



Seniorenbeirat Tätigkeitsbericht 2019

Amtsperiode 2017 - 2021

Partner für:



Mehr
Generationen
Haus





TÄTIGKEITSBERICHT 2019

<u>INHALT</u>	<u>SEITE</u>
1. Zusammenfassung	3
2. Geschäftsablauf	4
3. Projekte	6
4. Ausblick 2020	8
5. Anhang	9

Herausgeber: Seniorenbeirat
Stadt Kaltenkirchen

Redaktion: Klaus Stuber

Kaltenkirchen, 15. April 2020

1. ZUSAMMENFASSUNG

1.1 Das **Geschäftsjahr 2019** war quasi das dritte Geschäftsjahr der Amtsperiode Juni 2017 – Juni 2021. Es war wie in den Vorjahren geprägt von der **Fortsetzung** laufender Aktivitäten und bereits früher gestarteten, sowie neuen **Projekten**.

Neben der satzungsgemäßen Interessenvertretung älterer MitbürgerInnen und der Beratung der Politik und Verwaltung in seniorenrelevanten Angelegenheiten ist die Seniorenarbeit und **generationsübergreifende Arbeit** mit Institutionen und Einrichtungen in Kaltenkirchen und im Kreis Segeberg, sowie im Landesseniorenrat weiterhin fortgesetzt worden, was auch als positives **verbindendes Element** zwischen den Generationen zu werten ist.

Die **Geschäftsführung** im Berichtszeitraum beinhaltete Teilnahme an

- Sitzungen der **Stadtvertretung**, des **Hauptausschusses** und der **Fachausschüsse** der Stadt Kaltenkirchen
- Sitzungen des **Kreistags** und **Hauptausschusses** des Kreises Segeberg
- Arbeitstagungen und Projektgruppen des **Kreissenioresenbeirates** des **Kreises Segeberg**
- Fachgruppen, Regional- und Mitgliederversammlungen des **Landesseniorenrates e.V.**, sowie
- die Durchführung von **Informationsveranstaltungen**

1.2 Folgende Projekte wurden entweder in Eigenregie oder in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen fortgesetzt bzw. begonnen:

- Durchführung von **4 Informationsveranstaltungen** – teilweise in Kooperation mit der Verwaltung der Stadt Kaltenkirchen, dem Gemeinschaftshaus der Tausendfüßler Stiftung, dem Patientenförderverein Kaltenkirchen e.V., sowie dem Ärzt Netzwerk Henstedt-Ulzburg, Kaltenkirchen, Bad Bramstedt, Norderstedt.
- Mitwirkung als Kooperationspartner im Projekt **“Freiwilligenbörse“**
- Fortsetzung der Mitarbeit in der **“Arbeitsgemeinschaft Demenz“**
- Fortsetzung der Mitarbeit im Projekt **“Nachbarn für Nachbarn“**
- Fortsetzung der Mitarbeit im Projekt **“Inklusion“** auf kommunaler und Kreisebene

2. GESCHÄFTSABLAUF

2.1 Mitarbeit in Gremien, Ausschüssen, Arbeits- und Projektgruppen

Die **Übersicht** der Mitglieder des Seniorenbeirates hinsichtlich ihrer Mitarbeit in Ausschüssen, Arbeits- und Projektgruppen auf Landes-, Kreis- und Kommunalebene ist im **Anhang** dargestellt.

2.2 Geschäftsführung

Im Berichtszeitraum wurden im Rahmen der laufenden **Geschäfte** folgende **Versammlungen** und **Besprechungen** durchgeführt:

- **2 Vorstandssitzungen**
- **2 Sitzungen Gesamtbeirat**
- Diverse **Abstimmungsgespräche**
- Diverse **Informationsgespräche** und **Projekt-Abstimmungsgespräche** mit der Stadtverwaltung und Einrichtungen
- Teilnahme an allen **Fachausschuss-, Hauptausschuss- und Stadtvertreter-sitzungen** der Stadt Kaltenkirchen
- Durchführung von **12 Sprechstunden** im Rathaus – jeweils am 1. Dienstag im Monat
- Teilnahme an **2 Kreistags- und 4 Hauptausschusssitzungen** auf Kreisebene
- Teilnahme an **3 Sitzungen** der Fachgruppe **“Gesundheit und Pflege“** im Landes-seniorenrat e.V. in Neumünster
- Teilnahme an der **Mitgliederversammlung** des **Landesseniorenrates e.V.** in Browstet
- Teilnahme an **3 Redaktionssitzungen** für das **“express-forum“** (Mitteilungsblatt des Landesseniorenrat e.V.) in Neumünster
- Teilnahme an diversen **senioren- und pflegerelevanten** Sitzungen Kaltenkirchener **Arbeitskreise** (AK Demenz, Freiwilligenbörse, Netzwerk Inklusion, Nachbarn für Nachbarn)

2.3 Öffentlichkeitsarbeit

Ankündigungen für Informationsveranstaltungen und Pressegespräche erfolgten über die örtliche und regionale **Presse**.

Die **Berichterstattung** über unsere Veranstaltungen und Projekte war objektiv, informativ und umfassend – die **Zusammenarbeit** mit den Presseorganen gestaltete sich auch im Geschäftsjahr 2019 gut.

3.4 Informationsveranstaltungen

Folgende 4 Informationsveranstaltungen wurden in wechselnder Zusammenarbeit mit anderen Institutionen (u.a. Stadt Kaltenkirchen, Gemeinschaftshaus, Ärzt Netzwerk, Patientenförderverein und Palliativnetz durchgeführt:

- **25. März 2019 / Mo / 15:00 Uhr** **“Elektro- Fahrräder“** / Vorteile und Risiken. Vortrag im Gemeinschaftshaus.
- **15. Juni 2019 / Sa / 13:00 Uhr** **“Stadtfest“** mit **Info-Ständen** des Seniorenbeirats und seinen Partnern im Foyer des Rathauses.
- **09. Sept. 2019 / Mo / 15:00 Uhr** **“Palliativversorgung und Hospizbetreuung“** Was muss man als Betroffener und Angehöriger wissen. Vortrag im Gemeinschaftshaus.
- **16. Nov. 2019 / Sa / 10:00 Uhr** **Patiententag “Plötzlicher Herztod“** Info-Stände, Kurzvorträge und Tests im Rathaus.

3.5 Verwaltung, Politik, Organisationen

Die Zusammenarbeit mit der Verwaltung, den politischen Entscheidungsträgern, dem Beauftragten für Menschen mit Behinderungen und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Kaltenkirchen war – wie auch in den Vorjahren – **konstruktiv** und **kooperativ**.

Dies gilt auch für die Organisationen und Institutionen in Kaltenkirchen, mit denen der Seniorenbeirat der Stadt Kaltenkirchen im Rahmen seiner Projekte zusammengearbeitet hat, insbesondere:

- **Tausendfüßler Stiftung** mit Gemeinschaftshaus
- alle Kaltenkirchener **Senioren-** und **Pflegeeinrichtungen**
- **Pflegestützpunkt** Kreis Segeberg
- **Patientenförderverein** e.V., Kaltenkirchen
- **Ärzt Netzwerk** (H-U, Kaltenkirchen, Bad Bramstedt, Norderstedt)
- **Palliativnetz Travebogen** (Region West)
- **Lions Club** Kaltenkirchen
- **AKN**
- **Volkshochschule** Kaltenkirchen

3. PROJEKTE

Im Berichtszeitraum wurden folgende **Projekte / Beteiligungen** fortgesetzt bzw. begonnen:

4.1 Öffentlicher Personennahverkehr

Nach der Inbetriebnahme eines neuen **Stadtbusses** im Januar 2012 standen in den Jahren danach turnusmäßig Gespräche mit den Stadtwerken zwecks Erfahrungsaustausch und neuer Fahrplangestaltung an. Im Sommer 2016 erfolgte eine **Fahrgastzählung**, an der der Seniorenbeirat sich beteiligte.

Ab 2020 wird Kaltenkirchen sich am HVV beteiligen – der Seniorenbeirat ist an der Ausgestaltung der damit verbundenen Neuausrichtung des ÖPNV in Zusammenarbeit mit dem Ordnungsamt beteiligt.

