

Stadt seniorenrat erfolgreich auf der Seniorenmesse *inviva*



Die Glücksfee vom Staatstheater Nürnberg, assistiert von Wolfgang Hofer und Armin Ulbrich (beide StSR) bei der Ziehung der Gewinner.

Am 18. und 19. März war das große Seniorentreffen in Halle 10 im Kongresszentrum Nürnberg (CCN). Ungefähr 15.300 Besucher konnte die diesjährige Messe verzeichnen. Ein wirklich großer Erfolg! Auch für den Stadt seniorenrat!

Die Vergabe des „Goldenen Seniorensiegels“ auf der Hauptbühne zog viele Interessierte an und machte dem StSR alle Ehre.

Die zweite Attraktion war unser Stand am Marktplatz: Dem Leitthema der Seniorenmesse entsprechend – „Leben ist Lernen“ hatten wir wiederum zwei „Spiele“ mit Gedächtnisübungen vorbereitet.

Ein Kofferspiel und eine Verlosung sollten Besucher anlocken. Das Kofferspiel war eine Gedächtnisprüfung. Die Teilnehmer mussten sich in einer sehr kurzen Zeit auf den Inhalt des Koffers konzentrieren, sich die Utensilien einprägen und nach dem Verschließen des Koffers möglichst viele Teile des Inhalts aus ihrem Gedächtnis wiedergeben. Die Belohnung war ein gesponsertes Buch. Das andere Spiel war die bei vielen bekannte Verlosung, die auch in den letzten Jahren Anklang fand. Die Teilnehmer mussten einen Quiz-Bogen ausfüllen. Vier Nürnberger Gebäude waren abgebildet. Man musste das Südbad, das Heilig-

Geist-Spital, das Rathaus und den Südpunkt und auf der Rückseite bestimmte Nürnberger Dialektausdrücke sachlich richtig erkennen. Dann nahm man an der Verlosung teil. Es wurden an den zwei Tagen 7 Verlosungen durchgeführt und 164 Preise ausgelost. Die Auslosung fand auf der Aktionsfläche statt. Die Glücksfee vom Staatstheater Nürnberg zog aus der Lostrommel die Gewinner. Der Gewinn wurde mit Nennung des Sponsors von einem Vorstandsmitglied oder einem Delegierten des StSR an die Gewinner überreicht. Die Freude über diese Gewinne war im Allgemeinen sehr groß. Mancher wird sich fragen, warum solch ein Aufwand mit dieser Verlosung? Der Zweck dieser publikumswirksamen Veranstaltung war, mit den Seniorinnen und Senioren ins Gespräch zu kommen, ihre Interessen und Anliegen zu hören

bzw. unserem Stadtseniorenrat einen höheren Bekanntheitsgrad in der Öffentlichkeit, besonders jedoch unter der älteren Bevölkerung, zu verschaffen. Das ist uns durch diese attraktive Veranstaltung gelungen. Unsere Schriften über den StSR, den Politipp und unser Informationsblatt waren begehrt. Sie wurden samt Kugelschreiber in unserer speziellen Tragetasche mit dem Logo des StSR und dem Logo der Abendzeitung mitgenommen. Viele Kontakte werden über die Messezeit hinaus sicherlich weiter gepflegt.

Abschließend ein herzliches Dankeschön all unseren zahlreichen Sponsoren, ohne deren interessante, lehrreiche und wertvolle Preise eine solche Initiative unseres StSR nicht so erfolgreich verlaufen wäre.

Armin Ulbrich

SPONSOREN:

**Bayer. Ministerpräsident a. D.
Dr. Günther Beckstein, MdL
Staatsminister Dr. Markus Söder
Staatsminister a. D. Günter Glosner, MdB
Martin Burkert, MdB
Michael Frieser, MdB
Marina Schuster, MdB
Dagmar Wöhrl, MdB
Karl Freller, MdL
Hermann Imhof, MdL
Christine Stahl, MdL
Angelika Weikert, MdL
1. FC Nürnberg
1. Seniorentheater Tempo 100
Altenakademie Nürnberg
Benediktinerabtei Plankstetten
Bratwurst Röslein
Comödie Fürth
Computerclub 50plus
DB Museum Nürnberg
Dehnberger Hof Theater
Deutsches Hirtenmuseum Hersbruck**

