

Programmbroschüre Seniorenbeirat 2023



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

Die Landeshauptstadt Saarbrücken möchte eine aktive Teilnahme und verstärkte Teilhabe älterer Menschen am politischen, sozialen, gesellschaftlichen, kulturellen und sportlichen Leben fördern sowie ihre besonderen Belange im kommunalpolitischen Geschehen in angemessener Weise berücksichtigen. Daher wurde 2009 unter Beteiligung von Stadtrat und Verwaltung eine Seniorenvertretung gegründet, die den Namen „Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Saarbrücken“ führt. Die Seniorinnen und Senioren sollen gezielt angeregt werden, sich stärker an der politischen Willensbildung zu beteiligen, um so eine Möglichkeit zu haben, ihre Interessen unter Berücksichtigung der gesamtstädtischen Entwicklung auf örtlicher Ebene zu vertreten



In der Regel möchten Sie so lange wie möglich in Ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben. Laut Statistik sind viele von Ihnen alleinstehend und brauchen daher auf Dauer gesehen Hilfe im Alltag. Es gibt zahlreiche Angebote. Dazu haben wir unsere Programmbroschüre neu aufgelegt, die Sie in der Rathausinfo St. Johann sowie in den Bürgerämtern erhalten.

Wir bieten in eigenen Projekten wie unseren Netzwerken gute Nachbarschaft, den Seniorensicherheitsberater*innen, den Senioren Fitness Tagen, der monatlichen Seniorensprechstunde sowie dem Arbeitskreis „Lust auf Leben Projekt“ Angebote zu vielfältigen Themen an. Auch im Bereich „Digitalisierung“ sind wir und weitere Partner tätig, um Hilfestellungen zu leisten. Beim Thema Nachhaltigkeit sind wir im Dialog mit der jüngeren Generation, um die Weiterentwicklung unserer Stadt mitzugestalten und um unsere Erfahrungen einzubringen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lothar Arnold'.

Lothar Arnold

Vorsitzender des Seniorenbeirates Saarbrücken

Seniorenbeirat – Über uns

Der Seniorenbeirat wurde vom Stadtrat Saarbrücken als ehrenamtliches Gremium gewählt zur Unterstützung der Verwaltung und des Stadtrates sowie seiner Ausschüsse in allen altersrelevanten Fragen.

Er soll die Interessen und Belange der älteren Menschen in allen altersbedeutsamen Bereichen wahrnehmen sowie Ideen und Vorschläge zur Verbesserung der Lebensverhältnisse der Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt entwickeln. Er bietet somit den älteren Bürgerinnen und Bürgern eine Plattform für gesellschaftliche Teilhabe.



Vorstand: v. l.:

Thomas Emser, Gabriele Ungers, Lothar Arnold, Bertold Bahner

Sitzungstermine

Der Seniorenbeirat wird im Jahr 2023 an folgenden Tagen seine Sitzungen öffentlich durchführen, zu denen alle Interessierten herzlich eingeladen sind.

24.05.2023, 19.07.2023, 05.10.2023, 22.11.2023

Tagungsort: Rathaus Saarbrücken

Die Sitzungen sind öffentlich und die Tagesordnung wird jeweils im Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Saarbrücken und auf der Internetseite der LHS veröffentlicht.

In den 4 Arbeitskreisen werden konkrete Projekte geplant und Stellungnahmen für die Sitzungen des Seniorenbeirates vorbereitet. Alle altersrelevanten Vorlagen und Berichte des Stadtrates und seiner Ausschüsse werden beraten und ggf. mit einer Stellungnahme versehen.