4.2 Mehrgenerationenhaus / Gemeinschaftshaus

Das Bundesfamilienministerium hat das Tausendfüßler Familienzentrum e.V. im April 2007 in das Aktionsprogramm "**Mehrgenerationenhäuser**" aufgenommen, womit der Seniorenbeirat **Kooperationspartner** geworden ist.

Der bisherige Standort (Krückauring) war von der Lage her für ältere Mitbürger nur suboptimal, daher nahm die Tausendfüßler Stiftung die Möglichkeit wahr, in zentraler Lage in der **Schützenstrasse** das Projekt eines **Gemeinschaftshauses** zu entwickeln, das im Sommer 2012 den Betrieb aufgenommen hat und vom Seniorenbeirat als Partner ebenso unterstützt wird. Wie bisher führt der Seniorenbeirat auch weiterhin mit dem Gemeinschaftshaus diverse **Informationsveranstaltungen** in Kooperation durch.

4.3 Arbeitskreis "Demenz"

Der in 2006 gegründete "**AK Demenz Kaltenkirchen**" hat auch in diesem Berichtsjahr unter der Leitung des Pflegestützpunktes des Kreises Segeberg und Beteiligung des Seniorenbeirats, der Gleichstellungsbeauftragten, den örtlichen ambulanten und stationären Pflegediensten, dem Patientenförderverein e.V., der ev.-luth. Kirche und dem Gemeinschaftshaus mit 4 Sitzungen und 4 Tanzcafés im Christophorus Haus seine erfolgreiche Arbeit fortgesetzt.

4.4 Kreissenorenbeirat

Neben der Teilnahme an den Sitzungen des Kreistags und Hauptausschusses des Kreises ist der Vorsitzende des Kreissenorenbeirats (Klaus Stuber) an folgenden **Projekten** beteiligt:

- Teilnehmer der "**Regionalen Pflegekonferenz**"
- Mitarbeit im Projekt "**Inklusion**" (Leitung: Kreis-Beauftragte für Menschen mit Behinderungen).
- Regelmäßiger **Erfahrungsaustausch** zwischen den Vorständen des Landes-seniorenrates e.V. und des Kreissenorenbeirates.

4.5 Freiwilligenbörse

Das Lokale Bündnis für Familie hat im Frühjahr 2009 in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat das Projekt "**Freiwilligenbörse Kaltenkirchen**" in Kooperation mit der AWO und dem Freiwilligenforum Segeberg entwickelt.

Sie hat den Auftrag Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, zu beraten und an Organisationen und Verbände, die Bedarf an ehrenamtlichen Mitarbeitern haben, zu vermitteln.

4.6 Nachbarn für Nachbarn

Das Projekt "**Nachbarn für Nachbarn**" wurde als Gemeinschaftsaktion des Pflegestützpunktes des Kreises Segeberg, der Stadt Kaltenkirchen und des Seniorenbeirates Kaltenkirchen, sowie der ev.-luth. Kirche im Frühjahr 2010 für das Quartier Wulfskamp gegründet. In den dortigen Treffen werden Bedarf und Durchführung von kleinen gegenseitigen Hilfen koordiniert.

Im Gemeinschaftshaus der Tausendfüßler Stiftung treffen sich jeden zweiten Monat am 4. Mittwoch Menschen, die **Hilfe benötigen** oder **gern helfen** und miteinander **reden** und **zuhören** wollen. Der Kreis der regelmäßigen Teilnehmer ist mittlerweile auf bis zu 25 Personen angestiegen, die auch aus anderen Stadtteilen kommen.

4.7 Vereinsamung im Alter

Das im November 2018 von der Freiwilligenbörse, der ev.-luth. Kirchengemeinde, der Tausendfüßlerstiftung, der Pflegediakonie, der Arbeiterwohlfahrt, dem Pflegestützpunkt, dem Seniorenbeirat, dem Deutsche Rote Kreuz und der Lebenshilfe initiierte Projekt "**Vereinsamung im Alter**" hat das Ziel, Menschen aus ihrer Vereinsamung herauszuholen. Als Pilotprojekt wurde zunächst für Januar 2020 ein Kaffeetrinken im Gemeinschaftshaus des Tausendfüßlers konzipiert.

4.8 Inklusion

Seit 2016 wird von der Stadt Kaltenkirchen an einem Aktionsplan "**Inklusion**" zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen incl. dem Seniorenbeirat gearbeitet. Hierzu gehören die Themenfelder Wohnen, Barrierefreiheit und Mobilität, Bildung und Erziehung, Arbeit und Beschäftigung, sowie Kultur und Freizeit.

4.9 Volkstrauertag

Seit 2010 führen der Seniorenbeirat mit der Jugendstadtvertretung beim **Volkstrauertagsgottesdienst** einen generationsübergreifenden Dialog zu dem jeweils in Absprache mit dem/der zuständigen Pastor/in gewählten Predigt- / **Gedenkthema** durch. Dieser Dialog spiegelt die Sichtweise beider Generationen wider und wird von beiden Seiten konstruktiv durchgeführt.

4.10 Kino 60 +

Im 2. Halbjahr 2019 startet die **Stadtbücherei** Kaltenkirchen für alle EinwohnerInnen im Alter 60+ einen **Kinonachmittag** mit Kaffee und Kuchen. Dieses Pilotprojekt wird vom Seniorenbeirat unterstützt.

4. AUSBLICK 2020

Im **Geschäftsjahr 2020** werden die Informationsveranstaltungen und Projekte (eigene Beteiligungen und neue), sowie die kontinuierliche Zusammenarbeit mit Politik, Verwaltung und den bisherigen Partnereinrichtungen und Institutionen **fortgesetzt**.

4.1 Informationsveranstaltungen

- **06. Juni 2020 / Sa / 13:00 Uhr** **“Stadtfest“ – Inklusion** im Foyer des Rathauses.
- **24. Aug. 2020 / Mo / 15:00 Uhr** **“Erste Hilfe für Senioren“**
Was muss man als Betroffener und Angehöriger wissen. Gemeinschaftshaus
- **24.10. oder 21.11.2020**
Sa / 10:00 Uhr **Patiententag**
“Tumor – heute mehr Chancen“ Info-Stände,
Kurzvorträge im Rathaus

4.2 Ebenso werden die Projekte und Arbeitsgruppenarbeiten in 2020 fortgesetzt.

5. ANHANG

5.1 Übersicht Gremien

Ausschüsse, Arbeits- und Projektgruppen auf Landes-, Kreis- und Kommunalebene

- Vorstand

Vorsitzender	Herr Klaus Stuber
1. stv.Vorsitzende	Frau Marianne Möller
2. stv.Vorsitzende	Frau Renate Amthor
Schriftführer	Herr Carsten Carstensen
1. Beisitzerin	Frau Liane Lirutti
2. Beisitzer	Herr Ernst Eising

- Landesseniorenrat e.V. (LSR)

Delegierte(r)

Mitgliederversammlung	Vorstandsmitglieder nach Absprache
Fachgruppe 4: Gesundheit + Pflege	Herr Stuber
Fachgruppe 1: Kreis, Land, Bund	Herr Stuber
Fachgruppe 8: forum (Redaktion)	Herr Stuber

- Kreissenorenbeirat des Kreises Segeberg

- Vorstand

Vorsitzender	Herr Klaus Stuber (Kaltenkirchen)
1. stv.Vorsitzende	Frau Anke Pawlik (Groß Kummerfeld)
2. stv.Vorsitzende	Frau Angelika Kahlert (Norderstedt)
Schriftführer	Herr Dieter Schenk (Groß Kummerfeld)

Delegierte(r)

Vertretung

- Kreissenorenbeirats-Plenum Herr **Stuber** Frau **Amthor**

- Ausschüsse (auszugsweise)

Delegierte(r)

Vertretung

Kreistag	Herr Stuber	Frau Pawlik
Hauptausschuss	Herr Stuber	Frau Pawlik
Wirtschaft, Regionalentwicklung,) Infrastruktur / WRI)	Frau Böttcher	Herr Stuber