**Fackelmann Therme Hersbruck
Fränkisches Wunderland Plech
Freizeitbad Atlantis Herzogenaurach
Fürthmare Vitaplan
Gostner Hoftheater
Historisches Straßenbahn-Depot
Konzertdirektion Hörtnagel
Mühlentheater Kleinseebach
Müller Verlag
Rundfunkmuseum Fürth
Schloss Thurn Erlebnispark
Schindlerhof
Seniorenamt Nürnberg
Sparkasse Nürnberg
Staatstheater Nürnberg
Stadttheater Fürth
süd.stadt.bad
Tiergarten Nürnberg
Verlag Nürnberger Presse
Vitanas Senioren-Zentren**

Armin Ulbrich

inviva 2011 – Ausgezeichnet seniorenfreundlich

Die Messe für das Leben ab 50

Der Stadt seniorenrat Nürnberg übergab im Rahmen der *inviva* 2011 am 19. März zum zweiten Mal das Goldene Seniorensiegel



Dr. Marianne Koch und Ingo Gutgesell mit den Preisträgern und der Jury.

Foto: Karin Behrens

Gemeinsam mit Dr. Marianne Koch übergab Ingo Gutgesell, Vorsitzender des Stadt seniorenrates Nürnberg, im Rahmen der *inviva* 2011 am 19. März das Goldene Seniorensiegel an insgesamt vier Preisträger.

Eine Jury aus 10 Mitgliedern des Stadt seniorenrates hatte nach 16 Kategorien, unter anderem die Standgestaltung, den Service und die Beratungsqualität aller 118 Aussteller beurteilt. Ausgenommen von der Bewertung waren die Informationsstände im Rahmen des „Marktplatzes“ und der Freiwilligenbörse.

Bei der Bewertung, die im Übrigen auf drei Stellen nach dem Komma genau berechnet wurde, kristallisierten sich 4 Preisträger für das goldene Seniorensiegel heraus:

- 1. Platz: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V.**
- 2. Platz: Bayerische Apothekerverband e. V.**
- 3. Platz: CAG – Christliche Arbeitsgemeinschaft e. V. und Verkehrs-Aktiengesellschaft Nbg. – VAG.**

Insgesamt war das Bemühen aller Aussteller erkennbar, auf die Belange und Wünsche der Messebesucher einzugehen. Vor allem der Bezug auf die Generation 50+ war offensichtlich spürbar.

Der Stadt seniorenrat Nürnberg bedankt sich nicht nur bei den Preisträgern des Goldenen Seniorensiegels, sondern auch bei allen anderen Ausstellern für ihr außergewöhnliches Engagement und für die sehr guten Präsentationen, die es der Jury nicht leicht gemacht haben.

Unser Dank gilt der NürnbergMesse und dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg für die ausgezeichnete Organisation der diesjährigen *inviva*. Insgesamt kamen am Freitag und Samstag zur dritten Auflage der „*inviva*“ 15.300 Besucher ins Nürnberger Messezentrum, um sich über alles rund um das „Leben ab 50“ zu informieren – eine Steigerung von 21 Prozent im Vergleich zum Vorjahr.

Bei Interesse finden Sie alle Preisträger im Internet: www.inviva.de/de/

Karin Behrens

Die Delegiertenversammlung im Seniorenrathaus

In dieser Legislaturperiode des Stadtseniorenrates (2007 – 2011) fand am 7. Juli 2011 die letzte Sitzung im Seniorenrathaus am Hans-Sachs-Platz statt. Zu Gast bei den Delegierten waren einige Vertreter des Seniorenamtes. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden Ingo Gutgesell hielt Sabrina Dellith, die Leiterin des Seniorenamtes, einen persönlichen Rückblick über die Arbeit des Stadtseniorenrates in der vergangenen Periode. Folgende treffenden Aussagen waren für die Delegierten besonders interessant: Da jeder Mensch anders ist und damit auch jede Gruppe, hat auch der StSR sein Erscheinungsbild in der Öffentlichkeit erfolgreich vertreten. Der StSR hat sich durch seine engagierte Arbeit als ein ehrenamtliches Gremium definiert, das seine Meinung eigenständig für die Interessen der älteren Generation in Nürnberg vertritt, auch wenn er damit gelegentlich bei der einen oder anderen städtischen Dienststelle aneckt. Ziel war jedoch immer, die beste Lösung zu finden und dafür bedankt sich das Seniorenamt bei diesem Gremium. Ingo Gutgesell bedankt sich für das Lob und die Unterstützung des Seniorenamtes bei der Arbeit des StSR.

