

5. 22.-23. OKT 2018

In der Congresshalle in Saarbrücken

SENIORENTAGE

„Brücken bauen
zur Nachbarschaft“

www.saarbruecken.de

MIT DEN
SCHWERPUNKTEN:

- Leben im Alter
- Digitalisierung im Alter
- Wohnen im Alter
- Mobilität im Alter



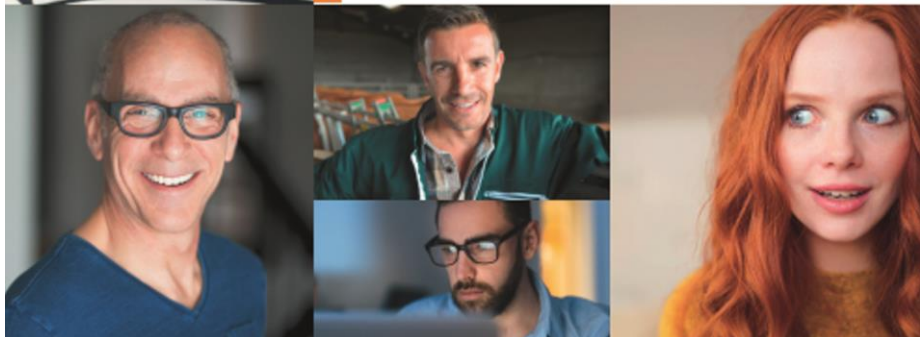
Wir sind e1ns.

Unsere Mitglieder und Kunden haben eins gemeinsam: Sie alle haben unterschiedliche Erwartungen an ihre Bank. Deshalb sorgen wir bei der Bank 1 Saar für mehr Freiheit und Verbundenheit im Banking.

Lassen auch Sie sich von unseren zeitgemäßen Leistungen überzeugen!

www.bank1saar.de

Bank1Saar



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

Brücken bauen zwischen Menschen unterschiedlicher Generationen, Herkunft und Lebenssituationen stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dieser ist gerade in der heutigen Zeit von besonderer Bedeutung.

Darüber wollen wir mit Ihnen am 22. und 23.10. 18 anlässlich des 5. Saarbrücker Seniorentages sprechen.



Wir wollen Sie ermuntern, auf andere Menschen zuzugehen und Brücken zur Nachbarschaft für eine tagfähige Zukunft zu bauen.

In Saarbrücken leben heute rund 50.000 Menschen die älter als 60 Jahre sind. Für uns alle stellt sich die Frage, wie können unsere Eltern, unsere nahen Angehörigen und schließlich wir selbst im Alter gut leben.

Unsere Gesellschaft und die Politik hat die Aufgabe, die Rahmenbedingungen eines guten Lebens für alle Menschen zu schaffen.

Die lokalen Bedingungen sind von großer Bedeutung, wie gut erreichbare Geschäfte, Freizeitangebote, wohnortnahe und bezahlbare Dienstleistungen und vor allem lebendige Nachbarschaften.

Diese Herausforderungen können nur gemeinsam mit den verschiedenen Akteuren von Verbänden, Verwaltung, Kirchengemeinden, Ehrenamtlichen, sozialen Organisationen und Menschen vor Ort bewältigt werden.

Lothar Arnold
Vorsitzender des Seniorenbeirates
der Landeshauptstadt Saarbrücken

Landeshauptstadt Saarbrücken Die Oberbürgermeisterin



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

ich freue mich sehr, Sie in diesem Jahr bei den 5. Saarbrücker Seniorentagen in der Congresshalle begrüßen zu dürfen.

Der demografische Wandel bringt einerseits eine Vielfalt von Herausforderungen zur kontinuierlichen Gestaltung einer seniorenfreundlichen Stadt, andererseits aber zahlreiche Chancen für eine Stadt mit sich, in der lebenserfahrene Menschen aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können und mit verschiedenen Generationen solidarisch und wertschätzend zusammenleben.

Eine seniorenfreundliche Stadt ist immer auch behinderten-, kinder- und familienfreundlich, also eine Stadt für alle Lebensalter.

Die Bewältigung der Herausforderungen kann nur gemeinsam mit den verschiedenen Akteuren von Verbänden, Verwaltung, Kirchengemeinden, Ehrenamtlichen, sozialen Organisationen und Menschen vor Ort bewältigt werden.

In unserer Landeshauptstadt gibt es bereits eine Vielzahl von Angeboten und Projekten die lebendige Nachbarschaften fördern. Ich denke dabei beispielsweise an die 14 „Netzwerke Gute Nachbarschaft“, die von älteren Menschen ehrenamtlich ins Leben gerufen und gestaltet werden; die Gemeinwesensprojekte die u.a. Raum für Altenbegegnungen und beispielsweise Alltagsunterstützung organisieren; Senioreneinrichtungen, die sich in den Stadtteil öffnen.

Meine Anerkennung und mein Dank gelten den vielen Trägern, Vereinen und ehrenamtlichen Personen, mit deren Unterstützung die gesellschaftliche Teilhabe, Sorge- und Beteiligungsstrukturen in den einzelnen Stadtteilen bereits umgesetzt werden.

Das Motto der diesjährigen Seniorentage: „Brücken bauen zur Nachbarschaft“ trifft den Kern einer quartiersnahen Altenpolitik. „Brücken bauen zur Nachbarschaft“ kann den Weg zu unterschiedlichen Menschen in unterschiedlichen Lebensaltern und Lebenslagen ebnen und damit Vertrauen schaffen.

