



**dbb**  
beamtenbund  
und tarifunion

landesbund  
saar

# Senioren aktuell

im Mai 2017

## Seminar Seniorenpolitik im dbb Forum Siebengebirge

Die Landessenorenvertretung hat mit ihrem vierten Seniorensseminar seit 2014 vom 23. - 25. April 2017 im dbb Forum Siebengebirge in Königswinter–Thomasberg ihre Seniorenarbeit weiterentwickelt. Fünfzehn Funktionsträger im Seniorenbereich der Mitgliedsgewerkschaften des dbb saar konnten unter der bewährten Seminarleitung des ehemaligen Vorsitzenden der Landessenorenvertretung Dieter POHL sowie weiteren kompetenten Dozentinnen und Dozenten weitere Erfahrungswerte für ihre Seniorenarbeit in den Mitgliedsgewerkschaften sammeln.



Seminarteilnehmer

Zum Seminarbeginn wurde der Film „Sputnik-Moment – 30 gewonnene Jahre“ gezeigt. Dieser Film zeigt sehr eindrucksvoll die Auswirkungen des demographischen Wandels, will aber auch Mut machen, das „Alterwerden“ positiv zu bewerten. In der anschließenden Diskussion wurde unter verschiedenen Aspekten beleuchtet, wie die Chancen der gewonnenen Jahre genutzt werden können. Unter anderem ist es notwendig, Strukturen zu ändern, starre Altersgrenzen aufzulösen, das Wissen der SeniorenInnen zu nützen und weiterzugeben.

### „Vier Generationen unter einem Dach“

Zum Vortrag „Vier Generationen unter einem Dach“ stellte die Referentin Aurelia Vietzen, Mitarbeiterin des Vereins Neues Wohnen im Alter, der schon 1985 gegründet wurde, innovative und gemeinschaftliche Wohnformen vor. Zu Beginn ihrer Ausführungen regte sie einen Austausch zu folgender Frage an: „Wie möchte ich im Alter wohnen und was ist mir besonders wichtig.“

Sie beschrieb die zunehmende Notwendigkeit innovativer und gemeinschaftlicher Wohnformen. Diese bieten einen Ansatz zur Lösung der Problematik der höheren Lebenserwartung, der Zunahme alleinstehender Menschen, des steigenden Bedarfes an Pflege und im Wandel der Lebensstile.

Die Vorteile von innovativen und gemeinschaftlichen Wohnformen sind z. B. die Selbstbestimmung und Mitgestaltung, verlässliche Nachbarschaft, Austausch und Begegnung, gegenseitige Hilfe und vieles mehr. In dieser Wohnform haben die Mitglieder jeweils eine eigene Wohnung und können die Gemeinschaftsanlagen mitnutzen. Dazu gibt es unterschiedliche Finanzierungsformen, die auch finanziell weniger gut gestellte Menschen berücksichtigen.

Die Referentin betonte die Wichtigkeit, sich frühzeitig mit dem Thema auseinander zu setzen.

### „Fitness im Alter – kleiner Aufwand große Wirkung“

Patricia Braun gestaltete den Nachmittag zum Thema „Fitness im Alter – kleiner Aufwand große Wirkung“ mit praktischen Übungen und sorgte für viel Spaß und gute Laune. Außer dem guten Rat, täglich eine halbe Stunde an der frischen Luft zu verbringen, zeigte sie einfache Übungen, die für die Gesundheit sehr effektiv sind. Ihre Hinweise zur Fitness sowie Tipps zum Thema gesunde Ernährung waren sehr hilfreich und regten an, sie umzusetzen und an andere weiter zu geben.

### Partnerschaftsprobleme im Alter

Frau Lenz, die vielen schon aus den vorhergehenden Seminaren bekannt war, legte dieses Mal den Schwerpunkt ihres Referates auf Partnerschaftsprobleme im Alter, insbesondere wenn einer der Partner aus dem Berufsleben ausscheidet. Dabei sei es ganz wichtig, miteinander zu kommunizieren. Dazu gab Frau Lenz viele Tipps, wie das gut funktionieren kann.

### Austausch und Geselligkeit

Bei den Abendgesprächen in geselliger Runde wurden Positionen und wertvolle Erfahrungen für die Seniorenarbeit in den Mitgliedsgewerkschaften vertieft und ausgetauscht. Das nächste Seniorenseminar in 2018 ist schon in Planung und wird zum Jahresende ausgeschrieben.

### Aktiv im Ruhestand



#### Herausgeber:

dbb beamtenbund und tarifunion saar  
Hohenzollernstraße41, 66117 Saarbrücken  
Tel. 0681/ 51708, Fax 0681/ 581817  
Mail: [post@dbb-saar.de](mailto:post@dbb-saar.de)/  
Internet: [www.dbb-saar.de](http://www.dbb-saar.de)

Info/Aktuell\_Senioren\_Seminar 2017