:

- fachliche Unterstützung, Beratung und Begleitung von ehrenamtlichen Initiativgruppen, Projekten etc.,
- Initiierung von Projekten und Aktionen im Gemeinwesen,
- Anregung und Vernetzung von bürgerschaftlichem Engagement,
- Ausübung von Vortrags-, Lehr-, Supervisions- oder Tutorentätigkeit.

Um als seniorTrainerInnen tätig sein zu können, sind folgende Anforderungen zu erfüllen:

- man sollte ein Mensch im Übergang in den Ruhestand bzw. der Altersteilzeit sein,
- über Erfahrungen und Kompetenzen aus dem beruflichen Kontext oder der ehrenamtlichen Tätigkeit verfügen,
- Interesse an neuen Aufgaben und Herausforderungen haben und
- die Bereitschaft zur Ausbildung und zum Einsatz als *seniorTrainerInnen* verfügen.

Was können seniorTrainerInnen nun also tun?

Sie können vor Ort Initiativgruppen aufbauen, bei der Zielfindung und der laufenden Arbeit beraten sowie in fachlichen Fragen unterstützen. Angesprochen sind dabei Initiativgruppen in allen Altersklassen und Tätigkeitsbereichen.

Sie engagieren sich in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit, Soziales, Kultur und widmen sich auch Alleinlebenden, z.B. im neuen Projekt S-I-a-S (Singel-Initiative am Sonntag). Darüber berichten wir an anderer Stelle in unserem Journal.



In Schwerin sind zur Zeit 14 ausgebildete seniorTrainerInnen als Berater, Unterstützer oder Initiatoren im Gemeinwesen tätig. Das ist schon eine Menge, reicht aber bei weitem noch nicht aus. Deshalb benötigen sie zur Verwirklichung ihrer Ideen und Aufgaben weitere ehrenamtliche Unterstützung.

SeniorentrainerIn als Wissensvermittlerin und Berater

Zwei SeniorTrainerInnen wollen wir Ihnen heute vorstellen:

SeniorTrainerin Bärbel Lipka



Ihre Tätigkeit ist vor allem als Wissensvermittlerin konzipiert und dient der Hilfe zur Selbsthilfe - einem Programm bestehend aus den vier Bausteinen:

- *Entspannungstraining,*
- *Gymnastikübungen,*
- *Tipps zum Ess- und Trinkverhalten im Alter,*
- *Erste - Hilfe Anleitung.*

Ihr Angebot richtet sich vor allem an Seniorenbegegnungsstätten, -vereine und -verbände sowie an unterschiedliche Gruppierungen.

Kontaktaufnahme per E-Mail: baerbel.l@mvnet.de

SeniorTrainer Uwe Möller



Er gestaltet maßgeblich das Projekt "Hörmax" und engagiert sich vor allem hinsichtlich der Organisation, der Durchführung und der Sicherung der Finanzierung.

In seiner Rolle als Seniortrainer versteht er sich als Organisator eines Vorhabens sowie als Berater am Einsatzort. Er ist aktives Mitglied des Seniorenbeirates und sieht als Hauptziel seines bürgerschaftlichen Engagements die Verbesserung der Lebensbedingungen für ältere Bürger der Stadt Schwerin.

*Kontaktaufnahme: Seniorenbüro Schwerin,
Tel.: 0385 / 55 74 96 2 oder per E-Mail:
Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de*

Fortbildungsveranstaltung für Mitglieder und Leiter/innen von SHG,
die sich mit der Veränderung von Verhalten auseinandersetzen
17.03.2004, 15:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Wie verändert sich eigentlich Verhalten? Jede/r benutzt irgendwann Verhaltensweisen, die ihr/ihm nicht gefallen. Der eine isst zu viel und zu unregelmäßig oder raucht schachtelweise Zigaretten. Die andere gibt zuviel Geld aus oder kann niemals "nein" sagen. In unserem Leben sind wir eingeschlossen von mehr oder weniger problematischem Verhalten. Doch was tun, wenn wir Verhalten ändern oder abstellen wollen?

Inhalt der Veranstaltung werden die Stadien der Veränderung ebenso sein wie mögliche Hilfen oder Unterstützungen im jeweiligen Stadium. An praktischen Beispielen soll die Theorie dann veranschaulicht werden.

Ort: Tagesklinik Landreiter 9 - Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel. 0385 / 74 40 30.

Kosten: Keine

Wer hätte es gedacht ... ein Meinungsbild älterer Bürger

Überraschendes Ergebnis einer Umfrage in den Stadtteilen Lankow und Weststadt

Wie wohl fühlen sich ältere Bürger in unseren Stadtteilen?

Dies fragten wir uns und interviewten in den Stadtteilen, wo sehr viele Menschen über 60 Jahren leben. Dies sind die Stadtteile Lankow mit 80 % und Weststadt mit 60 %.

Bei einer stichprobenartigen Umfrage in beiden Stadtteilen (Lankow: 24 und Weststadt: 35 Menschen) holten wir uns bei den über 45-Jährigen ein Meinungsbild ein.

Hier unsere Fragen und die gegebenen Antworten:

1. Warum leben Sie im Stadtteil Lankow bzw. in der Weststadt?

Wir haben alte Bekannte in diesem Stadtteil wohnen. Nach der Wende sind viele vom Dreesch weggezogen, hier ist nach Aussage der Befragten eine bessere Wohnqualität vorhanden. Sie sind im Stadtteil groß geworden und haben eine feste Bindung aufgebaut. Die Wohnlage ist für Schwerin gut und die Wohnungen sind teilweise modernisiert. Die Verbindungen in die Innenstadt, die Einkaufsmöglichkeiten und Arztbesuche sind gegeben.

2. Sind Sie über die Angebote zur Freizeitgestaltung in ihrem Stadtteil gut informiert?

Im Stadtteil Lankow sind die meisten Befragten mit der Freizeitgestaltung in ihrem Stadtteil zufrieden; in der Weststadt dagegen nur sehr wenige. Insgesamt werden die Angebote jedoch sehr wenig in Anspruch genommen.

3. Über welche Informationswege haben Sie von den Angeboten erfahren?

Durch Zeitung, Broschüren, oder durch andere Mitbürger. Ein Großteil der in Lankow Befragten informiert sich über die Zeitung. In der Weststadt dagegen durch Mundpropaganda und "andere Wege".

4. Welche Angebote besuchen Sie, z. B. Nachbarschaftstreff, Seniorenbüro und anderes ?

In Lankow gibt es keinen Nachbarschaftstreff. Auch die sonstigen Angebote werden durch diesen Stadtteil nur selten genutzt, obwohl es offensichtlich gute Angebote gibt. Als Freizeitaktivität wird benannt, dass sehr viel Zeit alleine vor dem Fernseher verbracht wird, bei Fußball, Autorennen usw.. In der Nichtinanspruchnahme der Angebote spiegelt sich auch der Kostenfaktor wieder. Im Stadtteil Lankow werden die innerstädtischen Angebote des Seniorenbüros oder des Nachbarschaftstreffs nur sehr selten in Anspruch genommen.

5. Was möchten Sie gerne besuchen bzw. wofür würden Sie sich interessieren?

Welche Angebote wünschen Sie sich für das Jahr 2004?

Großes Interesse besteht nicht, egal ob in Lankow oder der Weststadt. In Lankow sprechen die Menschen über ihre existentiellen Ängste. Fast jede Familie ist von Arbeitslosigkeit betroffen. Auch die Gesundheitsreform scheint bei bei vielen Bürgern die Lebensqualität zu minimieren. Ferner wünschen sich sehr viele eine weitere Kaufhalle und ein Kino. Auch ein nettes Café oder eine Teestube für gemeinsame Treffen wäre wünschenswert. In der Weststadt besteht auch sehr wenig Interesse an den Angeboten. Veranstaltungen in der Innenstadt sind nach Aussage der Befragten immer mit Fahrtkosten verbunden. Viele geben das als Grund an, nicht zu fahren. Schwimmen ist sehr gefragt.

Natürlich kann diese kleine Umfrage nicht als repräsentativ gelten, doch gaben uns die Antworten ein Meinungsbild wieder.

In Lankow bemerkten wir, dass Sauberkeit die Bewohner sehr berührt - bspw. die Hundehaufen. Auch kümmern sich die Wohnungsgesellschaften offensichtlich nicht genügend darum: Bspw. wurden die Gehwege in den Blocks an diesem Tage erst gegen 12.00 Uhr von Schnee und Eis befreit. Aber vielleicht war es auch gerade ein Thema, weil wir wegen der Kälte so bibberten.

In beiden Stadtteilen wurde auf das Fehlen von Radwegen und die eingeschränkte Nutzung des behindertengerechten Schwimmbades in Lankow hingewiesen. Kritisiert wurde, dass die öffentlichen Schwimmhallen für ältere Menschen nicht warm

Dabei bleiben die Älteren geistig aktiv und bewahren sich ihre Neugierde und Begeisterungsfähigkeit. Sie dürfen nicht so abseits stehen wie jetzt. Ist das nicht eine neue interessante Aufgabe?