So kann eine lebendige Nachbarschaft zusammenwachsen, in der Jeder zur Gemeinschaft gehört. Das sind Bausteine einer Entwicklung, die eine solidarische, generationengerechte und demokratische Gesellschaft fördern.

Ich bedanke mich für die Organisation der Seniorentage beim Seniorenbeirat der LHS, dem Amt für soziale Angelegenheiten, allen Aussteller/-innen und Referent/-innen. Ich wünsche Ihnen interessante und anregungsvolle Veranstaltungstage.

Saarbrücken, im August 2018

Charlotte Britz

Charlotte Britz
Oberbürgermeisterin Landeshauptstadt Saarbrücken



Wohnen 60+ in Alt-Saarbrücken

Vogelsborn 2-6

ab
291 €
zzgl. NK

234 öffentlich
geförderte
Wohnungen
– davon **36**
barrierefrei –

Wohnungsberechtigungsschein
erforderlich.

www.ig-sb.de/senioren-folsterhoehe

Vermietungcenter
Betzenstraße 6 (gegenüber Rathaus)
66111 Saarbrücken
Tel. 06 81/30 16-110



 **IMMOBILIEN
GRUPPE
SAARBRÜCKEN**

Seniorenpolitik im Amt für soziale Angelegenheiten (Stadtamt 50) der Landeshauptstadt Saarbrücken

Seniorenpolitik ist für die Landeshauptstadt Saarbrücken ein wichtiges Thema im Rahmen der gesamtstädtischen Entwicklungspolitik und in Folge dessen für das Amt für soziale Angelegenheiten ein wichtiger Arbeitsschwerpunkt. Die **Grundsätze zur Seniorenpolitik** in der Landeshauptstadt Saarbrücken wurden unter Federführung des Amtes 50 gemeinsam in einer Verantwortungspartnerschaft mit Vertretern und Vertreterinnen aus Verwaltung, Verbänden, Kirchengemeinden, sozialen Organisationen und Einzelpersonen erarbeitet und in dem „**Seniorenpolitischen Fachkonzept für die Landeshauptstadt Saarbrücken**“ zusammengefasst.

Mit diesem Fachkonzept haben wir die Grundlage für eine seniorenfreundliche Stadtgestaltung und eine noch bessere, zielgerichtete Zusammenarbeit der verschiedenen seniorenpolitischen Akteure in der LHS geschaffen.

Gemeinsam mit den Akteuren der Verantwortungspartnerschaft, die jetzt in ein „**Bündnis für altengerechte Stadtentwicklung**“ eingemündet ist, wollen wir die Umsetzung und Weiterentwicklung dieses Fachkonzeptes, insbesondere den Ausbau von Sorge- und Beteiligungsstrukturen (gem. Siebter Altenbericht zur Lage der älteren Generation in der BRD) fördern. Die Kooperation mit dem Regionalverband ist uns besonders wichtig, da er für die gesetzlichen Aufgaben der Altenhilfe (gem. SGB XII) in Saarbrücken zuständig ist und über die entsprechenden finanziellen Mittel verfügt.

Seit 2009 hat die LHS einen **Seniorenbeirat**, der sich engagiert für die Belange der älteren Menschen in Saarbrücken einsetzt. Im Amt 50 ist die **Geschäftsführung des Seniorenbeirates** angesiedelt. Das Fachamt unterstützt auch die Arbeit der inzwischen 14 „**Netzwerke Gute Nachbarschaft**“ in den verschiedenen Quartieren und begleitet **stadteilspezifische Seniorenprojekte** z. B. auf dem **Eschberg** und der **Irgehöhe**. Darüber hinaus wird regelmäßig ein ausführlicher **Ratgeber „Älter werden in Saarbrücken“** mit allen für Seniorinnen und Senioren wichtigen Informationen erstellt. Ein abwechslungsreiches

und vielfältiges Angebot an **Seniorenkulturveranstaltungen** wird vom Amt 50 in Kooperation mit den drei Bezirksbürgermeistern und der Bezirksbürgermeisterin bzw. den Bezirksräten organisiert.

Hier die Ansprechpartnerinnen für Seniorenangelegenheiten bei der Landeshauptstadt Saarbrücken im Amt für soziale Angelegenheiten:

Saarbrücken, im September 2018



Guido Freidinger
Leiter des Amtes für soziale Angelegenheiten



Foto: v.l.n.r. Bianka Mohr-Fritz, Ulla Simon, Marion Sämann

Haus Berlin, Kohlwaagstraße 4,
66111 Saarbrücken

Fr. Simon

Tel.: 0681-905-3249

Geschäftsführung Seniorenbeirat / Seniorenpol. Konzept, Bündnis für altengerechte Stadtentwicklung

Fr. Mohr-Fritz

Tel.: 0681-905-3326

Seniorenkulturarbeit/ Netzwerke Gute Nachbarschaft

Rathaus Dudweiler, Rathausstr. 5, 66125 Saarbrücken

Fr. Sämann Tel.: 0681-905-2287

Seniorenveranstaltungen/ Seniorenkulturarbeit



ANDERE KÖNNEN NUR STROM & GAS ...

**Wir helfen Menschen auch,
Ihre Energie effizient einzusetzen.**

**MEHR
ENERGIE**

A young boy with a joyful expression, wearing a colorful striped shirt and dark pants, is captured mid-jump with his arms and legs spread wide. He is positioned in front of the large, bold white text 'MEHR ENERGIE' which is set against a bright yellow background with a subtle sunburst pattern.