- **Ausschüsse Stadt Kaltenkirchen**

<u>Ausschuss</u>	<u>Delegierte(r)</u>	<u>Vertretung</u>
Stadtvertretung	Herr Stuber	Frau Möller
Hauptausschuss	Herr Stuber	Frau Möller
Sozial- / Gleichstellungsausschuss	Frau Lirutti	Herr Eising
Bau- / Umweltausschuss	Herr Frobös	Frau Alsleben
Jugend- / Sport- / Bildungsausschuss	Frau Möller	Herr Carstensen

- **Arbeits- / Projektgruppen Stadt Kaltenkirchen**

	<u>Teilnehmer</u>
Inklusion (VHS)	Herr Stuber
Stadtbus (Stadtwerke)	Herr Eising
AK Demenz (Pflegeeinrichtungen)	Frau Möller , Herr Stuber
Freiwilligenbörse	Herr Stuber , Frau Amthor , Herr Carstensen
Nachbarn für Nachbarn	Herr Stuber , Herr Carstensen

- **Arbeitsgruppen Seniorenbeirat**

(1) **ÖPNV (Öffentlicher Personennahverkehr)**

Herr **Eising** (Sprecher)
 Frau Amthor
 Frau Gronwald
 Herr Carstensen
 Herr Wohlmacher

(2) **Gesundheit im Alter**

Frau **Möller** (Sprecherin)
 Frau Lirutti
 Herr Dr. Scheerer
 Frau Neubert

(3) **Verkehr und öffentliche Ordnung**

Herr **Carstensen** (Sprecher)
 Frau Alsleben
 Herr Eising
 Herr Frobös
 Frau Möller
 Herr Meier
 Herr Wohlmacher

- Sprechstunde (1. Dienstag im Monat / 10.00 bis 12.00 Uhr)

jeweils **Tandem-Besetzung** nach Absprache mit Herrn **Stuber**:

Damen / Herren Alsleben
 Amthor
 Carstensen
 Eising
 Lemhöfer
 Lirutti
 Möller
 Neubert
 Dr. Scherrer
 Stuber

- Delegierte in die Stadtvertretung und Ausschüsse

<u>Ausschuss</u>	<u>Delegierte(r)</u>	<u>Vertreter(in)</u>
Stadtvertretung	Herr Stuber	Frau Möller
Hauptausschuss	Herr Stuber	Frau Möller
Sozial- / Gleichstellungsausschuss	Frau Lirutti	Herr Eising
Bau- / Umweltausschuss	Herr Frobös	Frau Alsleben
Jugend- / Sport- / Bildungsausschuss	Frau Möller	Herr Carstensen

Der **SENIORENBEIRAT** der **Stadt Kaltenkirchen**

- Informiert und berät ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger über 60 Jahre in allen Fragen, die ihren Lebensbereich betreffen.
- Vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren – unabhängig, parteipolitisch neutral und konfessionell nicht gebunden.
- Setzt sich in konstruktiver Zusammenarbeit mit allen Gremien der Stadt für die Belange der Seniorinnen und Senioren ein.
- Nimmt Anregungen, Wünsche und Beschwerden entgegen und leitet diese an die zuständigen Stellen oder Bereiche weiter.

Vorstand SENIORENBEIRAT Kaltenkirchen (2017 – 2021)

<u>Funktion</u>	<u>Name</u>	<u>Anschrift</u>	<u>Telefon</u>
Vorsitzender	Klaus Stuber	Schützenstr. 43 a	60066
1.stv. Vorsitzende	Marianne Möller	Holstenstrasse 1	1620
2.stv. Vorsitzende	Renate Amthor	Brookring 9	62920
Schriftführer	Carsten Carstensen	Wulfskamp 4	5311
Beisitzerin	Liane Lirutti	Wiesenhofstr. 6	9097980
Beisitzer	Ernst Eising	Ortelsburger Str. 4	1673

Musdram / 6.2.2019

Ehrenamtliche Hilfen für Senioren in Kaltenkirchen

- „Nachbarn für Nachbarn“ bieten nachbarschaftliche, kurzfristige und Hilfen
- „Rinkieker“ bieten langfristige Besuche, Begleitungen und Unterstützung

Kaltenkirchen (ums) – Hilfe ist wichtig – Helfen tut gut! Unter diesem Motto präsentieren sich „Rinkieker“ und „Nachbarn für Nachbarn“, die sich regelmäßig im Gemeinschaftshaus treffen. Vier Gründe machen diese beiden Gruppen so wichtig:

1. Immer mehr älteren und hochaltrigen Menschen stehen immer weniger jüngere Menschen und sorgende Angehörige gegenüber. War in den 50er Jahre weniger als jeder 6. über 60, ist heute etwa jeder 4. Bundesbürger über 60. Bis 2030 wird es bereits jeder 3. sein. Insbesondere wächst der Anteil an hochaltrigen Menschen, insofern nicht erstaunlich, dass auch die Anzahl der pflege- und hilfebedürftigen Menschen wächst. Zwar sind von den 70 bis 75-Jährigen lediglich fünf Prozent pflegebedürftig, von den über 90-Jährigen jedoch schon mehr als 60 Prozent.

2. Der Anteil alleinlebender älterer Menschen wächst. So meldete im Juli 2012 das Statistische Bundesamt: „Jeder Fünfte Bundesbürger lebt allein – vor allem junge Männer und ältere Frauen“. Gerade im Alter bedeutet, allein zu leben manchmal auch, über wenig Kontakte zu verfügen. Kommt dann auch noch ein Hilfebedarf und eine eingeschränkte Mobilität, kann es schnell dazu kommen, sich dann auch einsam zu fühlen.

3. Allerdings – dies bestätigen viele Untersuchungen – sind



Ob „Rinkieker“ oder „Nachbarn für Nachbarn“ – je nach Bedarf stehen sie Senioren in der Stadt ehrenamtlich zur Seite.
Foto: ums

ältere Menschen heute im Durchschnitt wesentlich selbstständiger und gesünder als ältere Menschen in früheren Jahren. Die heute 70-Jährigen sind so fit und gesund wie vor 30 Jahren die damals 65-Jährigen. Zudem verfügen die heutigen Ruheständler über eine weitaus längere Zeitspanne des gesunden und aktiven „Alteins“.

4. Ebenso bestätigen viele Studien immer wieder: Aktiv zu bleiben, Aufgaben und soziale Kontakte zu haben sind wesentliche Aspekte nicht nur eines sinnerfüllten und zufriedenen Lebens, sondern auch wesentlich für eine größere Chance auf ein gesünderes Leben im Alter. Es gibt eine

große Zahl älterer Menschen die sich gemeinsam mit anderen für andere engagieren und dabei auch etwas Gutes für sich selbst tun.

Und dafür gibt es zwei Gruppen in Kaltenkirchen, die Gruppe „Nachbarn für Nachbarn“ und die „Rinkieker“: Die Gruppe „Nachbarn für Nachbarn“ bietet in aller Regel eine kurzfristige unbürokratische, nachbarschaftliche Hilfe an: Kleine Erledigungen, Hilfe beim Computer oder beim Schriftverkehr, einen Nagel in die Wand schlagen, ein Loch bohren oder die Glühbirne auswechseln, den Hund ausführen, einen Knopf annähen oder einfach nur telefonisch Kontakt halten.

Die „Rinkieker“ bieten eine

eher auf längere Dauer angelegte Hilfestellung an. Sie hören zu, lesen vor, spielen zum Beispiel gemeinsam ein Spiel, gehen an der frischen Luft spazieren, begleiten beim Einkaufen oder zu wichtigen Terminen oder klönen miteinander bei einer schönen Tasse Kaffee unter dem Motto: „Die Rinkieker haben Zeit für Sie!“ Die Gruppe möchte einerseits Menschen einladen mit zu machen, andererseits Menschen ermutigen, sich an uns zu wenden, wenn es einen Wunsch nach Hilfe und Unterstützung gibt. Der Kontakt kann über das Gemeinschaftshaus (04191-9579647) oder über den Pflegestützpunkt (04191-9537839) hergestellt werden.