Wichtige Aufgabe dieser Tagung war die Verabschiedung eines Leitfadens für den zukünftigen Arbeitsablauf im StSR. Thomas Tromboukis, Karin Brunner, Dieter Fuchs und Wilfried Jäger hatten in einer Arbeitsgruppe intensiv den Inhalt erarbeitet und stellten die Zusammenhänge zwischen der Arbeit des Vorstandes und den Arbeitskreisen ausführlich dar. Dieser neue Leitfaden wurde trotz kontroverser Diskussionsbeiträge von der Delegiertenversamm-

lung angenommen und dient zukünftig als Grundlage für eine effektive Zusammenarbeit im StSR.

Im Bericht des Vorstandes ging Ingo Gutgesell auf die Veranstaltung der Delegiertenversammlung der Landesseniorenvertretung in Bayern (LSVB) ein. Drei Themen wurden schwerpunktmäßig erwähnt.

1. Die Einrichtung eines bayerischen Pflegebeauftragten: Pflegebedürftige und Angehörige können sich jederzeit mit ihren Anliegen an ihn wenden. Er untersteht zwar dem Sozialministerium, ist aber unparteiisch und bewahrt über die Gespräche Vertraulichkeit.
2. Palliativ-Versorgung: Eine neue spezielle ambulante Palliativ-Versorgung soll insbesondere im ländlichen Raum eine Betreuung der Sterbenden im persönlichen Umfeld, d. h. zu Hause, durch fachlich spezialisierte Kräfte möglich machen.
3. Bayerische Pflegekammer: Diese Einrichtung soll die Pflege insgesamt aufwerten. Ein Problem ist jedoch, dass alle Pflegekräfte Pflichtmitglieder dieser Pflegekammer sein müssen.

Weiterhin dankte Ingo Gutgesell allen Beteiligten für ihren Einsatz bei der inviva 2011. Nächstes Jahr findet diese Seniorenmesse am 30. und 31. März 2012 wiederum im Kongresszentrum Nürnberg statt, teilweise mit Neuerungen und einem Länderkonzept, bei dem auch das Land Japan mit seinem hohen Anteil an alten Menschen teilnimmt.

Die nächste Delegiertenversammlung findet am 12. Oktober 2011 als konstituierende Sitzung für den neuen Stadtseniorenrat wieder im Sitzungssaal des Rathauses statt.

Armin Ulbrich



Im Bild von links nach rechts:
Karin Brunner,
Ilse Lehner-Eckhart,
Ingo Gutgesell,
Sabrina Dellith

Foto: Armin Ulbrich

Senioren planen mit im Projekt Stadterneuerungsgebiet Nördliche Altstadt

Im Sanierungsgebiet Nördliche Altstadt tut sich einiges. Das Citymanagement führte die erste Informationsveranstaltung für Gewerbetreibende durch und plant weitere Aktionen mit den Händlern. Das neue Stadtteilbüro mit Sitz in der Hans-Sachs-Straße 1 informiert gerne über den Stand der Entwicklung und nimmt Ideen und Anregungen der Bürger/innen entgegen. Schwerpunkte für dieses und das kommende Jahr sind die Gestaltung des Obst- und Hauptmarktes. Zur Zeit herrscht gähnende Leere auf den Plätzen. Bänke als Sitzgelegenheit, Grünflächen mit Blumen und Bäumen, und sichere Wege über die Plätze wären wünschenswert. Bis Ende Juli soll der Ausschreibetext vom Stadtrat abgesegnet werden.