Energie fürs Leben.

Energie *SaarLorLux*

Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Saarbrücken

Der Seniorenbeirat als ehrenamtliches Gremium der Landeshauptstadt nimmt mit seiner Arbeit die Interessen und Belange der älteren Menschen in allen altersbedeutsamen Bereichen wahr und entwickelt Ideen zur Verbesserung der Lebensverhältnisse der Seniorinnen und Senioren in der Stadt. Er berät auch die Oberbürgermeisterin, den Stadtrat und seine Ausschüsse in Seniorenfragen.

Nächster Sitzungstermin: 10.Oktober.2018
Tagungsort: Rathaus Saarbrücken, 14.30 Uhr



Der Vorstand:

Klaus Lösch, Gabriele Ungers, Bertold Bahner, Lothar Arnold

Falls Sie Interesse an konkreter Mitarbeit haben, wenden Sie sich an folgende Anschrift:

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Saarbrücken

Vorsitzender: Lothar Arnold

Saargemünder Str. 22 66119 Saarbrücken

Tel.: 0681 / 57253, E-Mail: seniorenbeirat@saarbruecken.de

mobisaar - Mobilität für Alle

Ansprechpartnerin:

Katharina Meßner-Schalk
Saarbahn GmbH
Projektkoordinatorin mobisaar
Telefon: + 49 681 5003-170
E-Mail: katharina.messner-Schalk@saarbahn.de



Die Partner von mobisaar

Im Projekt „mobisaar“, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert und von der Saarbahn koordiniert wird, setzen sich neun Partner dafür ein, Menschen bis ins hohe Alter in ihrer selbstständigen Mobilität zu unterstützen. Herzstück des Projektes ist ein kostenloser Lotsen-Service, der mobilitätseingeschränkten Menschen die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs erleichtert. Derzeit wird der „mobisaar“-Service werktags von 8 bis 18 Uhr im Regionalverband Saarbrücken, dem Saarpfalz-Kreis und Landkreis Neunkirchen angeboten. Er kann rechtzeitig vor Fahrtbeginn bequem per Telefon 06898-500 4000, online unter www.mobisaar.de oder App angefordert werden. Benötigt wird ein gültiger Fahrschein. Die Saarbahn bietet im Rahmen von „mobisaar“ auch spezielle Kundens Schulungs-angebote an: In sogenannten Mobilitätstrainings können ältere oder mobilitätseingeschränkte



mobisaar-Lotsenservice

Sie möchten sicher und bequem mit Bus und Bahn unterwegs sein?

Buchen Sie unseren **kostenlosen** Begleitservice!

- Telefonisch unter: 06898 500 4000
- Per E-Mail an: mobisaar@saarvvv.de
- Online unter: www.mobisaar.de

Menschen die sichere Nutzung von Bus und Bahn trainieren. Das sichere Verhalten an und in den Fahrzeugen wird unter Anleitung von qualifiziertem Personal praktisch geübt. Auch Fragen zum Fahrkartenkauf oder der Fahrgastinformation werden beantwortet.

Altenbegegnungsstätten – ein traditionsreiches Angebot vor neuen Herausforderungen

Die „klassischen“ Altenbegegnungsstätten sind im Rückzug begriffen. Waren es 2014 noch ca. 100 Einrichtungen im Regionalverband, die 70. Die Begegnungsstätten Betriebskostenzuschüsse erhielten, so sind es inzwischen ca., im Wesentlichen getragen von den beiden großen christlichen Kirchen und der Arbeiterwohlfahrt werden weniger, weil die Menschen, die sich dort teilweise über Jahrzehnte engagiert haben, zu alt und zu krank sind, um diese Tätigkeit weiter zu führen und sich offenbar kein Nachwuchs findet.



Gleichzeitig wächst aber die Zahl der allein lebenden älteren Menschen in unserer Stadt stetig an, die kinderlos geblieben sind oder deren Nachkommen weit weg in einer anderen Stadt leben. Um die Bedürfnisse dieser Menschen nach Geselligkeit, nach Austausch mit anderen und sozialer Teilhabe zu befriedigen, braucht es auch weiterhin einen organisatorischen Rahmen und Orte der Begegnung. Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Saarbrücken hat daher in 2018 einen inhaltlichen Schwerpunkt beim Thema „Begegnungsstätten im Quartier“ gesetzt. Dabei geht es sowohl um physikalische Räume, als auch um inhaltliche Konzepte, die für ältere Menschen attraktiv und interessant sind.

Im Laufe der Jahrzehnte haben sich die Leitbilder in der offenen Altenhilfe geändert. Zunächst war da die Betreuungsorientierung. Es ging um ein liebevolles Versorgen älterer Menschen. Die Altenbegegnungsstätte sollte ein Schonraum sein, in dem hilfsbedürftige Senioren geschützt Zeit verbringen konnten. Dann folgte die Angebotsorientierung: Eine kleine Gruppe aktiver Senioren gestaltete ein Angebot für alle anderen, die dadurch ungewollt in eine Konsumentenrolle gerieten. Und heute?

Viele ältere Erwachsene, die nach dem Beruf und der Familienphase ihr Leben selbständig gestalten und organisieren, wissen selbst am

besten, wie sie ihre freie Zeit sinnvoll nutzen wollen. Und sie wollen das gerne zusammen mit anderen tun. Die „Netzwerke Gute Nachbarschaft“ sind ein Beispiel dafür, wie ein solches Anliegen umgesetzt werden kann.