Adelheid Taeger und Marlies Thomas-Steinert (Januar 2004)

Dieses Ergebnis deckt sich mit der Befragung in Seniorenbegegnungsstätten, die anlässlich der 1. Schweriner Seniorentage durchgeführt wurde. Auch dort wurde mangelnde Ordnung, Sicherheit und Sauberkeit am häufigsten von Senior/innen

genug, für Behinderte nicht geeignet und sehr unruhig auf Grund der Nutzung anderer sind. Problematisch gestaltet sich die Nutzung aber nur, wenn man nicht in einem Verein organisiert ist.

Im Allgemeinen wurde ein Überangebot von den Vereinen festgestellt, obwohl die Befragten nur geringes Interesse an den Aktivitäten zeigten.

Wir stellten fest, dass ältere

Menschen angesprochen werden müssen, um sie mehr am tatsächlichen Leben teilhaben zu lassen. Wenn auch die Wohnbedingungen gut sind, Einkaufsmöglichkeiten und Ärzte vor Ort, ist das ja noch nicht alles. Das soziale Miteinander und die großen Erfahrungen der Älteren müssten mehr in das gesellschaftliche Leben einfließen. Erst in einer gemischten Gruppe, wo JUNG und ALT in einer Wechselbeziehung miteinander stehen, können Kreativität, Erfahrung, Schwung und Weisheit sich miteinander verbinden und neue Wege beschritten werden, die zukunftsfähig sind.

Wir glauben, dass es nicht nur um das Versorgen der älteren Menschen geht, sondern dass wir sie in unsere sich so schnell verändernde Welt auf eine liebevolle Art einbeziehen sollten. Wir Jüngeren können etwas von ihrem Erfahrungsschatz lernen und sie über das Neue in unserer Gesellschaft informieren.



benannt. Dabei war es egal, ob man nun in der Innenstadt oder auf dem Großen Dreesch fragte. Wer mehr über diese Befragung wissen möchte, meldet sich bitte im Seniorenbüro, Martinstraße 1A.

AGF Arbeitskreis
Schwerin Gesundheits-
förderung

GesundheitsForum für die
Landeshauptstadt

Nächstes Thema im Podium Gesundheit:
Schilddrüsenerkrankungen

24. März 2004, 18.00 Uhr
BARMER (Marienplatz)

“Mit 66 Jahren ist lang noch nicht Schluss”

Dieser Liedtext von U. Jürgens trifft auf Dr. Jürgen Henning zu. Der agile Senior, Jahrgang 36, verheiratet, engagiert sich ehrenamtlich in vielen Bereichen. Es wäre schön, wenn durch dieses Interview Männer angeregt werden, sich ebenfalls stärker ins Ehrenamt einzubringen, denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück, so ein Sprichwort. Für seine Aktivitäten wurde Dr. Henning letztes Jahr geehrt und ins Ehrenbuch der Stadt eingetragen. Er bedauert, dass in diesem Zusammenhang kein intensives Gespräch zwischen dem Geehrten und dem verantwortlichen Dezernenten zustande kam. Für ihn hätte das zu einer Ehrung dazugehört.

Wer ist dieser Mann, der über viele Jahre eine Menge für seine Mitmenschen getan hat?

Bis zur Wende war Dr. Henning als Lehrer und Weiterbildungstätiger tätig, promovierte und ging in den 80er Jahren für drei Jahre in ein afrikanisches Land, wo er auf den Bildungssektor tätig war. Seine Freizeit nutzte er stets zur Weiterbildung. So ist er seit 1958 bis heute aktives Mitglied der Urania, arbeitet an Konzepten mit, hält z. B. DIA-Vorträge von seinen Reisen, auch an der VHS. In der kurzen Arbeitslosigkeit nach der Wende orientierte er sich beruflich neu, nach dem Motto, wer rastet der rostet. In der Erwachsenenbildung ging es dem Senioren vor allem darum, Menschen zu helfen, mit der neuen Situation fertig zu werden. Immer schon hat er sich dafür eingesetzt, Positives zu bewirken, auch unter ungünstigen Bedingungen. In den 90er Jahren war er Gründungsmitglied der Akademie für Politik, Wirtschaft und Kultur, ist Reisebetreuer beim Senioren-Reisebüro, wo sein reicher Erfahrungsschatz allen zu Gute kommt. Seine persönlichen Ambitionen setzt er auch in der Videogruppe "Grauer Adler" um. Dr. Henning interessiert sich besonders für die nicht alltäglichen Schicksale.

Zwei Filme sind ihm diesbezüglich besonders ans Herz gewachsen.

- 1.) "Und plötzlich war alles ganz anders". Vehement setzte er sich dafür ein, auch einen Obdachlosen zu Wort kommen zu lassen. Zu diesem bestehen bis heute Kontakte.
- 2.) "Rosa und Elisabeth" erzählt die Lebensgeschichte einer ehemaligen russischen Zwangsarbeiterin. Dies bewegte nicht nur ihn sehr, sondern auch

die beteiligten Schüler. Das freut Dr. Henning besonders.

Die Tätigkeit in der Videogruppe sieht er stets als neue persönliche Herausforderung. Mit Neugierde und Bewunderung versucht er sich älteren Menschen zu nähern, ihre Freuden, Wünsche aber auch Probleme im Gespräch zu erfahren. Als Mitglied des Stadtteilbüros "Feldstadt" hat er auch hier dazu ausreichend Gelegenheit. Es gäbe noch eine Menge zu sagen, aber zum Schluss noch zwei Fragen:



Dr. Jürgen Henning

Herr Dr. Henning, was freut sie besonders?

„Gespräche zu führen mit unterschiedlichen Menschen, Einfluss zu nehmen, um etwas zum Positiven zu verändern“. Er nennt seine Familie, die ihm zur Seite steht und das Zusammensein mit seinen drei Enkeln. "Ich bin zufrieden, habe auch Glück gehabt."

Was ärgert sie?

"Das ist vor allem die Bürokratie in ihren vielfältigen Erscheinungsformen, das ist die oft anzutreffende Kälte in unserer Gesellschaft, das ist die Tatsache, dass die Bürger Schwerins mehr in die langfristige Planung und Entscheidung und den sinnvollen Einsatz der begrenzten finanziellen Mittel einbezogen werden müssten. Viele gute Ideen älterer Mitbürger sollten mit Sorgfalt geprüft und dann auch genutzt, oder eben begründet verworfen werden. Kommunikation und geduldige Argumentation sollen die zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern helfen."

Was heißt für sie in Würde alt zu werden?

"Ich möchte weiterhin gesund bleiben, meinen Optimismus behalten und lange Freude an meinen Hobbys haben. Auch im hohen Alter möchte ich in der Familie bleiben und das Leben sollte stets noch lebenswert sein."

Ich danke Ihnen für das Gespräch und wünsche Ihnen persönlich alles Gute.

A.Möller

In Begegnungsstätten älter werden

Service und Selbsthilfe für Schweriner Seniorinnen und Senioren als Alternative

“Die extreme Abwanderung junger Menschen aus der Landeshauptstadt, sei es wegen eines Ausbildungsplatzes, eines Jobs oder einfach nur aus persönlichen Gründen, führt zu einer zunehmenden Überalterung Schwerins. Bereits zum 31.12.2002 lebten in den Altersklassen

	männlich	Prozent	weiblich	Prozent
50 bis 55 Jahre	3.422	3,4 %	3.608	3,6%
60 bis 65 Jahre	3.673	3,6 %	4.106	4,1 %

Eine Prognose für die nächsten zehn Jahre, basierend auf Zahlen von 2002, lässt uns schwer erkennen, dass im Jahr 2012 über 50 % der Schweriner Bevölkerung über 60 Jahre alt sein wird. Hier ist es Aufgabe der Stadtväter bei der langfristigen sozialen Planung sehr genau darauf zu achten, dass alle Einrichtungen in Schwerin den Bedürfnissen älterer Menschen angepasst werden.

Als eine gute Alternative und damit Hilfe zur Selbsthilfe sehen wir beispielsweise die bestehenden sechs Nachbarschaftstreffs. Von 1999 bis heute wurden durch die Schweriner Wohnungsgenossenschaft eG insgesamt sechs Nachbarschaftstreffs initiiert. Zwei von ihnen, die Treffs in der L. Meitner Strasse 15 und Friesenstrasse 9a werden durch die AWO Schwerin und vier Treffs (Lessingstraße 26a, Tallinerstraße 42, Hamburger Allee 80 und Kopernikusstraße 2) durch Hand in Hand e.V. betrieben. Die Nachbarschaftstreffs bieten Schwerinern Möglichkeiten neue Kontakte zu knüpfen bzw. einst bestehende zurückzugewinnen. In allen Treffs kommen regelmäßig insbesondere ältere Menschen zusammen, betätigen sich beim Seniorensport, in der Skatrunde oder bei Gymnastik und lassen sich über interessante Themen informieren. Manche treffen sich einfach nur zu einem Kaffchen“. Gute Wohn- und Lebensbedingungen sollen nicht nur durch die Wohnung geprägt werden, sondern das soziale Umfeld gehört auch dazu.