Zwei Mitglieder des Stadtseniorenrates, die „vor Ort“ wohnen, sind im Meinungsträgerkreis Nördliche Altstadt vertreten. Die wesentlichen Forderungen des Stadtseniorenrates „genügend Sitzgelegenheiten, möglichst Bepflanzung, ausreichend Toilettenangebote und bei Erneuerung des Kopfsteinpflasters glatte Wege, wie z. B. vor der Lorenzkirche“ wurden bereits bei der Ausschreibung berücksichtigt. Unter Einbeziehung von Kooperationspartnern in der Laufer Gasse, der Bindergasse und dem Trödelmarkt sollen neue Aktionen durchgeführt werden. Weitere Anregungen werden gern von unseren Delegierten des StSR entgegengenommen und wirksam vertreten.

Erika Reibstein



Das Kopfsteinpflaster am Hauptmarkt ist für Senioren/innen besonders problematisch



Foto: Armin Ulbrich

Treffpunkt Theater 50plus

Das Programm vom September 2011 bis zum Februar 2012 ist sehr abwechslungsreich. Sehen Sie selbst:

Mittwoch, 28. September 2011

„35 Jahre Kunst zum Anfassen!“

im Dehnberger Hof Theater

Wolfgang Riedelbauch, Theatergründer und Theaterleiter

Mittwoch, 26. Oktober 2011

Staatsintendant **Peter Theiler**

Staatstheater Nürnberg

Mittwoch, 23. November 2011

Der Arbeitsalltag im Leben einer Opersouffleuse im Staatstheater Nürnberg

Brigitte Christine Tretter

Mittwoch, 25. Januar 2012

Der private Generalintendant Gerd Fischer

vom Tassilo- und Mühlentheater

Mittwoch, 22. Februar 2012

Der Weg zur klangvollen Stimme

Klaus-Heinz Poßner, Stimmbildner

Die Treffen vom Treffpunkt Theater 50plus finden jeden 4. Mittwoch im Monat, um 14.30 Uhr, im Zeitungscafé in der Stadtbibliothek, Eingang Peter-Vischer-Straße, statt.

Der Eintritt ist frei.

An den Veranstaltungsterminen ist das Zeitungscafé ab 13.00 Uhr geöffnet.

Armin Ulbrich

Bewegungsparks für alle Generationen: Kostenlose Trainingsstunden für Seniorinnen und Senioren

Gesundheit und Fitness sind keine Frage des Alters! Positive Anpassungserscheinungen lassen sich bis ins hohe Alter erzielen. Im Bewegungspark für alle Generationen können Jung und Alt Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainieren – ganz nach den persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen.

Im höheren Alter besteht eine Hemmschwelle, das Training öffentlich und alleine zu absolvieren. Daher wird in den Bewegungsparks Training in der Gruppe unter fachlicher Anleitung zu festen Wochenterminen angeboten.

Wer seine Aktivität steigern und die Freude an der Bewegung für sich entdecken will, kann in den angeleiteten Trainingsstunden dies erreichen und für sein eigenes Training wertvolle Anregungen bekommen. Spielerisch tun Sie etwas für Ihre Beweglichkeit, schulen ihr Körperbewusstsein und verbessern so ganz nebenbei ihre Stimmung.

Die Anleitung durch speziell für diese Aufgabe vorbereitete ehrenamtliche Mitarbeiter des ZAB gibt Sicherheit und Hilfestellung für das Eigentraining. Es ist keine Anmeldung und keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos.

Empfohlen wird der sportlichen Tätigkeit angepasste Kleidung und bequeme rutschfeste Schuhe.

Termine für die Anleitung

jeweils ca. 1 Stunde

- **Bewegungspark Eibach, Hinterhofstraße**
Freitags ab 10.00 Uhr
- **Bewegungspark Langwasser, Breslauer Straße, südlich Salzbrunner Straße 26**
Montags ab 16.00 Uhr
- **Bewegungspark Martha Maria, Stadenstr. 93**
Donnerstags ab 15.00 Uhr

Unterstützt wird dieses Programm vom Stadtseñorenrat und dem Sportservice der Stadt Nürnberg.

Wer gerne ehrenamtlich als Trainer/in mitwirken möchte, kann sich an das Zentrum Aktiver Bürger (ZAB) wenden unter Telefon: 0911/929 717-0.