Es gibt keine „offizielle“ Mitgliedschaft, keine Satzung, keinen Vorstand, keine Mitgliedsbeiträge. Die Netzwerke sind ein freiwilliger, loser Zusammenschluss von Menschen, die im selben Quartier leben. Es gibt gemeinsame Aktivitäten, Veranstaltungen und Neigungsgruppen. Jeder kann sich nach seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten einbringen. Aber auch die Netzwerke brauchen Räume. Und es ist schön, wenn man nicht alle organisatorische Arbeit aus eigener Kraft stemmen muss. Hier sollte es die Aufgabe der Kommune sein, „Ermöglichungsräume“ zu schaffen, unterstützend tätig zu werden ohne die Handlungsfreiheit der „Selbsthelfer“ und ehrenamtlich Tätigen zu beschneiden.

Der Seniorenbeirat und das Amt für Soziale Angelegenheiten sind derzeit dabei zusammen mit interessierten Bürgern und Fachleuten geeignete Begegnungsräume in den Quartieren der Landeshauptstadt zu suchen.

Uschi Biedenkopf
AK 4 Lebensgestaltung und Mitwirkung
E-Mail: uschi.biedenkopf@rvsb.de

Austeller

AWO Landesverband Saar, www.awo-saarland.de

DRK- Kreisverb. Saarbrücken, www.kv-saarbruecken.drk.de

Arbeitsgemeinschaft SPD 60plus, www.spd.de/spd_organisationen/60plus

Europe'Age Saarbrücken, www.europe-age.eu

AAL-Netzwerk Saar, www.aal-in.de

GaliA e.V.Saarbrücken, www.galiasaar.wordpress.com

Haus am Steinhübel, www.kreuznacherdiakonie.de

Caritasverband Saarbrücken u. Umgebung, www.caritas-saarbruecken.de

CDU Seniorenunion, www.senioren-union.de

AG pro Ehrenamt Saarbrücken, www.pro-ehrenamt.de
Diakonisches Werk an der Saar, www.dwsaar.de
Handwerkskammer des Saarlandes, www.hwk-saarland.de
Die Linke, LV Saarland, Senioren, www.dielinke-saar.de/partei/ags/senioren
Hörgeräte Nalbach Saarbrücken, www.meinhoergeraet.de
GPS, www.gps-rps.de
Stadtbibliothek Saarbrücken, www.stadtbibliothek.saarbruecken.de
Liberales Senioren, www.liberales-senioren.de
SHG Kliniken, www.shg-kliniken.de
MedienNetzwerk SaarLorLux e.V. (MNS), www.onlinerland-saar.de
Saarbrücker Immobilienverwaltungs- und Baubetreuungsgesellschaft mbH, www.sib-aarbruecken.de
Mobia - Saarbahn GmbH, www.saarbahn.de
Saarbrücker Pflege gGmbH, www.klinikum-saarbruecken.de
Malteser Hilfsdienst e.V./ Demenzdienste, www.demenz-saarland.de
Seniorenfitnesstage, www.saarbruecken.de
Seniorenversicherungsberater, www.saarbruecken.de
Netzwerke Gute Nachbarschaft, www.saarbruecken.de
Netzwerk Demenz im Regionalverband Saarbrücken,
www.regionalverband-saarbruecken.de
SiZ
VHS Saarbrücken/ Regionalverband, www.vhs-saarbruecken.de
Pflegestützpunkt im Regionalverband Saarbrücken, www.psp-saar.net
Sozialpsychiatrischer Dienst und Seniorenberatung/RV
www.regionalverband-saarbruecken.de
Polizei
St. Jakobus Hospiz, www.stjakobushospiz.de
Weißer Ring Saarbrücken, www.weisser-ring.de
Saarbrücker Seniorenbildungsreisen e.V., www.senioren-in-fahrt.de
Teilhaberberatung Saarland/KISS
Senioren der IG Bauen, Agrar Umwelt, Saar., www.igbau.de/Senioren.html
Stiftung Saarbrücker Altenwohntift, www.saarbruecker-altenwohntift.de
Sozialverband VdK Saarbrücken, www.vdk.de/saarland
ZAM Zukunftsarbeit Molschd, www.quarternet.de/akteure/zukunftsarbeit-molschd.html
Stadtamt 50 Amt für Soziale Angelegenheiten, www.saarbruecken.de

Die Demografiewerkstatt Kommunen – ein Projekt des Bundesministeriums für Fa- milie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Regional- verband Saarbrücken



Der demografische Wandel verändert unsere Gesellschaft nachhaltig. Dies hat Auswirkungen auf nahezu alle Politikbereiche. Besonders spürbar ist dieser Prozess vor Ort – in den Städten, Landkreisen und Gemeinden. Ziel der „Demografiewerkstatt Kommunen“ ist es, Kommunen „demografiefest“ zu machen. Was dies genau bedeutet, ist von Kommune zu Kommune unterschiedlich.

Über einen Zeitraum von 5 Jahren werden 8 kommunale Gebietskörperschaften (darunter auch der Regionalverband Saarbrücken) durch externe Beratungsteams bei der Gestaltung des demografischen Wandels unterstützt.