In Schwerin gibt es eine Vielzahl von Einrichtungen mit unterschiedlichen Angeboten, die gerade Senioren ansprechen. Hier liegt es an jedem Einzelnen selbst, was er für sich in Anspruch nimmt. In Ge-

sprächen mit vielen älteren Menschen kam zum Ausdruck, dass sich die Bandbreite der Selbsthilfe verbessert hat und sich zunehmend an den Bedürfnissen der Menschen orientiert. Eben deshalb können wir heute auf eine erfolgreiche Selbsthilfegruppenarbeit zurückblicken - mittlerweile ca. 100 Gruppen sowohl im sozialen als auch im gesundheitlichen Bereich.

Leider ist es in Schwerin bis heute nicht gelungen, in allen Stadtteilen Selbsthilfegruppen zu verankern. So hat beispielsweise Lankow "nur" eine Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie-Erkrankte und auch in der Weststadt sind "nur" die Guttempler vor Ort. Zukünftig müssen die bestehenden Begegnungsstätten dafür gewonnen werden, Selbsthilfe-



*Nachbarschaftstreff im Wohnobjekt
Lise-Meitner-Str. 15*

gruppen uneigennützig zu unterstützen. Ziel ist es, dass wir langfristig ein dichtes, bedarfsorientiertes Netzwerk für Schwerin vorhalten.

Die Existenz der Selbsthilfegruppen ist für alle Menschen, aber besonders nach einer Therapie wichtig. Dort kann man unter "Gleichbetroffenen" sein. In der Selbsthilfegruppe kann man sich mit Menschen unterhalten, die das gleiche Handicap haben, fühlt sich verstanden und akzeptiert.

Erfahrungen haben gezeigt, dass der Gruppenzusammenhalt und das Gefühl, nicht mehr allein zu sein Früchte trägt, Lebensmut vermittelt und die Lebensqualität verbessert.

Jens- Peter Dreyer

Schweriner Angebote

"Augustenstift zu Schwerin"

Seniorenbegegnungsstätte im Wittrockhaus

Jungfernstieg 2, 19053 Schwerin

Tel.: 0385 / 71 06 66

Frühstücksversorgung und anschließend Tanzen im Sitzen, Gymnastik, Singkreis, Gedächtnistraining, Spaziergänge

Arbeitslosenverband e.V.

Familienzentrum Lankow

Julius-Polentz-Str. 23, 19057 Schwerin

Tel.: 0385 / 48 44 00 3

Dienstag und Donnerstag offene Angebote für Senioren/innen bspw. Erzählnachmittag, Singen, Vorlesen und Kartenspiel

Arbeiterwohlfahrt Schwerin "Tagespflege"

Justus-von-Liebig-Str. 29, 19063 Schwerin

Tel.: 0385 / 20 81 01 7

Ganztagsbetreuung,
Donnerstag, 10.30 Uhr: Singen

Caritas Mecklenburg - Kreisverband Schwerin

Klosterstr. 24, 19053 Schwerin

Tel.: 0385 / 59 16 9-0

St. Andreas-Gemeinde, Galileo-Galilei-Str. 22
1. und 3. Mittwoch im Monat, 9.30 Uhr: Seniorentanz

St. Anna-Gemeinde, Klosterstr. 26,
2. und 4. Mittwoch im Monat, 9.30 Uhr: Seniorentanz

St. Anna-Gemeinde, Schlosstr.
Dienstag, 9.00 bis 11.00 Uhr: Seniorenvormittag

Demokratischer Frauenbund /dfb)

Bornhövedstr. 14, 19055 Schwerin

Tel.: 0385/ 55 56 85

Frauen backen für Frauen, Entspannungstraining, "Treff der Arbeitslosen über 55 Jahre"; Kochen, kreatives Gestalten, Englischkurse u.a.

Diakoniewerk Neues Ufer gGmbH

"Krebsförden miteinander"

Karl-Kleinschmidt-Str. 12, 19061 Schwerin,

Tel.: 0385 / 61 25 33

Montag, 14-tägig Gedächtnistraining;
Dienstag, 13.00 bis 13.30 Uhr: Bewegungsgymnastik für Seniorinnen

DRK Seniorenklub "Uns Tauhus"

A.-Sacharow-Str. 90, 19061 Schwerin

Tel.: 0385 / 39 22 69 0

Dienstag Seniorentanzkreis;
1. Mittwoch im Monat, 14.30 -18.00 Uhr: Tanz;
Donnerstag, 13.30 - 14.30 Uhr: mentales Training, Tages- und Mehrtagesreisen

Ev.-luth. Schlosskirchengemeinde Seniorenclub der Diakonie-Sozialstation "Dom/Schloss"

Platz der Jugend 25, 19053 Schwerin

Tel.: 0385 / 56 59 69

12.00 Uhr gemeinsamer Mittagstisch;
ab 13.30 Uhr Senioren-Café,
Donnerstag/Freitag thematische Veranstaltungen:
Seniorentanz im Sitzen, Gedächtnistraining, Spielernachmittage, musikalische Nachmittage

Hand in Hand e.V., Nachbarschaftstreff

Hamburger Allee 80, 19063 Schwerin

Tel.: 0385 / 76 07 63 3

Montag bis Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr: offener Treff; Fahrten ins Sole-Bad Banzkow oder andere Tagefahrten

Hand in Hand e.V., Nachbarschaftstreff

Kopernikusstr. 2, 19063 Schwerin -

Eigeninitiative der Hausbewohner,
über Hamburger Allee 80, 19063 Schwerin,
Tel.: 0385 / 76 07 63 3

Hand in Hand e.V., Nachbarschaftstreff

Lessingstr. 26 a, 19059 Schwerin
Tel.: 0385 / 76 07 63 7

Montag bis Donnerstag 14.00 bis 16.30 Uhr:
Spielenachmittage, Basteln und Gymnastik;
Freitag 7.30 bis 11.30 Uhr Gymnastik

Hand in Hand e.V., Nachbarschaftstreff

Tallinner Str. 42, 19063 Schwerin
Tel.: 0385 /76 07 63 5

Dienstag bis Donnerstag ab 14.00 Uhr
Seniorentanz, Gedächtnistraining, Schreibende
Senioren, Kochen und Backen

**KISS - Kontakt-, Informations- und Beratungs-
stelle für Selbsthilfegruppen e.V.**

Anne-Frank-Str. 31, 19061 Schwerin
Tel.: 0385 / 39 24 33 3

SHG'n Senioren I, II, III;
SHG "Fit in jedem Alter" I u. II;
SHG "Seelische Gesundheit älterer Frauen"
Englischkurse
Stressbewältigung

MEGALOPOLIS e.V.

Mecklenburgstr. 59, 19053 Schwerin
Tel.: 0385/ 55 74 28 5

Zirkel: Singekreis, Kreatives Gestalten, Folkloris-
tische Handarbeiten, Schreibende Senioren,
Niederdeutsches Seniorenkabarett
"Spätlese", Kochen mit der Mikrowelle, Kunst-
betrachtung, Deutsche Volkspoese, Flötengruppe,
Gedächtnistraining, Wandergruppe;
Interessengruppe: Rommé

Nachbarschaftstreff der AWO e.V.

Friesenstr. 9 a, 19059 Schwerin
Tel.: 0385 / 75 88 49 6/8

offene Angebote

Nachbarschaftstreff der AWO e.V.

Lise-Meitner-Str. 15, 19063 Schwerin
Tel.: 0385 / 20 74 52 4

offene Angebote

Seniorenbüro

Martinstr.1 A, 19055 Schwerin
Tel.: 0385 / 55 74 96 2

Senioren-Akademie;
Gesprächsrunde für die ältere Frauen und Männer;
Interessengruppen: Computer, Freunde der engli-
schen Sprache, Deutsch-Französischer Freundes-
kreis,
Freitag, 14-tägig, 14.00 Uhr: Lachgruppe Schwerin

Seniorentreff im Behindertenverband

Max-Planck-Str. 9a, 19063 Schwerin
Tel.: 0385 / 20 11 04 8

werktags, 12.00 bis 13.00 Uhr: stationärer Mittags-
tisch;
Gedächtnistraining, Bewegungstherapie für
Senioren, Tanztherapie, Kreatives Schreiben

Volkshochschule "Ehm Welk"

Bleicherufer 11, 19053 Schwerin
Tel.: 0385 / 59 12 7-20

diverse Angebote wie Computerkurse,
Gedächtnistraining, Journalistik, Senioren - aktiv

Volkssolidarität e.V.

Begegnungsstätte der Sozialstation

Pilaer Str. 12 - 14, 19063 Schwerin
Tel.: 0385 / 55 07 42 1

Montag bis Donnerstag, 10.00 bis 17.00 Uhr:
Entspannungstraining, Singegruppe, Erzähl-Café,
Kartenspielen, Pommerscher Tanzkreis,
Tanzgruppe, Englisch für Fortgeschrittene,
Handarbeitskreis

**Wenn Sie sich was von der Seele
reden wollen:**

freecall **0 800-111 0 111** gebührenfrei
0 800-111 0 222



Das LOCH! - Und plötzlich ist alles anders!