Trainingspläne für eigenes Training und mehr über die Bewegungsparks für alle Generationen finden Sie auf der Webseite des Sportservice der Stadt Nürnberg unter:

<http://www.nuernberg.de/internet/sportservice/bewegungsparks.html>

Karin Behrens



Zur Steigerung der Aktivität kann man unter fachlicher Anleitung in den Bewegungsparks trainieren

Fotos: Karin Behrens

Der aktuelle Tipp

Tag der offenen Tür der Stadt Nürnberg

Samstag, 15. und Sonntag, 16. Oktober 2011

Zum 50. Mal lädt die Stadt Nürnberg ein zum Tag der offenen Tür, der 2011 unter dem Motto „Daseinsvorsorge“ steht. Neben der Schwerpunktveranstaltung auf dem Hauptmarkt wird heuer auch im und um das Heilig-Geist-Haus herum Informatives und Unterhaltsames geboten. Im Heilig-Geist-Saal ist für ein buntes Bühnenprogramm gesorgt, im Kreuzigungshof informiert u. a. der Stadt seniorenrat über seine Arbeit. Mehr zum Programm erfahren Sie im ausführlichen Programmheft der Stadt, das im September erscheint. Soviel darf jetzt schon gesagt werden: ein Besuch lohnt sich!

Julius Leib

Seelische Gesundheit im Alter

Vorbeugung – Behandlung – Unterstützung bei Demenz – Depression – Sucht

Die Alzheimergesellschaft Mittelfranken e.V. und die Angehörigenberatung e.V./Gerontopsychiatrische Fachberatung führen eine Informationskampagne durch, diesmal unter dem Motto „Seelische Gesundheit im Alter“.

Bezirkstagspräsident Richard Bartsch übernimmt die Schirmherrschaft für die intensiven Aufklärungswochen vom Weltalzheimerstag am 21. September bis zum 24. November 2011.

Von den Beratungsstellen für Angehörige, den Sozialpsychiatrischen Diensten oder den Suchtberatungsstellen wird in den öffentlichen Medien immer wieder darauf hingewiesen, wie hoch der Aufklärungsbedarf über psychische Erkrankungen, Depressionen und Demenzerkrankungen nach wie vor ist.

Ältere Menschen sind dabei in einer besonders schwierigen Situation, wenn sie oder ihre Angehörigen betroffen sind, weil die Beschwerden eventuell nicht als psychische Erkrankung erkannt werden oder weil sie noch mehr als die jüngere Generation Befürchtungen und Hemmungen haben, darüber zu sprechen und sich rechtzeitig die richtige Hilfe zu holen. Dabei nehmen bei den älteren Menschen nicht nur die Demenzerkrankungen zu, sondern auch Depressionen, Angststörungen oder Suchtprobleme, oft in Folge von Lebenskrisen.

Nähere Auskünfte über die Kampagne und die Teilnahme sind erhältlich bei: Angehörigenberatung e.V./GeFa Mittelfranken/Elfi Ziebell und Meike Lezius, Adam-Klein-Straße 6, 90429 Nürnberg, Tel.: 09 11/26 98 39, Fax: 09 11/2 87 60 80
E-Mail: e.ziebell@angehoerigenberatung-nbg.de

Ganz wos Nais.

Su zwaamol im Joahr kummts hoch de Froch:
Därf ma üban Hauptmarkt mit'n Foahrrod foahrn?
Z. Zt. werds wiedda amol besonders hefti diskutiert, wal su a ganz Schlaua de „NORIS-BIKE-POINT“ erfunden hot.

Ham's denn de naia Foahrräda scho gsehng, de's an verschiedna Schtelln im Schtadtgebiet platziert hom?

De Rädla ko ma si ausleiha; fier de halb Schtund 50 Cent – oda so – wenn's mit dem Automaten zrecht kumma.

Bo uns im Zabo sin glei a poar so Leihstationa um de Eggn, de ma ganz gout zu Fouß erreichn ko. Praktisch is des scho, wal ma de Rädla nämli an irgend an andern Baik-Point wiedda ohgebn ko. Do wenn i ins Senioren-Rothaus mouss ko i mir in da Marienbader Schtrass aans nehma und vurm Hl. Geist-Schbitol in den Baik-Point wiedda abschtelln. Praktisch-praktisch!!