Neues Konzept: Tanzcafe-Nachmittage jetzt für Menschen mit und ohne Gedächtnisstörungen

Kaltenkirchen/Bad Bramstedt (mdk) – Als Inklusionsprojekt gilt die Neuausrichtung der Tanzcafés in Kaltenkirchen und Bad Bramstedt für Menschen mit und ohne Gedächtnisstörungen. Veranstalter sind die Arbeitsgemeinschaft Demenz Bad Bramstedt und der Arbeitskreis Demenz Kaltenkirchen. Vier Mal im Jahr finden die Tanznachmittage im Gemeindesaal, Schlüskamp 1 in Bad Bramstedt sowie im Christophorushaus am Brookweg 1, in Kaltenkirchen statt.

Wie Ulrich Mildenberger, Leiter des Pflegestützpunktes Kreis-Segeberg und Koordinator der beiden Arbeitskreise, bei der Vorstellung des neuen Einladungsflyers im Kaltenkirchener Rathaus erläuterte, wollen die Arbeitskreise sich nicht ausschließlich an Menschen mit Demenz und ihre Begleitung wenden, sondern man wolle sich jetzt auch nach außen öffnen. Die Allgemeinheit solle damit Gelegenheit bekommen, eventuelle Berührungspunkte abzubauen, hieß es.

„Bei uns sind alle willkommen – Menschen mit und ohne Gedächtnisstörungen. Sei es aus ihrem eigenen Zuhause oder aus Pflegeeinrichtungen“, so der Pflegestützpunkt-Leiter und Koordinator im Beisein der Kaltenkirchener Gleichstellungsbeauftragten Sabine Schaefer-Maniecki sowie Vertreterinnen und Vertreter aus den mit dem Thema Demenz befassten Organisationen und Gremien.

Die Demenzcafés wurden vor 13 beziehungsweise 14 Jahren in der Kurstadt und in Kaltenkirchen begründet. Zwischen 40 und 60 Besucher würden bisher die Gelegenheit nutzen, bei Livemusik zu tanzen und den selbstgebackenen Kuchen aus dem Veranstalterkreis ebenso zu genießen wie den belebenden Kaffee. Man merke es den Besucherinnen und Besuchern an, so Mildenberger, dass sie während der Tanznachmittage richtig aufleben und strahlende Augen bekommen, wenn sie aus ihrem Zuhause oder den Pflegeeinrichtungen herauskommen. Sie wür-



Den neuen Flyer für die Tanzcafe-Veranstaltungen präsentierten die Arbeitskreise um Pflegestützpunkt-Leiter Ulrich Mildenberger (2.v.l.) im Kaltenkirchener Rathaus. Foto: mdk

den sich für die Tanzcafés schick anziehen, um fröhlich nach Schlager- und Oldiemelodien zu tanzen. Denn Tanzen tut Körper, Geist und Seele gut. Sich zur Musik zu bewegen, macht Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude“, weiß Ulrich Mildenberger. Nach seiner Erfahrung sei die

Bewegung im Tanz die beste Prävention, das Demenz-Risiko zu senken. Beim Tanzen würden viele der Teilnehmer wieder aufblühen. Die Musik setze Gefühle frei. Bei bestimmten Liedern und Melodien würden die von Demenz betroffenen Menschen sogar mitsingen.

Mit dem neuen Flyer wenden sich die Veranstalter auch an Seniorinnen und Senioren ohne Gedächtnisstörungen, die Lust haben, sich nach Tanzrhythmen zu bewegen und dabei etwaige Berührungspunkte abzubauen. Demenz ist eine weit verbreitete Erkrankung - insbesondere im

Seniorenalter. Um die Betroffenen und ihre Angehörigen aus der Anonymität herauszuholen, entstanden 2006 und 2007 die Arbeitsgemeinschaft Demenz Bad Bramstedt und der Arbeitskreis Demenz in Kaltenkirchen. Organisationen wie das DRK, Seniorenbeiräte, Kirchengemeinden und Hospize sowie Alten- und Pflegeeinrichtungen gehören dazu wie die Gleichstellungsbeauftragten.

Tanzcafe-Termine:

Kaltenkirchen, jeweils freitags von 15 - 17 Uhr am 22. Februar, 24. Mai, 27. September und 15. November im Christophorushaus, Brookweg 1.

Bad Bramstedt, ebenfalls freitags von 15 bis 17 Uhr im Gemeindesaal Schlüskamp 1, am 26. April, 14. Juni (Sommerfest), 13. September und 15. November. Um Anmeldung zu den Veranstaltungen wird gebeten: Büro Kaltenkirchen, 04191/953 78 39 und Büro Bad Bramstedt: 04192/816 83 26.

Senioren geht es hier gut

Kaltenkirchen ist gut gerüstet für den älteren Teil der Bevölkerung. Die SZ hörte sich um, was der Generation Ü60 gefällt – und was ihr fehlt



Seniorenbeiratsvorsitzender Klaus Stuber vor dem Bürgerhaus, in dem Aktivitäten für Senioren angeboten werden.

VON SYLVANA LUBLAW

KALTENKIRCHEN. Als Senioren gelten Menschen, die 60 Jahre und älter sind. In Kaltenkirchen sind das derzeit rund 5400 Menschen. Das sind um die 25 Prozent der Gesamteinwohnerzahl, ein nicht gerade geringer Anteil also. Doch wie leben die Senioren in Kaltenkirchen? Ist die Stadt für sie gerüstet? Um die Belange der Ü-60er kümmert sich seit 1985 der Seniorenbeirat der Stadt Kaltenkirchen. Er besteht aus 20 Mitgliedern, zehn gewählten und zehn Delegierten aus Politik, Kirche und gemeinnützigen Vereinen.

Seit 2009 ist Klaus Stuber der Vorsitzende. Er kennt vielleicht nicht alle 5400 Senioren in Kaltenkirchen, aber eine Menge von ihnen. Denn der 75-Jährige ist umtriebiger. Neben dem Seniorenbeirat ist er unter anderem ehrenamtlich aktiv im Lions Club und Vorsitzender des Fördervereins Patientenbetreuung und Gesundheitspflege Kaltenkirchen. Er sagt: „Für Senioren ist Kaltenkirchen gut ausgestattet.“

Wohnraum

Vor allem an Wohnraum mangelte es ihnen nicht. Neben vier Senioren-Pflegeheimen und drei Anlagen für betreutes Wohnen werden demnächst noch zwei weitere Wohnhäuser für seniorengerechtes Wohnen fertig: an der Hamburger Straße, Ecke Brauer Straße und am Bahnhof. „Wir sind ganz gut versorgt“, sagt Stuber: „aber wir

haben festgestellt, dass die meisten älteren Menschen lieber in ihren eigenen vier Wänden alt werden wollen.“ Was ihm auch auffällt, ist, dass die Senioren mehr im Zentrum wohnen wollen. Nur könnten sie sich nicht alle die höheren, teils hohen Mieten leisten. „Wenn Senioren damit zu uns kommen, schicken wir sie zum Ordnungsamt. Dort weiß man, welche Vermieter Sozialwohnungen anbieten.“

Altersarmut

Altersarmut sei auch in Kaltenkirchen ein Thema, aber ein nicht ganz so großes. „Wir haben natürlich auch Senioren, die nicht so viel Glück hatten und nur eine kleine Rente vorweisen können, vor allem Frauen“, sagt Stuber. Neben der Tafel gibt es noch andere Aktionen, mit denen den Ärmern geholfen werde. „Das Weihnachtshilfswerk kümmert sich hauptsächlich um alte Menschen in Pflegeheimen, aber auch die Lions kümmern sich seit rund drei Jahren um die Belange der älteren armen Menschen“, sagt der 75-Jährige. So finanzieren die Lions zum Beispiel den Palliativ- und Hospiztag, den Adventsnachmittag für Senioren des DRK und das Demenz-Café.