Seit dem 01.01.2004 bin ich vorzeitig in den Vorruhestand gegangen, nachdem ich bei meinem Arbeitgeber keine entsprechenden Arbeitsaufgaben mehr bekam.

Ständig nicht entsprechend seiner erworbenen Qualifikation eingesetzt zu werden und trotzdem jeden Tag fast vier Stunden Fahrzeit in Kauf nehmen zu müssen, haben mich zusätzlich gesundheitlich belastet. So musste ich oft in meiner Freizeit ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Dafür habe ich laufend meinen Urlaub verwendet, der mir dann aber zur eigentlichen Erholung fehlte.

Deshalb war ich froh, als mein Arbeitgeber mir ermöglichte, in Vorruhestand zu gehen. Da ich aber erst 53 Jahre alt bin, fiel ich moralisch in ein tiefes Loch. Nach so vielen Erwerbsjahren fehlte mir die Arbeit und die dahinter stehende Pflicht und Anerkennung.

Ich dachte ständig, ich werde nicht mehr gebraucht, ich bin nicht mehr leistungsfähig und ich bin krank. Irgendwie fühlte ich mich ausgestoßen aus dem Betrieb, obwohl es mir sozial besser geht als vielen, die arbeitslos werden und nicht in den Vorruhestand gehen können.

In diesem Zwiespalt, dass ich einmal Mitleid mit den anderen habe, einer bestimmten Hilflosigkeit und sogar mit Schuldgefühlen, dass es mir besser geht als den Anderen bewege ich mich zurzeit.

Durch die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie wurde ich erstmal aufgefangen. In dieser Gruppe konnte ich bis dahin nur bedingt mitmachen.

Das regelmäßige Training in der Gruppe bei der Wassergymnastik hat mir sehr geholfen.

Ich lernte auch viele neue Leute kennen. Die Frauen der Gruppe gaben mir viele Hinweise in der sozialrechtlichen Abarbeitung der vielen Probleme z.B. Beantragung der Anerkennung einer Behinderung.

Rechtlichen Beistand bekam ich auch bei dem VdK Sozialverband der mir half bei den verschiedenen Widersprüchen wie beim Versorgungsamt, beim Integrationsamt, der Unfallkasse und der Rentenversicherung.

Nachdem ich nun vorzeitig in den Ruhestand gesetzt wurde, habe ich angefangen, für mich sinnvolle Aufgaben oder Beschäftigungen zu suchen. Viele Möglichkeiten der Beschäftigung findet man in Organisationen und Vereinen oder Verbänden z.B. VdK Sozialverband, KISS, Selbsthilfegruppen, Seniorenakademie, Kneippverein, Volkshochschule, Sportvereine, kirchliche Gemeinden.

Unterlagen über die Aktivitäten dieser Organisationen und ihre Angebote fand ich im Bürgercenter am Packhof, bei der Seniorenakademie in der Martinstr. und beim VdK in der Wismarschen Straße.

Nun versuche ich, das entstandene Loch durch die Teilnahme an sinnvollen Angeboten zu füllen. Aber das scheint schwierig, denn viele Veranstaltungen laufen parallel. Manche sind auch schon ausgebucht. Eventuell könnte ich mir auch eine ehrenamtliche Tätigkeit vorstellen.

Regina B



**REGENBOGEN
APOTHEKE**

Helga Braun
Apothekerin

Hamburger Allee 140 E

Tel.: 0385 / 2002251 Fax: 0385 / 2002252

Regenbogen-Apotheke-Schwerin@t-online.de

Ihre kompetente Ansprechpartnerin für
pharmazeutische Beratung
(auch Vorträge)

“Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu
erkennen, wird nie alt werden”
Franz Kafka

ARGuS - Rehabilitations-, Gesundheits- und Seniorensport im PSV e.V.

Wittenburger Str. 120a, 19059 Schwerin,
Tel.: 0385 / 75 89 040

Seniorensport:

Montag: 18:00 Uhr Fitness-Point Lankow

Dienstag: 08:00, 8:45, 9:30 und 10:15 Uhr
Reebeck-Center Gr.-Dreesch

Mittwoch: 15:30 und 16:30 Uhr Fitness-Point

Donnerstag: 07:30 Uhr Wurfhalle,
08:00 und 08:50 Uhr Reebeck-Center
15:30 Uhr Reebeck-Center
17:00 Uhr L.-Meintner-Schule

Freitag: 09:00 und 10:00 Uhr Sport- und
Kongresshalle

"Fit in jedem Alter"

"Fit in jedem Alter", so heißt unsere Selbsthilfegruppe und so sind wir!

Jede Woche treffen wir uns seit nunmehr acht Jahren, einmal vormittags und einmal nachmittags zum sportlichen Miteinander. Wir halten uns fit und lindern durch Bewegung unsere Beschwerden.



Manche Mitglieder unserer Gruppe haben Mehrfacherkrankungen und leiden an bis zu acht verschiedene Symptomen. Gerade deshalb wollen wir zusammen lachen, hören uns zu und versuchen

„gemeinsam Probleme zu lösen. Das dient nicht zuletzt auch der Ablenkung. Besonders wichtig ist uns die Achtung einer jeden Teilnehmerin, ihrer Besonderheiten und natürlich das gegenseitige Verständnis. Es ist toll, sich vollwärtig zu fühlen und namentliches Lob für das gute Gelingen der Übungen zu empfangen. Das stärkt enorm das Selbstbewusstsein.

Wir feiern gemeinsam unsere Geburtstage und auch andere Feste. Im letzten Jahr haben wir mit der Gruppe auch die IGA in Rostock besucht und den Weihnachtsmarkt in Hamburg. Das ist aber noch lange nicht alles, denn wir haben gemeinsam TaiChi-Übungen gemacht und eine aktive Stunde im Reha-Zentrum gestaltet.

Der Dienstag ist für viele Frauen der schönste Tag der Woche, auf den sie sich freuen. "Schön, dass es uns gibt!" Deshalb hoffen wir, dass uns diese Möglichkeit erhalten bleibt!

Ditlinde Lippmann

S - I - a - S - Singles-Initiativen-am-Sonntag

In einem Rundbrief der BAG Seniorenbüros e.V. las ich von diesem Projekt s-i-a-s. Begeistert von dieser Idee, dachte ich: "Was für andere gut ist, ist für Schweriner auch gut." Als Seniorentainerin nahm ich das Vorhaben in Angriff und sprach mit der Leitung des Seniorenbüros über die Idee, gemeinsam am Sonntag etwas zu unternehmen.

Die Zielgruppe unseres Projektes sind kulturinteressierte Menschen im Seniorenalter, die sich einmal sonntags - in unserem Falle am letzten Sonntag des Monats - treffen, um ihrem Dasein mehr Lebensqualität zu geben, um frühzeitig der Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken und um neue Kontakte zu knüpfen.

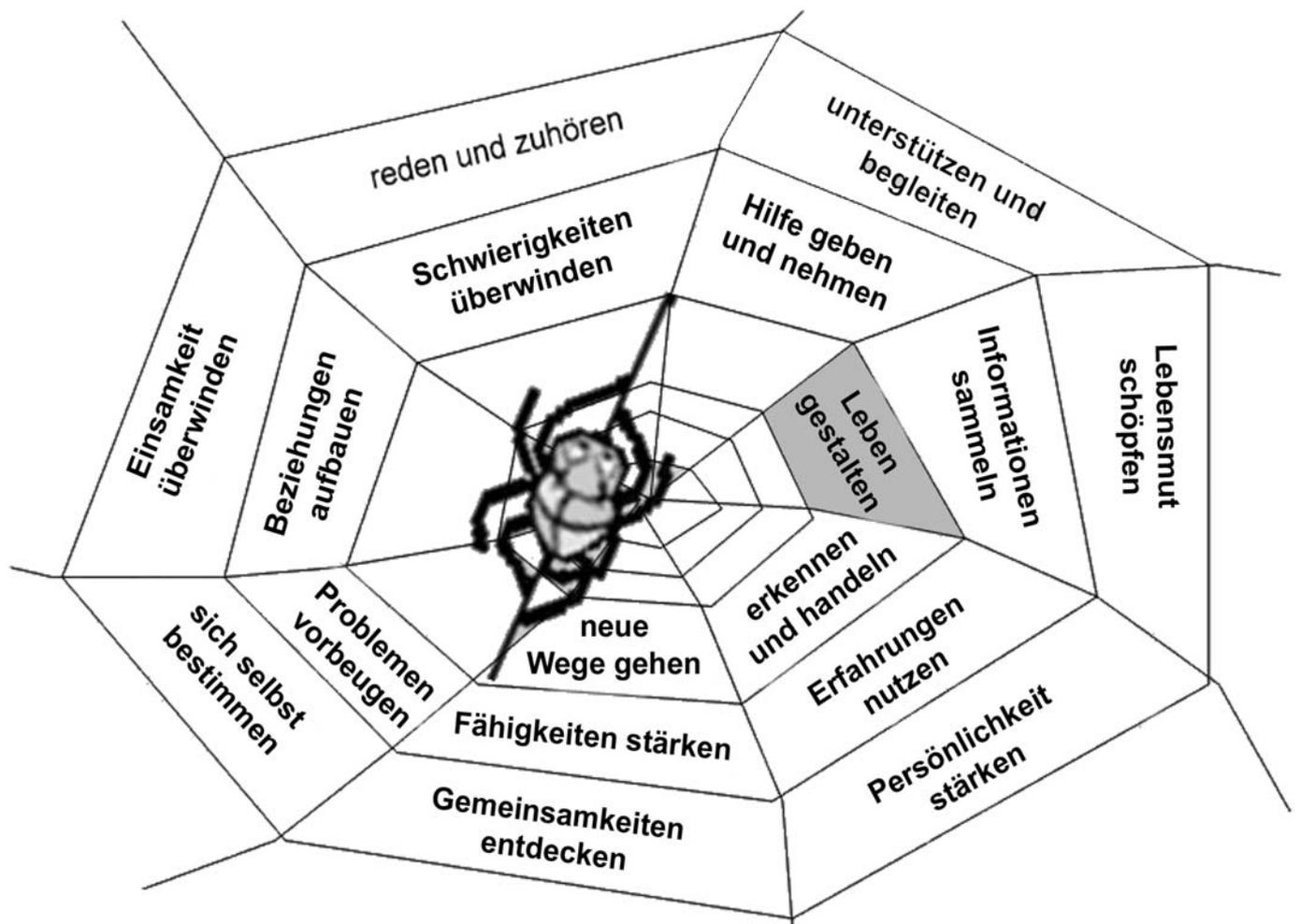
Mit tatkräftiger Unterstützung des Seniorenbüros Schwerin machten wir Werbung für unser S-I-a-S Projekt: in unserer Agentur, im Seniorenbüro Schwerin, im Programmheft der Seniorenakademie Schwerin, in persönlichen Gesprächen und in einer Pressemitteilung in der "Schweriner Volkszeitung".