Ziel dabei ist es

- Projekte und Aktivitäten zu entwickeln und zu erproben, die geeignet sind, negativen Auswirkungen des demografischen Wandels entgegen zu wirken.
- die gewonnenen Erfahrungen so zur Weitergabe aufzubereiten, dass sie in die Demografiestrategie der Bundesregierung aufgenommen und von anderen Kommunen genutzt werden können.
- Dabei sollen die Selbständigkeit und Eigeninitiative aller Generationen gefördert und die Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf verbessert werden.

Für ihre Maßnahmen und Projekte erhalten die Kommunen im Projektzeitraum vom Bund pro Jahr 40.000 € für wissenschaftliche Begleitung und Beratung und 10.000 € für Bürgerbeteiligung wie Zukunftswerkstätten, Quartiersversammlungen und für Öffentlichkeitsarbeit.

Programm

„Brücken bauen zum Nachbarn“ eine Veranstaltung des Saarbrücker Seniorenbeirats

in Zusammenarbeit mit dem Amt für soziale Angelegenheiten der Landeshauptstadt Saarbrücken

Montag, den 22.10.2018

15:00 Uhr: Eröffnung Lothar Arnold

Vorsitzender des Seniorenbeirates Saarbrücken

15:15 Uhr: Grußwort Charlotte Britz

Oberbürgermeisterin der Landeshauptstadt Saarbrücken

15:30 Uhr: Grußwort Monika Bachmann

Ministerin für Soziales, Frauen, Senioren u. Familie im Saarland

16:00 Uhr: Festvortrag Franz Müntefering

Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren Organisationen Deutschlands (BAGSO)

im Anschluss 16:45 Uhr: Jung und Alt – wie verträgt sich das?

Gespräch zwischen Franz Müntefering und Schülern des Willi-Graf-Gymnasiums

17:30 Uhr: Podiumsgespräch „Brücken bauen zum Nachbarn - die Netzwerke Gute Nachbarschaft in Saarbrücken“

Moderation: Bertold Bahner mit Filmvorführung

Mitwirkende: Herbert Alt, Jürgen Friedrich, Rüdiger Blies Wilfried Naumann

18:30 Uhr: Auftritt Heart-Chor

Anschließend sind Sie herzlich eingeladen zu einem geselligen Beisammensein mit Häppchen und Getränken

„MARKT DER MÖGLICHKEITEN“

Große Ausstellung mit 30 Ständen in der Congresshalle

Dienstag, den 23.10.2018

Ausstellung ab 09.00 Uhr geöffnet bis – 16.00 Uhr

„ Pfad der Sinne – Natur spüren und erfahren „ Alexander Deutsch, Pfad der Sinne e.V.

09:30 Uhr bis 10:30: Kommunale Seniorenarbeit am Beispiel der Stadt Dortmund: Referent: Reinhard Pohlmann, Leiter des Fachbereichs Senioren in Dortmund

10.30 Uhr: Gymnastik mit Walter Kessler

11.00 Uhr: Von Sorge und Sinn im Alter

Referent: Jens-Peter Kruse (Bundesforum Katholische Seniorenarbeit und Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit, EAfA)

12.00 Uhr: Auftritt Schorsch Seitz, Kinderchor der Kita Schenkelberg

Unsere Thementische – Brücken bauen für mehr Teilhabe und Teilnahme

Alle Menschen wollen auch im Alter selbstbestimmt und selbständig leben. Dafür setzt sich der Seniorenbeirat ein. Um zu erfahren, wie Sie Ihre Lebenssituation konkret bewerten, welche Probleme und Sorgen sie bewegen, aber auch welche Potentiale Sie bei sich selbst und in Ihrem Umfeld wahrnehmen, möchten wir an drei Thementischen mit Ihnen in einen Dialog eintreten. Nach einem kurzen Impulsreferat von Fachleuten, können Sie dort Ihre Fragen stellen und sich an der Diskussion beteiligen.

Thementische: Gesundheit

Mit zunehmendem Alter und manchmal geringerer Beweglichkeit werden die Wohnung, das Haus und die unmittelbare Umgebung immer mehr zum Lebensmittelpunkt. Deren Qualität ist daher von zentraler

Bedeutung für Zufriedenheit und Selbstbestimmtheit. Außerdem wollen wir Menschen dazu ermutigen, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen, vor allem durch eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung und gute soziale Kontakte.

13:00 Uhr Beginn des Thementisches: Gesundheit

Moderation: Uschi Biedenkopf

Experten: Dr. med. Claudia Thiel, Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin, Ernährung im Alter, Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

Dr. Wolfgang Schulten im Ruhestand, vermittelt den Besuchern, den Medikamentenbeipackzettel, Angstmacher oder medizinische Hilfe? Herr Dr. Gehlen- „Fit im Alter- was wirklich hilft“

14:00 Uhr: Besichtigung der Ausstellungen, Möglichkeit zur Teilnahme an Aktivitäten mit Walter Kessler

Thementisch Aktives Leben

Die Suche nach dem Sinn unseres Lebens ist ein Teil der menschlichen Existenz. Gerade ältere Menschen fragen sich bisweilen „Für was bin ich hier auf der Welt, für was lohnt sich zu leben“. Jeder Mensch ist durchdrungen von einem Streben nach Sinn, d.h. nach Sinnerfüllung und zwar ein Leben lang. An diesem Thementisch wollen wir aufzeigen, dass jedes Lebensalter seinen eigenen Wert hat und ganz spezifische Sinnmöglichkeiten für jeden Menschen bereithält und zwar mit und trotz Einschränkungen und Behinderungen.