Einkaufsmöglichkeiten

Einkaufen können die Senioren fast alles im Zentrum der Stadt. Supermärkte, Discount, Drogerien, Bekleidung, Apotheken, Buchhandlung, Bäcker gibt es ausreichend. Auch der Ohlandpark hat ein

großes Angebot an Geschäften – und der ist jetzt auch wieder mit dem Stadtbus erreichbar. „Allerdings ist es in Kaltenkirchen schwierig für inhabergeführte Geschäfte“, hat Stuber beobachtet: „Die Parkplatzsituation hingegen ist gut, auch wenn man nicht überall direkt vor der Tür halten kann.“

Freizeitaktivitäten

Dank der vielen Vereine kann Kaltenkirchen mit einem breiten Freizeitangebot für Senioren punkten. Sport, Spiele, Ausfahrten, Reisen, Chöre, Ehrenamt – langweilig dürfte es den Kaltenkirchener Senioren nicht werden. Spielenachmittage gibt es gleich mehrere, so bietet die VHS bereits seit Jahrzehnten jeden Donnerstag Nachmittag einen im Bürgerhaus an. Im Schnitt 30 Senioren nehmen jede Woche daran teil. Außerdem gibt es Spielenachmittage von der Seniorenunion, den Tausendfüßlern und dem DRK. Und unter freiem Himmel? „Im Freizeitpark ist ein Outdoor-Fitness-Parcours geplant mit Geräten in zwei Kategorien“, informiert Stuber: „Eine für 18 bis 50-Jährige und eine für 50 plus.“ Der Seniorenbeirat hatte allerdings dafür plädiert, Outdoorgeräte im Flottmoorpark aufzubauen, das wurde von der Stadt jedoch abgelehnt. „Dabei wäre es viel näher dran“, bedauert Stuber.

Was fehlt

„Kultur fehlt in Kaltenkirchen“, das steht für Klaus Stuber fest: „Wer Theater und

Konzerte besuchen will, muss nach Hamburg fahren, das machen auch viele, aber nicht jeder hat das Glück, noch mobil zu sein. Auch ein Kino würden sich viele hier wünschen.“ Stuber habe dafür aber auch kein Patentrezept: „Es müsste sich rechnen. Uns fehlt ein kultureller Magnet. Der Seniorenbeirat wäre auf jeden Fall bereit, daran mitzuwirken.“ Die nächsten Theaterbühnen gibt es in Bad Bramstedt und Kattendorf. Außerdem bietet der Magarethenhoff in Kisdorf ein kulturelles Programm.

Grundsätzlich

„Die Stadtentwicklung hat in den letzten zehn Jahren nicht nur junge Leute angelockt sondern ist auch den älteren gerecht geworden“, findet Klaus Stuber. Die Verwaltung und die Politik hätten dazu beigetragen, die Stadt für ältere Menschen lebenswert zu machen. „Uns geht's hier gut“, sagt Stuber, der deswegen aber nicht die Hände in den Schoß legen will: „Die Stadt darf nicht stehen bleiben, sie muss sich weiter entwickeln. Stagnieren heißt Rückschritt.“

Der Seniorenbeirat hat jeden ersten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr Sprechstunde im Rathaus, Zimmer 215. Der Vorsitzende Klaus Stuber ist unter Tel. 04191/60066 zu erreichen. Der Seniorenbeirat informiert die Senioren, vertritt ihre Interessen, nimmt Anregungen entgegen und arbeitet mit der Stadt zusammen.

Siebel'se Zeitung / 13.04.2019



„ Es gibt nicht genug Parkplätze und der Stadtbus fährt nicht häufig genug. Außerdem gibt es die Haltestelle an der Friedenseiche nicht mehr. Ich bin mobil und komme noch überall hin, aber für Menschen ohne Auto sieht es nicht so gut aus.

Peter Toft (68),
Rentner



„ Für Senioren wird in Kaltenkirchen viel getan, was die Geselligkeit angeht. Da gibt es viele Angebote. Ich wohne im betreuten Wohnen in der Hamburger Straße. Das ist schön dort und ruhig und nicht übertrieben teuer.

Hannelore Heilbach (68),
Rentnerin



„ Ich wohne seit 40 Jahren in Kaltenkirchen. Die Einkaufsmöglichkeiten sind gut und nah dran, wir haben die AKN und sind dadurch beweglich. Wir haben hier alles, ich fühle mich sehr wohl.

Irmgard Rabitz (78),
Rentnerin



„ Ich finde es schade, dass es in Kaltenkirchen kein Kino gibt. Mit dem Stadtbus komme ich nicht so gut zurecht, der könnte sonnabends ruhig etwas länger fahren, der fährt ja nur bis mittags. Die Seniorennachmittage finde ich schön, man kann klönen, spielen, sich verabreden.

Hilda Lamschus (77),
Rentnerin



„ Die Spielenachmittage für Senioren der VHS sind toll. Ich bin seit 15 Jahren dabei und wir haben immer Spaß hier, auch wenn die Frauen in der Überzahl sind. Aber Männer sind ja überall rar. In Kaltenkirchen lässt es sich gut leben, ich habe nichts zu meckern.

Karin Brömmer (75),
Rentnerin

Spezierschulung des Meyer-Hentschel-Instituts mit dem AgeExplorer

In der HolstenTherme lernen junge Mitarbeiter, wie ältere Gäste sich fühlen

Kaltenkirchen (bar) – In der HolstenTherme tummeln sich alle Generationen - von Baby bis Senioren. Ihnen allen individuell gerecht zu werden, ist für Geschäftsführer Stefan Hinkeldey eine vorrangige Aufgabe. Dazu gehört es auch, dass ältere Bade- und Saunagäste sich wohl und sicher fühlen. Deshalb wurden nun schon zum dritten Mal junge Mitarbeiter der HolstenTherme von dem schweizer Meyer-Hentschel-Institut geschult, in dem sie in den AgeExplorer-Anzug stiegen und die HolstenTherme aus Sicht der älteren Gäste erlebten.

Den AgeExplorer®-Anzug hat Dr. Gundolf Meyer-Hentschel 1994 entwickelt. Wer ihn trägt,

sieht, hört und sich darin fortbewegt, fühlt sich plötzlich wie ein älterer Mensch. „Durch das Testen des Anzugs lernen unsere Mitarbeiter, ein noch größeres Verständnis dem älteren Gästekreis gegenüber zu haben. Sie können sich in deren Lage versetzen und sie besser bedürfnisgerecht beraten“, so Stefan Hinkeldey.

Zur seniorengerechten Optimierung einiger Angebote hat die HolstenTherme bereits in den vergangenen Jahren einen Rundgang mit dem Seniorenbeirat von Kaltenkirchen durchgeführt. Dienstags und donnerstags gibt es so zum Beispiel AquaSenior-Gym, ein spezielles Training gegen die



Geschäftsführer Stefan Hinkeldey mit Andreas Mecke, Beauftragter für Menschen mit Behinderung (v.li.hi.) Klaus Stuber, Seniorenratsvorsitzender, Zoi Weinert, Auszubildende der HolstenTherme im AgeExplorer®-Anzug und Katja Müller, Marketing (v.v.li.). Fotos (2): bar

kleinen Zipperlein im Alltag für die Generation 50+. Die HolstenTherme ist übrigens das einzige Unternehmen im ganzen Norden, das seine Mitarbeiter auf diese in-



Zoi Weinert erhält von der Mitarbeiterin des Meyer-Hentschel-Instituts Anzug und Helm, um in die Haut einer 70-jährigen zu schlüpfen.

novative Weise schulen lässt. Der ehrenamtliche Beauftragte für Menschen mit Behinderung der Stadt Kaltenkirchen, Andreas Mecke, und der Vorsitzende des Seniorenbeirats,

Klaus Stuber, konnten sich bei der Schulung ein eigenes Bild davon machen, wie die jungen Mitarbeiter der HolstenTherme die „plötzliche Alterung“ erlebten. „Wir begrüßen diese Initiative sehr, weil so die Jungen sehr viel besser nachempfinden können, wie sich die altersbedingten Beeinträchtigungen auf unser Sehen und Bewegen und den Aufenthalt hier auswirken“, so Klaus Stuber.

Nordexpress / 15.5.2019

Ein Leben ohne Ehrenamt geht nicht

KALTENKIRCHEN. (TÖ) „Ein Leben ohne ein Ehrenamt ist kein Leben für mich“, sagt Burghard Strack. Und sein Leben ist bis heute das Deutsche Rote Kreuz (DRK) in Kaltenkirchen. Allerdings muss der 75-Jährige wegen seiner angeschlagenen Gesundheit notgedrungen etwas kürzertreten. Das hindert ihn jedoch nicht daran, bei fast jedem Blutspendetermin dabei zu sein, wo er bei der Anmeldung hilft.