Den Auftakt gaben wir mit einer Lesung zum Buch "Wandlungen einer Ehe" des ungarischen Autors Sándor Márai und einer anschließenden Buchbesprechung.

Die TeilnehmerInnen sollen nicht überfordert, sondern aktiviert werden, denn gerade im Alter ist es wichtig, dass man/frau sich beschäftigt und soziale Beziehungen pflegt. Auch sollten die Aktivitäten dem Geldbeutel von SeniorInnen entsprechen, da diese häufig kleiner als die anderer Mitbürger sind.

Das S-I-a-S Projekt Schwerin richtet sich an SeniorInnen in und um Schwerin. Es dient sowohl der Begegnung als auch dem Austausch von Erfahrungen und Vorstellungen - ganz im Sinne des Bundesmodellprojekts EFI - Erfahrungswissen für Initiativen.

*Ursula Beckert
S-I-a-S Projekt Schwerin*



Leben gestalten

Jeder Mensch besitzt einzigartige Talente und Fähigkeiten. Diese zu entfalten, sollte das primäre Ziel im Leben sein.

Doch was passiert, wenn die eigenen Lebensträume im Widerspruch zu der äußeren Realität stehen? Dann muss ich mich fragen, sind meine Lebensträume überhaupt zu verwirklichen oder sollte ich mein Leben durch andere freudige Momente bereichern? Enttäuschungen führen bei den meisten von uns dazu, dass wir resignieren, Träume vergessen und sich in ein Leben fügen, das nicht den Vorstellungen entspricht. Dieses Leben lässt uns frühzeitig altern und oftmals krank werden. Die Gründe hierfür sind von Mensch zu Mensch verschieden. Bei vielen liegen die Ursachen für "Unglück", besser gesagt Unzufriedenheit, in der zunehmenden Kommerzialisierung von Gefühlen und dem stetig wachsenden Freizeitstress - ohne zu wissen, was das eigene Bedürfnis ist.

Wer Glück und Freude in sein Leben bringen möchte, sollte zunächst lernen, mit dem zufrieden zu sein, was er erreicht hat und was er kann. Wenn man das erkannt hat, kommt es nicht selten zu persönlichen Konsequenzen. Jeder hat mit einem neuen Lebensabschnitt auch gute Chancen, etwas zu verändern.

Möglicherweise fällt es uns leichter, das Neuland mit Gleichgesinnten zu entdecken. Und dabei sollte das Alter keine Rolle spielen.

Im Gespräch mit Anderen erkennen wir oftmals, dass man nicht alleine dasteht. Viele Erfahrungen, ob gute oder schlechte, haben auch andere sammeln müssen. Sie haben ihren Weg gefunden. Das macht Mut! Wer sich dies immer vor Augen hält, kann sein Leben besser gestalten.

Marlies Thomas-Steinert

Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen

16.03.2004 - "Tag der offenen Tür" der Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Schwerin

14.00-16.00 Uhr - Vorstellung der Selbsthilfegruppe

14.30 Uhr - Vorstellung Hospiz-Verein und Beratungsangebot von zwei Stomaschwestern

16.00-17.00 Uhr - Arzt-Patienten-Gespräch zum Thema "Darmkrebs" mit Herrn Dr. Sinow und Frau Dr. Winter

SHG "Zöliakie" - Gesprächsgruppe am 17.03.2004, 17.30 Uhr in der Helios-Klinik

SHG "Sklerodermie" und SHG "Lupus Erythemodes" - 20.03.2004, 10.00 Uhr Informationsveranstaltung "Vorstellung und Bedienung der therapeutischen Geräte unter Berücksichtigung der Erkrankung" im Therapiezentrum Köpmarkt

SHG "Morbus Bechterew" - 24.03.2004 - 15.00 - 18.00 Uhr - Informationsveranstaltung mit Vortrag und praktischen Übungen zu Bewegung und Ernährung (Tai Chi und basische Ernährung) bei der rheumatischen Erkrankung der Kontaktstelle

SHG "Zöliakie" - 03.04.2004, 13.30 Uhr, Backtag in der AOK

SHG "Fibromyalgie" - 07.04.2004, 17.00 Uhr, Vortrag zur Gesundheitsreform in der Kontaktstelle

SHG "Bandscheiben" - 27.04.2004 und 11.05.2004, 15.00 Uhr in der Kontaktstelle Vortrag und praktische Übungen: "Tai Chi - Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei Schmerzpatienten"

SHG "Fibromyalgie" - 28.04.2004, 15.00 Uhr, Vortrag und praktische Anleitung zur gesunden Ernährung bei Rheuma in der AOK

SHG "Herz-Kreislauf-Erkrankungen" - 26.05.2004, 14.00 Uhr - Vortrag und Hinweise zur gesunden Ernährung im Alter in der AOK

Gesamttreffen und Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppensprecher/innen - 05.04.2004, 16.00 Uhr in der Kontaktstelle, Anmeldung erwünscht

Reha-Sport

ARGUS im PSV bietet in Absprache mit der Kontaktstelle demnächst Sportgruppen für Schlaganfallbetroffene und Demenzerkrankte an. Des Weiteren gibt es für Diabetiker die Möglichkeit, sich einer entsprechenden Sportgruppe anzugliedern. Anmeldungen unter 0385 / 75 89 04 0.

Wichtige Termine - bereits jetzt vormerken!

Nordic Walking

Erlernen Sie die Technik des Nordic Walkings in acht Kursstunden unter fachlicher Anleitung mit dem Diplom-Sportlehrer Frank Fermumm.

1. Termin: Donnerstag von 9.30 bis 11.00 Uhr erstmals am 15.04.2004 bei der Kontaktstelle

2. Termin: Freitag von 17.00 bis 18.30 Uhr erstmals am 16.04.2004 beim Zoo

Kosten: 80,00 €, Erstattung durch die Krankenkassen möglich, Selbstbehalt 19,20 €
Anmeldung unter 0385 / 39 24 33 3

Podium Gesundheit:

02.06.2004, 18.00 Uhr im Schleswig-Holstein-Haus
Thema: Bluthochdruck

Rheumatag - Präsentation und Informationen

10.06.2003 von 15.00 - 18.00 Uhr - in der AOK Präsentation der SHG'n Rheumaliga, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Sklerodermie, Lupus

Wanderung der Kontaktstelle

11.06.2004, 10.00 bis ca. 14.00 Uhr - Lassen Sie sich überraschen!

Sommerfest der Kontaktstelle

16.06.2004, 15.00 bis 18.00 Uhr
Alle Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen, sich bei sportlichen Aktivitäten und beim Grillen besser kennen zu lernen.
Vorbereitungstreffen am 07.06.2004 um 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppen suchen Gleichbetroffene:

"Abstinenz" - zum Aufbau der Selbsthilfegruppe suchen wir noch neue Mitglieder. Wir denken dabei an Betroffene und Angehörige von Alkoholikern. Wir wollen ihnen dabei behilflich sein, zu einer abstinenten Lebensweise zu finden. Wir treffen uns regelmäßig am Montag, um 19.00 Uhr, in der Station 15 des Klinikums Schwerin.