Informationen sind jederzeit abrufbereit unter:

www.saarbruecken.de/seniorenbeirat

Falls Sie Interesse an einer konkreten Mitarbeit haben, wenden Sie sich bitte an folgende Anschrift:

Seniorenbeirat Saarbrücken

Vorsitzender: Lothar Arnold

Birkenstraße 77, 66119 Saarbrücken

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

Amt für Gesundheit, Prävention und Soziales

Seniorenpolitik der Landeshauptstadt Saarbrücken

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren, die Seniorenpolitik ist für die Landeshauptstadt Saarbrücken (LHS), im Rahmen der gesamtstädtischen Entwicklungspolitik, ein wichtiges Thema. Die Grundsätze zur Seniorenpolitik wurden vom Amt für Gesundheit, Prävention und Soziales (Stadtamt 50) in Kooperation mit Vertreterinnen und Vertretern aus der Verwaltung, dem Seniorenbeirat, Verbänden, Kirchengemeinden und Einzelpersonen erarbeitet und im „**Seniorenpolitischen Fachkonzept für die Landeshauptstadt Saarbrücken**“ zusammengefasst. Die LHS hat bereits seit 2009 einen **Seniorenbeirat**, der sich engagiert für die Belange der älteren Menschen in Saarbrücken einsetzt. Der Seniorenbeirat und das Amt für Gesundheit, Prävention und Soziales unterstützen u.a. die ehrenamtliche Arbeit der 12 „**Netzwerke Gute Nachbarschaft**“ in den verschiedenen Quartieren. Außerdem organisiert das Stadtamt 50 in Kooperation mit der Bezirksbürgermeisterin und den Bezirksbürgermeistern vielfältige **Seniorenveranstaltungen**.

Seit vielen Jahren arbeitet das Amt mit den o.g. genannten Vertreterinnen und Vertretern vertrauensvoll in einem „**Bündnis für altengerechte Stadtentwicklung**“ zusammen, um gemeinsam Schwerpunkte in der Seniorenarbeit zu erarbeiten und passgenaue Angebote zu koordinieren. Im Jahr 2022 wurde hier das Thema „digitale Teilhabe von älteren Menschen“ in den Mittelpunkt gestellt. Die Saarbrücker Seniorentage 2022 informierten über die bereits bestehenden vielfältigen digitalen Angebote für Seniorinnen und Senioren, von verschiedenen Trägern innerhalb der LHS. Eine ausführliche Broschüre „**Älter werden in Saarbrücken**“ wurde von Stadtamt 50 für Seniorinnen und Senioren konzipiert. Sie liegt u.a. in der Rathausinfo St. Johann sowie den Bürgerämtern aus. Die Broschüre ist auch digital abrufbar siehe www.saarbruecken.de/seniorenratgeber. Weitere Informationen zum Themenbereich „ältere Menschen in der Landeshauptstadt Saarbrücken“ finden Sie unter www.saarbruecken.de/senioren. Das hier vorgestellte neue Aktionsprogramm des Seniorenbeirates bietet Ihnen einen guten Einstieg in vorhandene Angebote zu vielen unterschiedlichen Themen.

Ich hoffe, dass wir in diesen Broschüren auch für Sie persönlich interessante Themen aufzeigen und würde mich sehr freuen, wenn Sie unsere Angebote rege nutzen.

Für alle Fragen in Seniorenangelegenheiten stehen Ihnen meine Mitarbeiterinnen

Ulla Simon (Geschäftsführung Seniorenbeirat/ Seniorenpolitisches Konzept) Tel.: 0681-905-3249 und Bianka Mohr-Fritz (Seniorenkulturarbeit/ Netzwerke Gute Nachbarschaft) Tel.: 0681-905-3326 sehr gerne zur Verfügung.

Saarbrücken, im April 2023



Ilka Borr

Leiterin des Amtes für Gesundheit, Prävention und Soziales

Arbeitskreis 1: Gesundheit und Soziales

Ansprechpartnerin:

Frau Ulrike Heydt
Tel: 06897-6858551
E-Mail: ulrikeheydt@aol.com



Der AK I sieht sich für soziale Belange unserer älteren Saarbrücker Bevölkerung verpflichtet.

Gefühlsmäßig steuern wir alle ein selbstbestimmtes Leben im Alter an, was einen Verbleib in der eigenen Wohnung, auch bei Hilfebedürftigkeit und Gestaltung des Alltags unter Einbeziehung aller möglichen Hilfen, beinhaltet.