„Helfen, wo Hilfe benötigt wird, war immer Stracks Lebensmotto. „Jeder kann mal in eine Situation geraten, wo er Unterstützung braucht. Da ist es doch schön, wenn es Menschen gibt, die dann da sind“, erklärt er seine Motivation. Und Burghard Strack

war immer da, wenn das DRK ihn brauchte. „Wenn der Melder anschlug, war auch eine Familienfeier unwichtig. Dann war mein Mann weg“, erinnert sich Ehefrau Karin. Burghard Strack gehörte 1960 zu den Mitbegründern des Ortsvereins. Da war er gerade einmal 16 Jahre alt. Vom Helfer brachte er es dort bis zum Bereitschaftsleiter. So war es schließlich nicht verwunderlich, dass der gelernte Mauer seine ehrenamtlichen Tätigkeiten mit dem Beruf verband. Er ließ sich zum Rettungssanitäter ausbilden, fuhr Krankenwagen und saß zuletzt in der DRK-Rettungsleitstelle, bis er in Rente ging. Daneben war er natürlich weiter für den Ortsverein ehrenamtlich aktiv, saß im Vorstand und war auch zwei Jahre lang Vorsitzender. Eine Reihe von Auszeichnungen schmückt seine Dienstuniform, die er bei offiziellen Anlässen gerne trägt. Unter

anderem wurde ihm die DRK-Ehrennadel des Landes Schleswig Holstein verliehen. „Darauf bin ich stolz“, gibt der Rentner unumwunden zu, „denn es ist für mich auch eine Würdigung des Ehrenamtes“. Wenn man Strack fragt, welches Ereignis ihm in all den Jahren besonders in Erinnerung geblieben ist, antwortet er spontan, obwohl es sehr weit zurückliegt. Das sei 1965 gewesen. „Wir fuhren damals Kranke von West- nach Ost-Berlin, wo sie für kurze Zeit ihre Angehörigen besuchen konnten“, sagt er. „Das waren schon bewegende Momente, die man nie vergisst.“ Dass er sich zuletzt sehr um das Blutspenden kümmert, hat auch seinen Grund. „Dass genug Blutkonserven zur Verfügung stehen, ist lebenswichtig.“ Deshalb hat er sich auch solange es ging selbst Blut abzapfen lassen. Neben dem DRK ist Strack auch seit vielen Jahren im Se-



Seit fast 60 Jahren engagiert sich der Kaltenkirchner Burghard Strack für das Deutsche Rote Kreuz. FOTO: TÖ

niorenbeirat der Stadt aktiv. Er freut sich, dass das Gremium mit Klaus Stuber einen sehr aktiven Vorsitzenden besitzt, der schon viel bewirkt hat. „Ihn zu unterstützen, macht einfach Freude.“ Freude bereitet ihm auch sei-

ne Tochter Sabine Hopp, die auch im DRK aktiv ist und zum Vorstand gehört. Viele Jahre war Strack begeisterter Motorradfahrer und viel mit seiner Harley Davidson unterwegs, bevor er sie 2018 verkaufte. Wenn er

an die gerade begonnene Biker-Saison denkt, kommen ihm als DRK-Mitglied sofort auch die Gefahren in den Sinn: „Fahrt bitte vorsichtig und denkt an die Gesundheit, denn die ist wichtiger als Geschwindigkeit.“

Musdram / 15.05.2019

Worauf ist zu achten beim Umstieg aufs E-Bike?

Kaltenkirchen (mdk) – Mit einem Rückblick auf die Erfindung und Weiterentwicklung des Fahrrades leitete Harald Poppe, stellvertretender Vorsitzender der Kreisverkehrswacht Segeberg, sein Referat zum Thema: „Vom Fahrrad auf das E-Bike – Erleichterung oder Risiko?“ im gut besuchten „Tausendfüßler“-Gemeinschaftshaus an der Schützenstraße 45 ein. Als aufmerksame Zuhörer ebenfalls mit dabei: Dagmar Drümmer von der „Tausendfüßler“-Stiftung und Klaus Stuber, Vorsitzender des örtlichen Seniorenbeirats sowie Moderator Gerd Wilcken aus Bad Bramstedt.

Grundsätzlich gelte für Fahrradfahrer wie für die übrigen Verkehrsteilnehmer der Paragraph 1 der Straßenverkehrs-Ordnung, so Poppe. In seinem Referat sprach er die Führerschein- und Versicherungspflicht ebenso an wie die Straßenverkehrs-Zulassungsordnung. Grundsätzlich, so der Polizeikommissar im Ruhestand, gelten für Fahrradfahrer dieselben Verkehrsregeln wie für Autofahrer. Dazu würden die Vorfahrtsregeln sowie die Beachtung von Einbahnstraßen ebenso zählen, wie das Verhalten an Ampelanlagen. Außerdem müsse das Zweirad eine Beleuchtung, Bremsen und eine Klingel haben.

Pedelecs unterstützen den Radler nach den Worten Poppes durch einen speziellen Elektro-Motor und eine elektronische Regelung. In dem Moment, wenn der Fahrerin oder der Fahrer in die Pedale tritt, werde der Elektro-Antrieb aktiv. Die Energie liefere ein Akku. Weiter erfuhren Seniorinnen



Ein aufmerksamer Zuhörerkreis verfolgte interessiert den Vortrag über die Nutzung von Pedelecs und E-Bikes. Foto: mdk

und Senioren, dass Pedelec nicht gleich Pedelec ist. 99 Prozent seien mit einem Motor ausgestattet, der eine maximale Nenn-Dauerleistung von 250 Watt aufweist. Diese unterstütze den Radler bei bis zu 25 Stundenkilometern. Ein derartiges Gefährt gelte als Fahrrad. Leistungsstärker, so Poppe, seien die S-Pedelecs, denn ihre Motorleistung liege bei maximal 500 Watt.

Die Höchstgeschwindigkeit liege bei 45 Stundenkilometer. Diese Fahrzeuge gelten als Kleinkrafträder. Für deren Nutzung sei sowohl ein Führerschein Klasse AM, als auch ein Versicherungs-Kennzeichen erforderlich. Sie dürften nur auf Fahrbahnen genutzt werden und es bestehe Helmpflicht. E-Bikes, erfuhren der wissbegierige und diskutierfreudige Zuhörerkreis, können ohne Tret-Unterstützung auf bis zu 25 Stundenkilometer beschleunigen. Zur Führung dieses Fahrzeugs sei mindestens eine Mofa-Prüfbescheinigung vorgeschrieben, außerdem ein Versicherungs-Kennzeichen und eine Betriebserlaubnis.

Des Weiteren bestehe für E-Bikes mit einer bauartbedingten Höchstgeschwindigkeit von mehr als 20 Stundenkilometer eine Helmpflicht, betonte Poppe. Zugleich wies er darauf hin, dass man sich für die Auswahl eines geeigneten Gefährts Zeit nehmen, einen Fachhändler aufsuchen und nicht das billigste Fahrgerät wählen sollte. Wichtig sei weiterhin, intensive Probefahrten zu machen, um für sich das passende E-Zweirad zu finden. Dem Referat folgte eine rege Diskussionsrunde zum Thema.

Kusdau / 9.10.2019

Erfolg für den Seniorenbeirat: Fitnessgeräte im Flottmoorpark

Kaltenkirchen (bar) – Der Seniorenbeirat setzt sich seit längerem für einen Fitness-Parcours in Kaltenkirchen ein. Diese Einrichtung sollte immer so angelegt werden, dass sie von allen Bürger*innen gut und bequem zu erreichen ist. Denn neben dem Training für eine gesundheitliche Fitness haben sich noch soziale und gesellschaftliche Aspekte in den Vordergrund gestellt. Man nutzt die Trainingsflächen und Geräte neben der Verbesserung der eigenen Fitness auch als Treffpunkt für Jung und Alt und somit für soziale Kontakte. Genau diese Anforderungen erfüllt der neu gestaltete Flottmoorpark in idealer Weise.