Selbsthilfegruppe **"Angstzustände (Phobien)"**, Treffpunkt: wöchentlich dienstags um 17.00 Uhr in der Großen Wasserstr. 15-17, Cafe

Selbsthilfegruppe **"Hepatitis C"** fragt: Haben Sie die gleiche Erkrankung und trauen sich nicht, darüber zu sprechen? Suchen Sie den Kontakt - trauen Sie sich - immer am letzten Donnerstag im Monat, um 13.00 Uhr in der Kontaktstelle.

Selbsthilfegruppe **"Kontakte zu Tieren - therapeutische Bemühungen zur Verbesserung des Lebensgefühls und zur Überwindung von Ängsten"** unter Mitwirkung des Therapiehundes "Bruno"; E-mail: prohundmv@freenet.de

Terminveränderungen für Selbsthilfegruppen:

SHG **"Al-Anon"** trifft sich ab sofort um 19.00 Uhr; ab 31.03. neuer Treffpunkt der **AA- und Al-Anon-Gruppen** in der Arsenalstr. 15 (FiZ).

SHG **"Adipositas"** treffen sich wöchentlich Mittwoch, um 17.00 Uhr im Ambulanten Beratungszentrum "Landreiter 9", Spieltordamm 9

SHG **"Dystonie"** trifft sich vierteljährlich am 2. Donnerstag im März, Juni, September, um 16.30 Uhr in der Kontaktstelle

SHG **"Lupus Erythematodes"** trifft sich in den geraden Monaten am 1. Freitag um 17.00 Uhr im Seniorenbüro, Martinstr. 1A

Ehrenamtler/innen gesucht:

Wir suchen engagierte Frauen und Männer, die unsere Selbsthilfegruppen unterstützen.

Der Zeitaufwand ist verhältnismäßig gering und die Arbeit kann sehr abwechslungsreich sein.

Was wäre zu tun?

Wir benötigen unbedingt Unterstützung bei der Betreuung von Selbsthilfegruppen, bei denen eine starke Bewegungseinschränkung vorliegt. Des weiteren können Vorträge und Veranstaltungen in Abstimmung mit der Selbsthilfegruppe organisiert, vorbereitet und durchgeführt werden. Dazu gehört selbstverständlich auch die Teilnahme an unseren Weiterbildungen.

Falls Sie Interesse an einer abwechslungsreichen ehrenamtlichen Tätigkeit haben, melden Sie sich doch bitte in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppenschließungen:

Die Selbsthilfegruppe für Frauen, die als Kind sexuell missbraucht wurden, trifft sich derzeit nicht mehr. Bei Bedarf melden sich Betroffene bitte in der Kontaktstelle. Wir versuchen, dieses Selbsthilfeangebot zu aktivieren.

Die Selbsthilfegruppe **"Alleinlebende"** trifft sich seit November 2003 im privaten Raum und ist deshalb für andere Betroffene nicht mehr offen. Falls Sie Interesse haben, wieder eine Gruppe ins Leben zu rufen, nehmen Sie Kontakt zur Kontaktstelle auf.

Die Selbsthilfegruppe **"Stomaträger"** trifft sich im Jahr 2004 nicht mehr. Für Nachfragen steht der bisherige Ansprechpartner weiterhin zur Verfügung.

Selbsthilfegruppe **"Chronische Schmerzen - Freude am Leben"** trifft sich bis auf weiteres nicht mehr. Falls Betroffene Interesse zeigen, wird über eine Weiterführung nach der Sommerpause nochmals beraten.

Aufbauseminar für Gruppensprecher/innen

Ansprechen wollen wir die Teilnehmer/innen unseres 1. Bausteinkurses des Jahres 2002/2003.

In den Aufbauseminaren besteht die Möglichkeit, eine begleitende Weiterbildung in bereits bekannten Strukturen in Anspruch zu nehmen. Vorgesehen sind jährlich fünf Veranstaltungen. Quereinsteiger/innen können in Absprache mit der Kontaktstelle auch teilnehmen oder nutzen das im Mai 2004 angebotene Blockseminar.

Termine bitte vormerken und in der Kontaktstelle anmelden:

30.04.2004 16.00-19.00 Uhr
(Anmeldung bis 16.04.2004)
04.06.2004 16.00-19.00 Uhr
(Anmeldung bis 24.05.2004)

Blockseminar für Gruppensprecher/innen und aktive Mitglieder

In Zusammenarbeit mit Arbeit und Leben MV e.V. sowie dem ISA-Institut veranstaltet die Schweriner Kontaktstelle auch im Jahre 2004 ein neues Blockseminar.

Es werden vier Blöcke zu folgenden Themen angeboten:

Gesprächsführung und Moderation,
Soziale Fähigkeiten in der Selbsthilfegruppe,
Öffentlichkeitsarbeit,
Gruppenprozesse wahrnehmen und moderieren.

1. Baustein
04.05.2004 von 10.00 bis 16.00 Uhr und am
05.05.2004 von 10.00 bis 15.00 Uhr
(Anmeldung bis 23.04.2004)

Alle Veranstaltungen finden im ISA-Institut, Arsenalstr. 2 statt.
Anmeldungen unter 0385 / 39 24 33 3

Betroffene gesucht:

Hallo Neurodermitis-Betroffene:

Wir wollen eine Selbsthilfegruppe gründen und suchen dazu "LeidensgefährtenInnen".

Nikotin-Entwöhnung - ich suche MitstreiterInnen für diese Anstrengung.

Ich suche eine Gruppe, in der frau lernt, **Aggressionen** abzubauen.

Ich bin **Stalking-Opfer** und suche Kontakt zu anderen Betroffenen.

Kennen Sie auch **zwanghaftes Essen**? Wenn Sie sich nach der 12 Schritten-Methode bei "Overeaters anonymous" organisieren möchten, melden Sie sich bitte.

Ich möchte meine **Verlusterfahrungen** (Gebärmutterentfernung auf Grund von Myomen) mit anderen Gleichbetroffenen bearbeiten.

Sind oder waren Sie Opfer **häuslicher Gewalt** und möchten mit anderen Gleichbetroffenen über Gewalterfahrungen, aber auch über die Zukunft reden, dann melden Sie sich doch.

Kontaktaufnahme ist grundsätzlich über die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Tel.: 0385 / 39 24 33 3 möglich.

Gründungsvorhaben:

06.04.2004, 17.00 Uhr Gründung der SHG "**Zwangsgedanken und Zwangshandlungen**" in der Kontaktstelle; Betroffene sind herzlich eingeladen.

16.04.2004, 18.00 Uhr Gründung der SHG "**Freundeskreis Schwerin** - Gruppe Großer Dreesch" in der Kontaktstelle; Betroffene sind herzlich eingeladen.

Neue **AA-Gruppe**: Mittwoch, 19.00 Uhr in der Arsenalstr. 15, FiZ ab 31.03.2004

Altersrente und was dabei zu beachten ist.

Wenn es nach der Rürup-Kommission geht, dann soll die Altersrente künftig nicht mehr mit 65, sondern erst mit 67 Jahren beginnen. Doch die Realität sieht schon heute ganz anders aus: Im Schnitt gehen die deutschen Arbeitnehmer mit 62,7 Jahren in Rente. Nur 30 Prozent der Männer arbeiten bis zum 65. Lebensjahr oder länger, bei Frauen sind es 49 Prozent.

Das liegt keineswegs nur daran, dass sich die Menschen so nach Ruhe sehnen. Häufig steckt dahinter, dass jemand aus gesundheitlichen Gründen nicht länger arbeiten kann oder der Betrieb ihn entlässt. Erfahrung ist offenbar wenig gefragt: Im Jahr 2002 beschäftigten nur 59 Prozent der deutschen Firmen Mitarbeiter, die älter als 50 Jahre sind.

Insgesamt vier Personengruppen haben derzeit die Möglichkeit, früher als mit 56 in Rente zu gehen: Ältere Arbeitslose und Altersteilzeitarbeiter, Frauen mit mindestens 15 Versicherungsjahren (auch Rentenjahre genannt), langjährig Versicherte mit mehr als 35 Rentenjahren sowie Schwerbehinderte. Doch das geht in der Regel nicht ohne Einbußen. Der Abschlag beträgt pro Monat bei vorzeitigem Renteneintritt 0,3 Prozent; also pro Jahr 3,6 Prozent. Wer fünf Jahre vor der eigentlichen Altersgrenze aus dem Erwerbsleben tritt, muss Kürzungen von ca. 18 Prozent in Kauf nehmen.

Beispiel: An Stelle von beispielsweise 1.000 Euro regulärer Altersrente erhält er nur 820 Euro. Wichtig: Der Abschlag gilt lebenslang. Er wirkt sich sogar bei der späteren Witwenrente aus.

Wer erwägt, vorzeitig in Rente zu gehen, sollte sich beim zuständigen Rentenversicherungsträger (bspw.

BfA, LVA oder Krankenkasse) darüber beraten lassen, wie die Einbußen möglichst gering gehalten werden können.

Besonders wichtig ist dies für Arbeitnehmer ab Mitte 50, die ihrem Chef offensichtlich zu teuer werden. Ihnen sollte das Altersteilzeitgesetz von 1996 helfen. Doch vom "sanften Gleiten" ins Alter mit wirklicher Teilzeitarbeit wie es sich der damalige Bundesarbeitsminister Norbert Blüm vorstellte, ist die Praxis weit entfernt. Nur einige größere Betriebe gehen auf die Altersteilzeit richtig ein. Es sollten damit eigentlich neue Arbeitsplätze für jüngere Arbeitnehmer geschaffen werden.