Moderation: Dr. Christel Weins

Mitwirkende: Landesmedienanstalt, Ehrenamt (Dirk Sold), Seniorenfitness (Walter Kessler), Kulturschlüssel, Netzwerke Gute Nachbarschaft.

Sorgen und Nöte der Saarbrücker Seniorinnen und Senioren

Hier können Sie alles loswerden was ihnen auf der Seele brennt und alle Fragen stellen, die Sie haben, können wir gemeinsam besprechen.

Moderation: Herr Rüdiger Blies

Mitwirkende:

Herr Jürgen Friedrich, Frau Ilona Kerber, Herr Wilfried Naumann

Einladung zum Alltags Fitness Test

Wir laden Sie ein, einmal Ihre Alltagsfitness kennenzulernen. Diesem Test liegt eine Studie von Roberta E. Rikli und C. Jessie Jones zugrunde und wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund DOSB in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg überarbeitet und uns zur Verfügung gestellt. Testen Sie Ihre eigene Beweglichkeit mit Trainern der Saarbrücker Turnvereine und erhalten Antworten und Hinweise: „Wie muss meine körperliche Fitness mit 60, 70 und 80 Jahren beschaffen sein, damit ich mit 90 noch einigermaßen selbstständig bin?“


caritas

Caritasverband für Saarbrücken
und Umgebung e.V.



Unsere Sozialstationen und ambulanten Dienste

helfen
beraten
informieren
unterstützen

 **0681 309060**



www.caritas-saarbruecken.de

Wohin? Was nun? Wer hilft?
AWO-Pflegenotaufnahme



**Die AWO-Pflegenotaufnahme hilft –
sofort und unbürokratisch.**

**Kostenfreie Servicenummer, 24 Stunden,
7 Tage die Woche:**

0800 / 255 255 8

Mehr Informationen auf
www.pflegenotaufnahme-saar.de



Netzwerk gute Nachbarschaft

Im Mai 2011 wurde das erste „Netzwerk gute Nachbarschaft“ auf dem Winterberg gegründet. Unterstützt vom Seniorenbeirat haben sich ältere Bewohnerinnen und Bewohner zusammengefunden mit dem Ziel, den Nachbarschaftsgeist zu wecken und zu pflegen. Ziel der Netzwerke ist es, den Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu bieten, möglichst lange im vertrauten Umfeld verweilen zu können und einer oft ungewollten Vereinsamung entgegenzuwirken. Dies schließt die Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen im Rahmen der Nachbarschaftshilfe ein. Wenn man den Nachbarn kennt, hilft man ihm auch.

Gemeinsam werden Fahrten organisiert, kulturelle Veranstaltungen besucht, zusammen sportlichen Aktivitäten nachgegangen oder auch Vortragsveranstaltungen organisiert.

Netzwerk Winterberg

Ansprechpartner:

Herr Herbert Alt

Tel.: 0681-583967

herb.alt@t-online.de

Horst Stoessel

Tel.: +49 681 57896

horst.stoessel@t-online.de



Netzwerk Am Homburg

Ansprechpartner:

Herr Jürgen Friedrich

Tel.: 0163-7914503

friedrichjrf@web.de

Herr Ernst Prey

Tel.: 0681-371600

ernstprey@gmx.de

Netzwerk am Eschberg

Ansprechpartnerin:

Frau Irene Scheidgen

Tel.: 0681-8919634

ubscheidgen@aol.com

Netzwerk Alt Saarbrücken**Ansprechpartner:**

Herr Winfried Naumann
Tel. 0681-57352
Will-naumann@t-online.de

Netzwerk Triller**Ansprechpartner:**

Herr Robert Kniebe
Tel.: 0681-57352
Robert.kniebe@t-online.de

Netzwerk Unterer Rodenhof**Ansprechpartner:**

Herr Günter Hübner
Tel.: 0681-45672
Frau Doris Herber
Doris.herber@t-online.de
Frau Petra Roth
Tel.: 0681-68829141

Netzwerk Dudweiler-Nord**Ansprechpartner:**

Peter Weyand
Telefon: +49 6897 6856679
peterweyand@icloud.com

Netzwerk Herrensohr**Ansprechpartner:**

Herr Horst Junker
Horst.junker@gmx.com

Netzwerk Obere Rotenbühl**Ansprechpartner:**

Herr Bertold Bahner Tel.: 0681-
854659 LBBahner@t-online.de

Netzwerk Reppersberg**Ansprechpartner**

Frau Angela Wilhelm
Tel.: 0681-54475
e.a.wilhelm@t-online.de

Netzwerk Bruchwiese**Ansprechpartner:**

Frau Brigitte Zey
Tel.: 0681-67912
brigittemariazey@gmail.com

Netzwerk Fechingen**Ansprechpartner:**

Frau Renate Theobald
Tel.: 0681-68829141
Herr Norbert Triem
Tel.: 06893 3678
Herr Wolfgang Selke
Tel.: 06893 2264

Netzwerk Unterer Rotenbühl**Ansprechpartner:**

Rüdiger Blies
Tel.: 0681 398579
ruebir@t-online.de

Netzwerk St. Annual**Ansprechpartner:**

Herr Michael Klotz
Tel.: 0681-854659
Klotz.mi@gmx.de



Meine Entscheidung: Unser Zuhause bauen.

Die Bau- Finanzierungs- Bank aus Ihrer Region.