Mit dieser Vorstellung ist der Seniorenbeirat an die Gremien der Stadt herantreten, die mit der Planung befasst waren. Vorsitzender Klaus Stuber und Stellvertreterin Renate Amthor erklärten dazu: „Unsere Argumente für den Flottmoorpark sind:

- Der Flottmoorpark wird umschlossen von einer gewachsenen dichten sowie einer sich entwickelnden

Wohnbebauung: Flottkamp, Flottmooring, Hofweg, Süderstraße, Am Flottmoorpark, An der Krückau, Kretelmoor, Quartier Am Mondsee. Aus diesen Gebieten ist der Flottmoorpark überwiegend fußläufig



Renate Amthor und Klaus Stuber vom Seniorenbeirat. Foto: ums

leicht zu erreichen.

- Soziale Einrichtungen und Schulen sind ebenfalls in fußläufiger Nähe vorhanden und können daher das Angebot nutzen.

- Durch seine zentrale Lage und seine gute Einsehbarkeit sowie der Nähe zur Feuerwehr und dem DRK (in Planung) kommt ein Fitness-Parcours im Flottmoorpark auch dem Sicherheitsbedürfnis der Besucher*innen, insbesondere der älteren Menschen, entgegen.“

Daher hat sich der Seniorenbeirat entschieden gegen den ursprünglichen Plan ausgesprochen, den Parcours im Freizeitpark einzurichten.“ Renate Amthor erklärte: „Wir freuen uns, dass unsere Argumente in den Gremien der Stadt überzeugt ha-

ben und zu einem einstimmigen Beschluss im Bauausschuss für die Fitnessgeräte im Flottmoorpark geführt haben!“

Umschau / 16.10.2019

Informatives über Palliativ- und Hospizbetreuung

Kaltenkirchen (mdk) – Wertvolle Informationen erhielten die zahlreichen Interessenten im "Tausendfüßler" Gemeinschaftshaus, Schützenstraße 45, zum Thema "Palliativ- und Hospizbetreuung". Dabei ging es um die spezielle ambulante palliative Versorgung und die Begleitung durch erfahrene ehrenamtliche Helfer der Hospizgruppe Kaltenkirchen. Als Referentinnen begrüßten Klaus Stuber (Seniorenbeirat Kaltenkirchen) und Dagmar Drümmer - Leiterin der Tausendfüßler-Stiftung - die Regional Koordinatorin Dagmar Lichtblau vom Palliativ Travebogen - PalliativeCareTeam - und Christiane Fauck - Ansprechpartnerin für die ehrenamtliche Hospizgruppe Kaltenkirchen, Bad Bramstedt - unter dem Dach der Hospizinitiative Neumünster. Beide Referentinnen berichteten über ihre Aufgabenbereiche und gaben aufschlussreiche Tipps. Dagmar Lichtblau vom Travebogen Region West - zuständig für Bad Bramstedt - Kaltenkirchen und Henstedt-



Dagmar Drümmer (rechts) und Klaus Stuber (links) begrüßten die Referentinnen Dagmar Lichtblau und Christiane Fauck (Mitte von links) im Tausendfüßler Gemeinschaftshaus. Foto: mdk

Ulzburg - zeigte Wege auf, was Patienten und ihre Angehörigen unternehmen müssen, um zu einer Palliativversorgung und eine "spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV) zu gelangen. Die Palliativ-Versorgung, so Dagmar Lichtblau, habe nicht die Heilung einer schweren Krankheit zum Ziel, sondern sie bietet Hilfe, damit Betroffene und deren Angehörige mit einer schweren Erkrankung besser leben können. Die Wünsche der Patienten und deren Wille seien dabei maßgebend und sollten von allen Beteiligten respektiert werden, hieß es. Für die spezialisierte Versorgung steht nach den Worten der Regional Koordinatorin das PalliativCareTeam im Palliativnetz Travebogen zur Verfügung. Diese Teams arbeiten mit Krankenhäusern und anderen Berufsgruppen zusammen. Das PalliativCareTeam besteht aus Koordinationsfachkräften wie Therapeuten, Physiotherapeuten, Seelsorge und ausgebildeten Hospizhelfenden eng zusammen und

unterstützen auf diese Weise die Hausärzte und Pflegepersonen bei der Betreuung schwerstkranker Patienten mit einer unheilbaren Krankheit. Die SAPV sorgt unter anderem für die Linderung von Schmerzen und weiteren belastenden Symptomen wie Atemnot, Schwäche, Übelkeit und Erbrechen. Außer den medizinischen Erfordernissen gibt es psychische Hilfe - etwa bei Angst- und Panikgefühlen sowie bei Depressionen. Christiane Fauck als Ansprechpartnerin der Ehrenamtlichen Hospizgruppe Kaltenkirchen - Bad Bramstedt und Umgebung - unter dem Dach der Hospiz-Initiative Neumünster - berichtete über die Angebote ihrer Organisation.

Für weitere Auskünfte steht das Büro Region West, Holstenstraße 23, 24558 Kaltenkirchen unter der Rufnummer 0451 - 160859-51 und Mobil: 0152/31 79 38 17 zur Verfügung. Christiane Fauck ist telefonisch unter 04321-2034248 oder Mobil: 0176-31787762 zu erreichen.

Patiententag ist eine Herzenssache

Umfassende Informationen über das wichtigste Organ am 16. November im Kaltenkirchener Rathaus

KALTENKIRCHEN. „Das Herz liegt uns allen am Herzen“, sagt Dr. Jochen Gerlach. Der Internist und Hausarzt aus Kaltenkirchen ist Mitglied im Vorstand des Ärztenetzwerks Henstedt-Ulzburg, Kaltenkirchen und Norderstedt (HUK & HANN) und Mitorganisator des kommenden „Patiententags“ in Kaltenkirchen, der am Sonnabend, 16. November, im Rathaus stattfindet. Thema diesmal: Plötzlicher Herztod.

Zusammen mit dem Seniorenbeirat der Stadt hat das Ärztenetzwerk einen informativen Tag rund um Erkrankungen des Herzens, Prävention und Nachsorge organisiert. „Ab 9.30 Uhr können die Besucher im Rathausfoyer die Stände besuchen“, sagt Klaus Stuber, Vorsitzender des Seniorenbeirats. Interessierte können dort in einem Parcours ihre eigenen Risikomerkmale bestimmen lassen. „Dort wird der Bauchumfang gemessen, die Blutzucker- und Cholesterinwerte sowie der Blutdruck werden untersucht“, erklärt Dr. Gerlach. Auch die

Körpergröße und das Gewicht spielen eine Rolle, um den BMI (Body-Maß-Index) bestimmen zu können.

Ab 10 Uhr beginnen die Vorträge im Ratssaal. Dr. Jochen Gerlach erzählt in seinem Vortrag, wie man sich vorbeugend am besten vor Herzerkrankungen schützen kann. Der Karido-

loge Dr. Jörg Kynast spricht über die Ursachen, Notfallsanitäter Christian Mandel thematisiert die wichtige Erste Hilfe und zeigt, wie richtig reanimiert wird. Dr. Ronja Westphal von den Segeberger Kliniken informiert über die stationäre Rehabilitation. Ab 13.45 Uhr, also nach den Vorträgen, gibt es

noch Zeit, um den Fachleuten Fragen zu stellen.