Es stehen zwei Altersteilzeitmodelle zur Auswahl:

Das erste Modell sieht eine gleichmäßige Reduzierung der Arbeitszeit um 50% vor. Dieses Modell ist für Arbeitnehmer interessant, die vor Ihrer Rente die Arbeitsbelastung reduzieren wollen.

Das zweite Modell nennt sich Blockmodell. Nach einer ersten Phase mit nicht reduzierter Arbeitszeit folgt eine Freistellungsphase.

Viele Arbeitnehmer möchten vor ihrer Altersrente weniger arbeiten. Es stellt sich jedoch die Frage, ob die finanziellen Einbußen hinnehmbar sind. Dazu gehört auch die Berechnung im Hinblick auf das Einkommen während der Arbeitsteilzeit und deren Auswirkungen auf die Höhe der Altersrente.

Altersteilzeit kann nur auf freiwilliger Basis zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber vereinbart werden.

Noch keine Internetseite?

**Das Schaufenster zur Welt,
schnell und kompetent erstellt**

stemacom
Projektmanagement
Schulung - Computer - Webdesign
Tel.: 0171 - 81 16 36 6 / 0385 - 55 72 96 5

Der
**WEISSE
RING**

kann Opfern
helfen durch:

- menschlicher Beistand und persönliche Betreuung
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden
- Begleitung zu Gerichtsterminen
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen
- Unterstützung bei materiellen Notlagen im Zusammenhang mit der Straftat

Ansprechpartner: Leiter der Außenstelle Schwerin, Wolfgang Winterfeld,
Telefon/Fax 0385/2075940 (mit Anrufbeantworter)
e-mail: WolfgangWinterfeld@gmx.de



Altersteilzeit in Anspruch nehmen können Arbeitnehmer, die das 55. Lebensjahr vollendet haben. Die Arbeitszeit beträgt nur 50 % (Blockmodell: 1. Phase 100 %, 2 Phase 0%). Der Arbeitnehmer muss innerhalb der letzten fünf Jahre vor der Altersteilzeit 1.080 Kalendertage versicherungspflichtig beschäftigt gewesen sein. Beschäftigungszeiten sind Zeiten des Bezugs von Krankengeld, Arbeitslosengeld und Arbeitslosenhilfe gleichgestellt.

Der Arbeitgeber stockt die um 50% reduzierte Arbeitsvergütung auf. Unter bestimmten Voraussetzungen (z.B. Besetzung der frei werdenden Stelle mit einem Arbeitslosen) erhält der Arbeitgeber dafür vom Arbeitsamt Förderleistungen. Die Aufstockung durch den Arbeitgeber muss mindestens 20 % der Bruttovergütung betragen. Sie muss mindestens so hoch sein, dass der Arbeitnehmer 70 % seiner bisherigen um die gesetzlichen Abzüge geminderten Vergütung (Mindestnettobetrag) erhält.

Tarifverträge sehen in der Regel deutlich höhere Mindestnettoeträge als 70% vor. Damit die (negativen) Auswirkungen auf die Höhe der Altersrente nicht so gravierend sind, muss der Arbeitgeber während der Altersteilzeit zusätzliche Beiträge in die Rentenversicherung einzahlen. Die Zahlungen haben in Höhe des Beitrages zu erfolgen, der auf den Unterschiedsbetrag zwischen 90% des bisherigen Arbeitsentgelts und des Arbeitsentgelts während der Arbeitsteilzeit entfällt. Die Höchstgrenze bildet die rentenversicherungsrechtliche Betragsbemessungsgrenze des jeweiligen Jahres.

Fortsetzung folgt!

MTS

Sabine Parlow

Generalvertretung

Allianz Versicherung- Aktiengesellschaft



Büro:

F.-Mehring-Straße 50
19053 Schwerin

Tel.: (0385) 73 44 29

Fax: (0385) 73 44 31

Bürozeiten:

Mo.-Mi. 8.00 - 16.30 Uhr

Do. 8.00 - 18.00 Uhr

Fr. 8.00 - 15.00 Uhr



Hamburger Allee 11
19063 Schwerin

Tel./Fax: (0385) 3 97 60 02 Tel. priv. (03867) 67 23

Bürozeiten: Di. u. Do. 9.00 - 18.00 Uhr

Fachkonferenz:

14. April 2004, 10:30 - 19:00 Uhr

Haus der Kultur - Arsenalstr. 8 - Schwerin
Friedrich-Ebert-Stiftung MV in Kooperation mit
der LAG Selbsthilfekontaktstellen MV

"Menschen im reformierten Sozialstaat - Zukunft
und Rolle der Selbsthilfe"

10:45 Uhr

Referat "Zur Rolle und zu den
Entwicklungspotentialen der Selbsthilfe"
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen Gießen

14:00 Uhr

Arbeitsgruppen zu den Bereichen:
· Nachbarschaft und soziale Selbsthilfe
· Familienselbsthilfe
· Psychische Erkrankungen
· Chronische Erkrankungen u. Handicap
· Sucht

16:30 Uhr

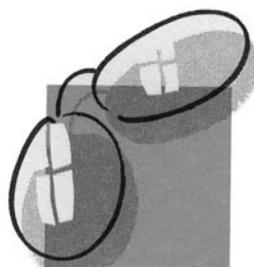
Pause/Pressegespräch

17:00 Uhr

Empfang durch die Landtagspräsidentin
Sylvia Bretschneider

Wenn die Brille nicht mehr hilft

Fachberatung für Sehbehinderte

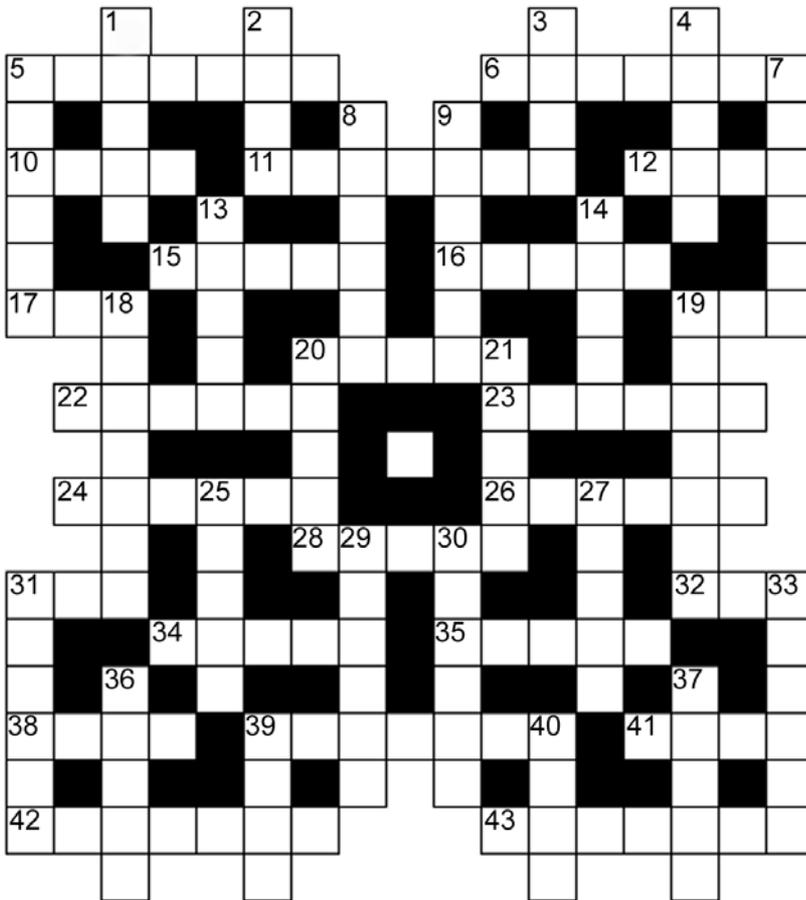


**Köpmarkt,
Am Grünen Tal 35,
19063 Schwerin**

Harry
Günther

**Der Augenoptiker
vom Großen Dreesch**

**Inhaberin: Katja Günther,
Augenoptikermeisterin**



Waagrecht: 5) Sport mit mehreren Läufern 6) Lärm, Ulk 10) ehem. Thüringer Volkssänger (gest.) 11) Fabeltier 12) Urnengang 15) Verfasser des "Peers Gynt" 16) Ungeziefer 17) Ohr engl. 19) ehem. Herrschertitel 20) Gegenteil von schwach 22) Tadel 23) Gesichtspunkt 24) Truppenschau 26) Küchengerät 28) Seemann, der durch schwierige Gewässer führt 31) Begriff zum Auto gehörend (Abk.) 32) der Weg chin. 34) Mühe 35) Vorbau 38) Währung 39) Taugenichts engl. 41) Ende einer Reise 42) Wegfahrt 43) indones. Insel

Senkrecht: 1) Mittelmeerinsel 2) Einbau in kleinen Gewässern 3) blau engl. 4) künstl. Wasserweg 5) Alarmgerät 7) ursprüngliche Urbarmachung des Bodens 8) Verlegerzeichen 9) Staatsangestellter 13) span. Insel 14) Streifen engl. 18) Amtsgebäude 19) das Vorausliegende 20) Leinwand für Wasserfahrzeuge 21) Kopfbedeckung 25) alter Frauenname 27) Stadt nördl. von Dortmund 29) Stadt am Schwarzen Meer 30) Hindernis 31) bulgarischer Badeort 33) kleine Geldspende 36) Ort an der Ostsee 37) winziges Lebewesen 39) Richtung 40) artig

Die Buchstaben 1, 31, 17, 10, 41 ergeben einen Frühlingsmonat
Auflösung des Rätsels aus der letzten Ausgabe: Mobilität

Heute schon gesurft?
www.kiss-sn.de

Probleme mit dem Computer?