Und fier des menschlich-demokratisch Mitandanda scheint des Radln aa gout zu saa, wäi ma unlängst in da NN sehng konnt:

Unsa OB Maly (SPD), da Innaminista Herrmann (CSU) und der Wirtschaftsminista Zeil (FDP) auf gleicha Höh friedli schtramplnd.

Oba obn ohne – ohne Helm!!

Es gibt halt nix wos vollkumma is; denn wäi ma des mit dena Helm bom Foahrrodverleih:

„Den Kindern ein Vorbild!“ machen soll, des stäiht in kaana Gebrauchsonweisung.

Oder gibt's demnächst aa a Baikhelm-Leihstation?

Bernhard Reil

Kritik und Leserzuschriften bitte an die Geschäftsstelle des StSR, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg

Die Geschäftsstelle des Stadt seniorenrates ist telefonisch unter 09 11/231-66 29 zu erreichen.

E-Mail: karin.behrens@stadt.nuernberg.de

Internet: www.stadtseniorenrat.nuernberg.de

Layout und Satz: Wolfgang Hofer, Tel. 09 11/6 42 72 21

Druck: Schembs GmbH, Auflage: 3.700 Stück

Verantwortlich V.i.S.d.P.: Ingo Gutgesell, Vorsitzender des Stadt seniorenrates.

Persönlich gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder.

Vorschlag zum Packen einer Tasche für das Krankenhaus

In dieser Liste finden Sie fast alles, was Sie im Krankenhaus benötigen.

TIPP: Wenn Sie wissen, dass ein Krankenhausaufenthalt bevorstehen könnte, packen Sie eine Notfalltasche, die für Sie oder Ihre Angehörigen jederzeit griffbereit ist.

1. Unterlagen für die Aufnahme

- Einweisungsschein des Hausarztes
- Evtl. Zusatzversicherung
- Patientenverfügung
- Mitglieds- bzw. Klinik-Karte (Krankenkassen-Scheckkarte)
- Telefon / Anschrift nächster Angehöriger

2. Unterlagen für den Arzt – soweit vorhanden

- Unterlagen des Hausarztes, z. B. Vorbefunde von Röntgenaufnahmen, Labor etc.
- Herzschrittmacher-Ausweis
- Marcumar-Pass
- Röntgen-Pass
- Blutgruppenausweis
- Alle Medikamente sowie deren Einnahmeplan (auch Tropfen)
- Impf-Ausweis
- Allergie-Pass
- Pflegeüberleitungsbogen bei häuslicher Pflege
-

3. Wasch- und Toilettenartikel

- Handtücher, Waschlappen
- Creme
- Handspiegel
- Nagelschere, Nagelfeile
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnbecher, Mundwasser, Zahnprothese(n), Prothesenbecher, Reinigungsmittel
- Seife, Duschgel
- Taschentücher
- Shampoo, Kamm, Haarbürste
- Slipenlagen
- Individuelle Pflegemittel (z. B. Rasierapparat)

4. Kleidungsstücke

- Schlafanzüge, Nachthemden
- Hausschuhe, „feste“ Schuhe, Schuhlöffel
- Unterwäsche
- Morgenmantel oder bequeme Hauskleidung
- Strümpfe oder Socken
- Kleidung für die Entlassung

5. Sonstiges

- Brille und Etui
- Gehhilfen
- Kleinere Geldbeträge – für die gesetzliche Zuzahlung und evtl. für Wertkarten zur Benutzung von Telefon und Fernseher im Krankenzimmer
- Buch, Lektüre
- Hörgerät und Batterien
- Angepasste Stützstrümpfe
- Bei Bedarf Schreibutensilien, Postkarten, Briefumschläge, Briefmarken, Adressenliste
- Handy (fragen, wo es benutzt werden darf)

6. Für eigene Einträge bzw. Ergänzungen

- Wecker oder Uhr
- Kuscheltier / eigenes Kopfkissen
- CD oder MP3 Player und CDs
- Ohrstöpsel (Ohropax)

Bitte lassen Sie folgende Gegenstände besser zu Hause:

Schmuck, andere wichtige Wertgegenstände, größere Geldbeträge oder Sparbücher sowie Kreditkarten.