Bürgermeister Hanno Krause, der das Rathaus für diese Vortragsreihe seit 2016 zur Verfügung stellt, freut sich über das Engagement der Veranstalter: „Da steckt so viel Arbeit und Perfektion drin. Und das alles läuft über Klaus Stuber. Die Stadt hat damit überhaupt keine Arbeit. Das Rathaus zur Verfügung zu stellen, ist das Mindeste, das wir tun können.“

Das Thema „Plötzlicher Herztod“ war ein Anliegen des Ärztenetzwerks. „Das geht nicht nur die älteren Menschen an, auch den 22-jährigen Marathonläufer“, sagt Dr. Gerlach. Jeder zweite seiner Patienten komme mit einer Herzproblematik in seine Praxis. „Das Thema ist relevant“, so der Mediziner. Besonders am Herzen liege dem Arzt die Erste Hilfe. „Das Schlimmste, das man in so einem Fall tun kann, ist nichts zu tun“, sagt er. Herzdruckmassage, Mund-zu-Mund-Beatmung, die Bedienung eines Defibrilators – all diese Dinge sollten sit-

zen. „Und keine Scheu vor der Reanimation, das ist ganz wichtig“, sagt Dr. Gerlach: „Wenn das Herz nicht mehr schlägt, zählt jede Minute und die Notärzte sind nicht in zwei Minuten da.“ Der Patiententag ist für die Besucher kostenlos. Hanno Krause: „Willkommen sind natürlich nicht nur Patienten, sondern auch solche, die gar nicht erst Patienten werden wollen.“

lbw



Sie zeigen, wie Herzdruckmassage geht: Helga Schilk (von links) und Dr. Jochen Gerlach vom Ärztenetzwerk organisieren den Patiententag zusammen mit Klaus Stuber. Bürgermeister Hanno Krause freut sich über die Veranstaltung im Rathaus. FOTO: SYLVANA LUBLOW

Segeberger
Zeitung / 2.11.19

Entspannt über Gesundheit informiert

Beim vierten Kaltenkirchener Patiententag drehte sich alles um das Herz

VON HEINRICH PANTEL

KALTENKIRCHEN. Wie kann man plötzlichem Herztod (PHT) vorbeugen, welche Ursachen führen dazu und wie wird geholfen? Ein Patiententag hat im Kaltenkirchener Rathaus Antworten geliefert, Beratung geboten und zu Mitmach-Aktionen eingeladen.

In einem einleitenden Vortrag bot der Kaltenkirchener Facharzt für Innere Medizin Dr. Jochen Gerlach grundlegende Informationen. Sie reichten von Ursachen und Herzkrankheiten über bedrohliche Rhythmusstörungen bis zu Risiken und Prävention. Der Referent machte deutlich, dass es ihm darum gehe, das Gesundheitsbewusstsein zu fördern und zu einer besseren Lebensweise zu animieren.

„Es wurde so deutlich und verständlich erklärt, dass auch Laien gut folgen konnten.“

Birthe Wethekam
aus Kaltenkirchen



Anke Flack (links) machte bei einem Gesundheitstest mit und ließ sich von Manuela Faust mit einem kleinen Pieks in den Finger Blut abnehmen.

FOTOS: HEINRICH PANTEL



An verständlicher Klarheit fehlte es nicht. So sagte er zum Rauchen: „Es ist wirklich eine Katastrophe, was sich damit anbahnt.“ Persönlich und mit Nachdruck richtete er sich an die rund hundert Zuhörer im Ratssaal: „Wenn Sie Raucher sind, hören Sie am besten damit auf. Sofort.“ Auch gesunde Ernährung, Kontrolle des Körpergewichtes sowie Sport mit unterschiedlicher Belastung wurden thematisiert. Für Lacher sorgte die Bemerkung: „Frauen hören auf, bevor sie tot umfallen.“ Männer hingegen neigten eher dazu, den Körper bis zum Äußersten zu belasten.

In einem weiteren Vortrag erläuterte der Henstedt-Ulzbürger Kardiologe Dr. Jörg Kynast detaillierter, was beim Herztod passiert. Dr. Ronja Westphal von den Bad Segeberger Kliniken referierte über stationäre Maßnahmen zur Rehabilitation, der Notfallsanitäter Christian Mandel über Reanimation im Einsatz. Damit wurde ein breites Spektrum rund um den plötzlichen Herztod abgedeckt. Die Kaltenkir-

chenerin Birthe Wethekam lobte in einer Pause: „Es wurde so deutlich und verständlich erklärt, dass auch Laien gut folgen konnten.“

Im Foyer des Rathauses lud ein Gesundheitsparcours zum Mitmachen ein. Für Fachfragen und persönliche Beratung standen die Ärztinnen Constanze Gerlach, Michaela Schlösser (beide aus Kaltenkirchen) und Dr. Oksana Ulan (Henstedt-Ulzburg) bereit. Wer wollte, konnte an einer Puppe eine Herzdruckmassage probieren. Auch der pensionierte Englisch- und Sportlehrer Bruno Woelky frischte sei-

ne Erste-Hilfe-Kenntnisse unter kompetenter Anleitung auf. Die Frage, ob er in seiner Dienstzeit einmal reanimieren musste, wurde verneint. Der Kaltenkirchener verwies aber auf einen Kollegen, der im Unterricht plötzlich mit einem Notfall konfrontiert war. Dabei sei einem Schüler mit einer gezielten Massage das Leben gerettet worden.

Die Möglichkeit zu einem schnellen Gesundheitstest nutzte die Kaltenkirchenerin Anke Flack. Mit einem kleinen Pieks in den Finger ließ sie sich von Manuela Faust aus dem Praxisteam Dr. Gerlach etwas Blut abnehmen. Wenig später erhielt sie die Werte zum Blutzucker und zum Cholesterin. Auch die Möglichkeit einer Kontrolle des Blutdrucks bestand. Wer mehr erfahren wollte und weitere Angaben machte, zum Beispiel zu aufgetretenen Krankheiten, konnte ein persönliches Gesundheitsprofil ermitteln lassen. Anke Flack meinte: „Das ist hier alles sehr informativ und entspannt. Es wird einem die Scheu genommen, sich mit Fragen zu beschäftigen, die auch zu schwierigen Antworten führen



Michaela Schlösser, Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie, zeigte Bruno Woelky eine Herzdruckmassage.

können.“ Ähnlich äußerte sich die Norderstedterin Sabine Heinrich. Sie sagte: „Das ist total interessant und vielseitig. Bei solch einer Veranstaltung nimmt man immer etwas mit.“

Organisiert wurde der Aktionstag von einer Kooperation aus Ärztenetz, Patientenförderverein, Seniorenbeirat sowie der Stadt. Klaus Stuber wies auf die gute Zusammenarbeit hin, die die Kaltenkirchener Seniorenvertretung mit

den Ärzten der Region pflegt. Zufrieden brachte der Vorsitzende es auf den Punkt: „Sie funktioniert.“

Er fügte hinzu: „Eine Vorstellung für das folgende Jahr haben wir bereits.“ Unter welchem Thema der nächste Patiententag stehen soll, wurde aber nicht verraten. Sicher ist nur, dass die 2016 begonnene Reihe ihre Fortsetzung findet. Das Interesse in der Bevölkerung ist groß.

Einfach umgekippt

Plötzlicher Herztod (PHT) ist ein medizinischer Fachausdruck. Er wird definiert als unerwarteter Tod bei einer scheinbar gesunden Person, und das innerhalb einer Stunde nach Beginn der Symptome und ohne Zeugen. In Deutschland wird die Häufigkeit des PHT je nach Definition auf 65000 bis 300000 Fälle pro Jahr geschätzt.

Kaltenkirchen gedachte der Toten und Opfer von Krieg und Gewalt



Ein Mitglied der Jugendstadtvertretung beteiligte sich an dem Dialog der Generationen. Foto: B. Bohn

Kaltenkirchen (bar) – Am Volkstrauertag gedachte Kaltenkirchen der Toten und Verwundeten der beiden Weltkriege und der Opfer von Gewalt und Verfolgung.

In der Michaeliskirche hielt Pastor Dr. Tilmann Fuß einen Gedenkgottesdienst unter Mitwir-

kung der Konfirmanden und mit einem Dialog der Generationen. Im Anschluss war die offizielle Kranzniederlegung an der KZ-Gräberstätte in Moorkaten in Anwesenheit von Bürgervorsteher Hans-Jürgen Scheiwe, Erstem Stadtrat Dieter Bracke sowie Mitgliedern der Stadtvertre-

tung und Vertretern des Vereins KZ-Gedenkstätte Kaltenkirchen in Springhirsch.

Ab 13 Uhr traf man sich im Dokumentenhaus der KZ-Gedenkstätte. Dort erfolgte die Übergabe des neuen Lehrpfades und ein Vortrag von Dr. Gerhard Braas.



Besucheranschrift
Holstenstraße 14
24568 Kaltenkirchen

Postanschrift
Postfach 1452
24562 Kaltenkirchen

Telefon 04191 939-0
Fax 04191 939-100

E-Mail: info@kaltenkirchen.de
www.kaltenkirchen.de

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 09.00 - 12.30 Uhr
Zusätzlich Di. 14.00 - 16.00 Uhr
Zusätzlich Do. 14.00 - 18.00 Uhr