Jetzt Angebot vom
Testsieger holen.
psd-baufinanzierung.de

PSD Bank-Kunden Familie Breitshmid
aus Ravensburg

Für alle, die ihre Liebsten im
Alter gut versorgt wissen wollen!



**Individuelles Wohnen – erstklassiger Service
für die Ansprüche der Senioren von heute**

Egon-Reinert-Haus

Königsberger Straße 43 • Tel. 0681 8107-0

Wohnstift Reppersberg

Nussbergterre 10 • Tel. 0681 5009-0

www.saarbrücker-altenwohnstift.de



Weitere Projekte des Seniorenbeirates: Senioren-Fitness Tage



Die gesundheitliche Prävention im Alter ist eine Aufgabe, der sich der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem saarländischen Landessportverband seit vielen Jahren intensiv widmet.

In der Mehrzweck- und Schwimmbadhalle in Brebach-Fechingen werden Aquajogging, Boule, Muskelaufbau-Sturzprophylaxe, Seniorentanz

und Wandern angeboten. Die sportbegeisterten Senioren und Seniorinnen treffen sich an jedem ersten Dienstag im Monat.

Weitere Termine 2018 (jeweils 10.30 Uhr):

4. September 2018
4. Dezember 2018.

2. Oktober 2018

6. November 2018

Im Stadtbezirk Dudweiler werden auch Fitness Tage angeboten: weitere Termine 2016 (jeweils 10.30 Uhr):

6. September 2018
6. Dezember 2018

4. Oktober 2018

8. November 2018

Ansprechpartner:



Herr Walter Kessler
Tel.: 0171-3759645



Herr Jürgen Friedrich
Tel.: 0163-7914503



SeniorenicherheitsberaterInnen

Im Februar 2011 startete unter der Federführung des Landesseniorenbeirates in Zusammenarbeit mit dem Sozialministerium und der Polizei die Ausbildung der Seniorensicherheitsberater in der LHS. Sie werden stets über neue Kriminalitätsformen informiert, so dass diese wiederum Senioren „auf Augenhöhe“ über die Vermeidung von Kriminalität im eigenen Umfeld aufklären können.



Neben der regelmäßigen Teilnahme an „Mobilen Wachen“ der zuständigen Kontaktpolizisten, finden auch viele Informationsveranstaltungen für Seniorinnen und Senioren in den Stadtbezirken über das Jahr verteilt statt.

Ansprechpartner:

Herr Wolfgang Gelff
Tel.: 0681-872386



Weitere Arbeit des Seniorenbeirates

Arbeitskreis 1: Gesundheit und Soziales

Ansprechpartnerin:

Frau Ulrike Heydt
Tel: 06897-6858551



Die Themen des Arbeitskreises „Gesundheit und Soziales“ umfassen u.a. die Pflege, die Gesundheit, das Wohnen und das soziale Zusammenleben älterer Menschen. Weiterhin werden Gespräche mit Bewohnern, Heimbeiräten und Leitungen von Senioreneinrichtungen geführt, um die tatsächlichen Gegebenheiten vor Ort hinsichtlich der „Pflege“ zu erfahren und um auf eventuelle Verbesserungen hinzuwirken.

Sinn des Lebens

**Im Alter nach vorne schauen -
auf dem Weg in einen sinnerfüllten Lebens-
abend**

Ansprechpartnerin:

Frau Dr. Christel Weins Tel.: 0177-4365107



Die Suche nach dem Sinn unseres Lebens ist ein Teil der menschlichen Existenz. Jeder Mensch weiß, dass die Frage nach dem Sinn seines eigenen Lebens sich nicht nur in den täglichen Alltagsentscheidungen stellt sondern an bestimmten Knotenpunkten seines Lebens.

Besonders treten sie auf in Krisenzeiten und Lebensübergängen, wie z.B. Verlust eines lieben Menschen, Verlust der Arbeit oder Krankheit.

(E-) Mobilität kennt kein Alter!

Kommen Sie zum größten E-Mobilcenter des Südwestens, und lassen sie sich von unserer Vielfalt an E-Fahrzeugen begeistern. Unsere innovativen Lösungen sind Nachhaltig, von höchster Qualität und für jedes Budget geeignet.

Das SiZ-Team freut sich auf Ihren Besuch.

SiZ GmbH & Co. KG
An der Römerbrücke 19
66121 Saarbrücken
Tel.: 0681-96 86 99 90





Bürgersprechstunde

Sie findet an jedem 1. Mittwoch eines Monats zwischen 10.00 Uhr und 12.00 Uhr im Rathaus St. Johann, Raum Nr. 312 in Saarbrücken statt. Im Rahmen dieser Seniorensprechstunde können Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt Saarbrücken ihre Anliegen vortragen und auf Probleme und Hindernisse in ihrem persönlichen Umfeld und Alltag hinweisen. Die konkreten Anliegen werden vom Seniorenbeirat bei den hierfür zuständigen Stellen der Stadtverwaltung vorgetragen bzw. fließen in die Gremienarbeit im Stadtrat und in dessen Ausschüsse ein. Terminen und Uhrzeiten auch telefonisch erreichbar:

Termine im Rathaus St. Johann, Saarbrücken, Raum Nr.: 312, Uhrzeit: 10.00 bis 12.00 Uhr

5. September 2018 10. Oktober 2018 7.
November 2018 5. Dezember 2018

Ansprechpartnerin:

Frau Ilona-Maria Kerber

Telefonnummer: 0681-905-1552

geschaltet während der Bürgersprechstunde



Kurzzeitpflege

Stationäre Pflege

Demenzbereich

Betreutes Wohnen

Bismarckstr.23, 66111 Saarbrücken, Tel.: 0681 - 6009-0, FAX: 0681 - 6009-250, e-mail: info@stiftung-langwied.de, www.stiftung-langwied.de

Leben zu Hause, Leben im Quartier

Das wünschen sich die meisten Menschen im Alter. Sie möchten ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen. Dafür muss die häusliche Umgebung so umgestaltet werden, dass ein selbstbestimmtes Leben zuhause auch bei körperlichen Einschränkungen möglich ist. Unter dem Begriff „Barrierefreiheit“ werden bauliche Gegebenheiten und Installationen in der Wohnung unter die Lupe genommen, vom Eingang über Küche, Wohnzimmer Schlafzimmer bis zum Bad. Technische Neuerungen können hier sehr hilfreich sein. Ergänzend braucht es wohnortnahe Versorgung, ärztliche Betreuung und Pflege, Haushaltshilfe, Essen auf Rädern, Begleit- und Besuchsdienste. Aufgabe der Kommunen ist es, sich um Barrierefreiheit im öffentlichen Raum zu kümmern, bei Straßen, Bürgersteigen, Treppen, auch in öffentlichen Gebäuden, bei Informationsmitteln und im öffentlichen Nahverkehr. Einsamkeit ist das Schlimmste im Alter. Deshalb brauchen ältere Menschen Orte, wo sie sich zwanglos treffen können: Begegnungsstätten, Räume für Seniorentreffs. Die Landeshauptstadt ist vom demographischen Wandel besonders betroffen. Solche Möglichkeiten zu schaffen, ist eine vordringliche Aufgabe Saarbrücker Kommunalpolitik.

Ansprechpartner:

Herr Berthold Bahner, Tel.: 0681-34173





Stiftung kreuznacher diakonie

Seniorenhilfe der Stiftung kreuznacher diakonie

**Kommen Sie zu uns, wenn zu Hause
alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind!**

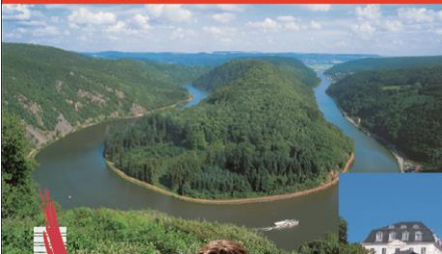
Haus am Steinhübel

Meißenwies 16 · 66123 Saarbrücken · Tel. 0681 / 6650312

www.seniorenhilfe.kreuznacherdiakonie.de

18-0121

Unser Land, ...



... unsere Versicherung.

Fast 240.000 Saarländer – immerhin etwa jeder 4. Einwohner – sind bei uns versichert und bestätigen: Unser Land, unsere Versicherung. SAARLAND Versicherungen. Dafür sagen wir „Danke“.

- kundennah
- preiswert
- leistungsstark
- alle Versicherungsprodukte

www.saarland-versicherungen.de

SAARLAND 
Versicherungen

 Finanzgruppe

Senioren in der Kommune Saarbrücken e.V.

Dieser Förderverein für den Seniorenbeirat ist dankbar für Spenden!

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken

IBAN-Nr: DE70 590501010067080663

BIC-Code: SAKSDE55XXX

Spendenbescheinigung wird erstellt.



Neubauvorhaben Im Knappenroth 6-14

Die im September 2016 begonnene Errichtung der großzügigen Wohnanlage, auf rund 12.700 Quadratmeter Fläche, Im Knappenroth - Saarbrücken, geht im Oktober dieses Jahres ihrem Ende zu. Somit werden zum 01.10.2018 neunzig Mietwohnungen bezugsfertig sein, die auf fünf selbstständige Häuser verteilt sind (18 Wohnungen in jedem Haus).

Alle Wohnungen verfügen über einen sehr großzügigen Balkon oder eine großzügige Terrasse. Besonderen Wert wird auf die großzügig begrünte Außenanlage gelegt. Berücksichtigt wird auf der Anlage auch Raum für Kinder (Spielplatz). In der zur Wohnanlage dazugehörigen Tiefgarage finden alle Mieter einen oder mehrere Stellplätze. Auch Besuchern werden Besucher-Stellplätze zur Verfügung gestellt. Es fährt in jedem Haus ein Aufzug bis zur Tiefgarage. Ein großer Waschraum und Kellerräume befinden sich in jedem Haus. Auf Barrierefreiheit wird insbesondere in den Erdgeschosswohnungen geachtet. Barrierearm sind wiederum alle übrigen Wohnungen. Auch Penthouse Wohnungen befinden sich in den fünf Häusern. Der GaliA e.V. (Gemeinsam aktiv leben im Alter) ist auch in diesem Projekt der Altin-Immobiliengruppe vertreten und findet im Haus Nummer V seinen Gemeinschaftsraum für unterschiedliche Veranstaltungen für Jung und Alt. Bei Interesse an der exklusiven Neubau-Anlage steht die **Altin-Immobiliengruppe unter der 0681/9704966** für Fragen sehr gerne zur Verfügung.



sparkasse-saarbruecken.de

Sparkasse.

Gut für
unsere Region.

 Sparkasse
Saarbrücken