Tel.: 0385 5572965
 Funk: 0171 8116366



Fehlersuche
 Fehleranalyse
 Fehlerbeseitigung
 Beratung für Neukauf
 Computereinweisung Bedienung
 + Betriebssystem (Windows-Systeme)

Andreas Consulting

Aloe Vera
 Beratungs- und
 Vertriebscenter



Zum Schulacker 76 b
 19061 Schwerin
 Phon: 0385 - 63 64 48 6
 mobil: 0173 - 99 48 15 5

Kostenlose Beratung und
 Lieferung frei Haus!

Suchen Sie zu folgenden Umschreibungen das entsprechende Sprichwort:

1. Nicht bei der Wahrheit bleiben, dabei bestimmte Körperteile benutzen!
2. In bestimmten Situationen Gelassenheit zeigen, Kühlung abwarten!
3. Einzelner Mann kann Tier in einem Behälter sein!
4. Intelligenter Kopf und seine Frucht kommt der Lösung oft näher!
5. Viele Menschen sind heute ungewollt "Liebhaber" eines Haustieres!

Auflösung in der nächsten Ausgabe.

Lebenserfahrung weiter geben

“Alle Leute werden wie Kinder, sie fangen an in den Wiesen und hören auf in den Wiesen!”

Von meinem Großvater

Die Menschen werden immer älter!

Durch den Fortschritt der Medizin ist es einfach logisch, dass die Menschen immer älter werden. Obwohl, wer will schon 900 Jahre alt werden wie Methusalem? Wir wollen alle so lange leben wie möglich und dabei geistig wie körperlich agil bleiben. Doch das Leben ist nicht so einfach! Mit dem Alter kommen dann des Öfteren die kleinen bzw. größeren Wehwechen. Damit muss der Mensch fertig werden. Aber es gibt offensichtlich noch andere Unannehmlichkeiten: Zum Beispiel scheint die Achtung vor dem Alter immer seltener zu werden.

Dabei könnten wir von unseren Vorfahren gerade in dieser Beziehung viel lernen. Früher gab es den Stammes-Ältesten oder den Dorf-Ältesten. Es wurde auf den Rat der Alten gehört, den Erzählungen aus ihrer Jugend und den alten Stammesüberlieferungen gelauscht. Ohne diese Erfahrungen hätten sie nicht überleben können.

Nun, von den Mitte 90-Jährigen leben heute zwar nicht mehr viele, aber was könnten die uns alles so erzählen. Zum Beispiel: Vom ersten Weltkrieg oder wie sie allein bei der Mutter aufwuchsen, weil der Vater an der Front kämpfte und vielleicht auch dort begraben wurde.

Dann ihre Jugend! Die „goldenen Zwanziger“, wo alle auf einmal Millionäre wurden; das Brot aber auch ein paar Millionen Reichsmark kostete. Was gerade bei der hohen Arbeitslosigkeit sehr schwer war zu erwirtschaften. So hatten wir in Mecklenburg-Vorpommern große Not und Armut zu erleiden.

Sie könnten erzählen über den Faschismus, wie sie diesen als Zeitzeugen und jungen Menschen erlebten. Ob nun selbst als Soldat an der Front oder als Widerstandskämpfer im KZ inhaftiert, oder auch als Mitläufer, der auf die Nazi-Propaganda reinfiel.

Manch einer musste fliehen oder war sehr lange in Gefangenschaft.

In Deutschland erlebte man nach 1945 deren Aufteilung in vier Besatzungszonen und den Wiederaufbau. Deutschland hatte auf einmal zwei und dann drei Zonen. Zuerst bildeten die Amis und Briten die Bizone und dann, etwas später, bekamen die Franzosen noch ihren Teil. Daraufhin wurde aus der Bi- eine Trizone und daraus dann die BRD.

Ach ja, da gab es noch die sowjetische Zone; aus der wurde dann die DDR. Durch die sich daraus ergebenden Währungsreformen gab es immer wieder neues Geld: Aus der Reichsmark im Westen wurde die Deutsche Mark; im Osten die Mark der Deutschen Notenbank und später Mark der DDR. Nach vierzig Jahren folgte dann der Zusammenbruch der DDR und 1990 die Wiedervereinigung beider deutschen Staaten. Und wieder gab es zwei Währungsreformen, nämlich von Mark der DDR zur Deutschen Mark und nun zum Euro.

Allein die Vielzahl der Währungsreformen zeigt wie wechselhaft und folgschwer das Leben dieser Generation verlief.

Um all diese Erfahrungen, Erlebnisse und Geschichten an die nachfolgenden Generationen weiterzugeben, lohnt es sich "älter zu werden!".

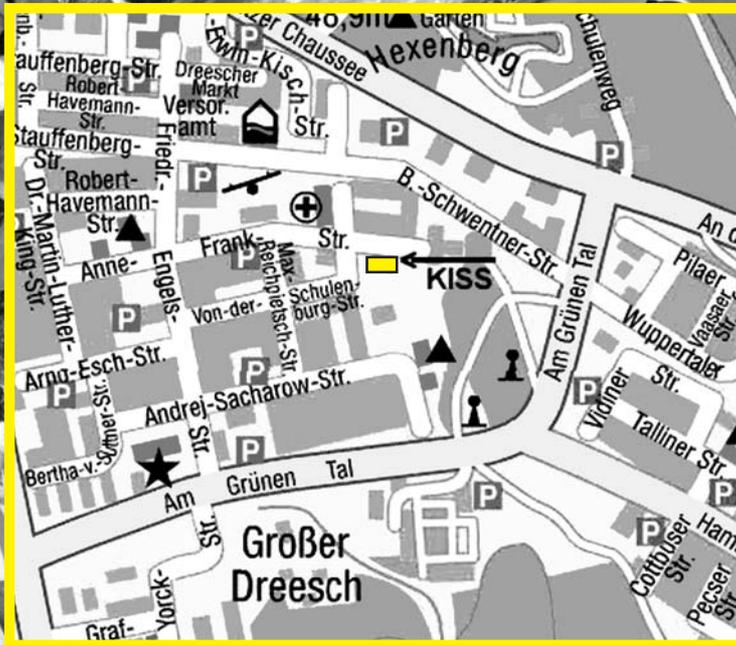
Norbert Lanfersiek

**COMPUTER
NETZWERKE
INTERNET
IT-SICHERHEIT
INSTALLATION
SCHULUNG
SERVICE**



corent Computernetzwerke * Eckdrift 101 19061 Schwerin
Telefon: 0385-64642-0 * Fax: 0385-64642-50 * mail@corent.de

Hier finden Sie uns!



Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Silke Gajek, Bärbel Mursch

Satz und Layout: Steffen Mammitzsch

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Angret Möller, Mathias Dick, Jens-Peter Dreyer, Christa Hegemann, Marlies

Thomas-Steinert, Norbert Lanfersiek, Adelheid Taeger

Druck: c/w Obotritendruck Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,

Anne-Frank-Str. 31, 19061 Schwerin, Tel.: 0385 / 39 24 333, Fax: 0385 / 39 22 052, e-mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzende Renate Apenburg, Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Marlies Thomas-Steinert, Heide Kreft, Gudrun Pieper,

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Mai 2004 mit dem Schwerpunktthema: "Junge Menschen in Schwerin"



In folgenden Arztpraxen liegt das Journal "Hilf Dir selbst!" aus:

Herr MR Dr. med. Dierk von Appen, Frau Dr. med. Sabine Bank, Herr Dr. Bleuler, Herr Dipl. Med. Birger Böse, Herr Gerhard Conradi, Frau Dr. Angelika Fischer, Herr Dipl. Med. Volkart Güntsch, Praxis Dr. Haase & Dr. Rollin, Frau Dr. med. E.- C. Heun, Herr Dr. med. Wolfgang Jähme, Frau Dr. Kaisa Kurth-Vick, Herr Dipl. Med. Rainer Kubbutat, Frau Dr. Renate Marquardt-Schulze, Herr Dipl. Med. Siegfried Mildner, FAin Evelyn Schröder, Frau Dipl. Med. Margrit Spiewok, Frau Dr. med. Undine Stoldt, Herr Dr. med. Detlef Scholz, Herr Holger Thun