Es gibt in unserem Staat, Land und unserer Stadt eine Menge an Unterstützung, über die man allerdings auch erst mal Bescheid wissen muss. Dabei ist auch das Prinzip, nicht automatisch in den Genuss von Hilfen zu erhalten, sehr gut: wir haben die Wahl und die Möglichkeiten zur Selbstbestimmung – aber auch die Pflicht, uns selbst „schlau“ zu machen. Der/die eine oder andere ist darin fit; andere wiederum wissen nicht, wo sie suchen sollen.

Dabei wollen wir Ihnen im AK I behilflich sein. Wir können sicher keine verbindliche Beratung und auch keine Dienste anbieten. Aber wir informieren Sie gerne über Ihre Möglichkeiten und vermitteln Sie auch zu entsprechenden Stellen und Organisationen, wo Sie diese Hilfen erhalten können – wir wollen also eine Art Wegweiser sein.

Vorsorge ist das A und O beim Planen der eigenen alters- und behindertengerechten Lebensweise. Wo finde ich welche Hilfen, welche Wege müssen dazu beschritten werden, kann ich mir das leisten, usw. sind Fragen, die beantwortet sein wollen. Dabei haben wir für Sie ein offenes Ohr und eventuell auch einen passenden Rat und Kontakt.

Bei den Sprechstunden des Seniorenbeirates und auch den Nachfragen im AK I treten besonders Fragen zur Vorsorgevollmacht – alternativ Betreuungsverfügung und Pflege zuhause in den Vordergrund. Dies sind zwei Bereiche, auf die wir Sie besonders aufmerksam machen und Sie informieren möchten.

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.

Bürgersprechstunde

Ansprechpartnerin:

Frau Erika Carganico

Tel.: 0681-9051552

E-Mail: carganico-wobedo@schlau.com



Sie findet an jedem 1. Montag eines Monats zwischen 15.00 Uhr und 16.00 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 mit ein.

**Termine 2023 - Ort: Rathaus St. Johann, Saarbrücken,
Raum Nr.: 312, Uhrzeit: 15.00 bis 16.00 Uhr**

5. Juni 2023

4. September 2023

4. Dezember 2023

3. Juli 2023

2. Oktober 2023

7. August 2023

6. November 2023

Sozialamt – Ansprechpartner

Fachdienst 50 – Soziales des Regionalverbandes Saarbrücken

Europaallee 11, 66113 Saarbrücken

0681 506 4948 oder 0681 506 4949



Betreuungsbehörde im Gesundheitsamt

Stengelstraße 10-12, 5. OG, 66117 Saarbrücken

E-Mail: betreuungsbehoerde@rvsbr.de 0681 506 5345 und 506 5348

Koordinierungsstelle Demographischer Wandel/ Gesundheitsförderung:

Netzwerk Demenz

Gesundheitsamt des Regionalverbandes

Martina Stapelfeldt-Fogel, Stengelstraße 10-12, 66117 Saarbrücken

Email: martina.stapelfeldt-fogel@rvsbr.de

Hierzu hat sich im Regionalverband Saarbrücken der „Runde Tisch Demenz“ gegründet, um pflegende Angehörige zu unterstützen und somit Heimaufenthalte zu verzögern oder gar ganz zu vermeiden.

Sozialpsychiatrischer Dienst und Seniorenberatung

Stengelstraße 10-12, 1. OG, 66117 Saarbrücken

0681 506 5362

Pflegestützpunkt im Regionalverband

Saarbrücken-Mitte, Stengelstraße 12

66117 Saarbrücken, Tel. 0681 506 c5322



Bürgeramt Dudweiler

Am Markt 1, 66125 Saarbrücken 0681 905 0

Bürgeramt Halberg

Kurt-Schumacher-Straße 19, 66130 Saarbrücken 0681 905 0

Bürgeramt West

Burbacher Markt 20, 66115 Saarbrücken 0681 905 0

Bürgeramt Mitte

Rathausplatz 1, 66111 Saarbrücken 0681 905 0

Sozialcard für das Saarland

Die Sozialcard können alle Seniorinnen und Senioren erhalten, welche ihren Wohnsitz in Saarbrücken haben. Darüber hinaus müssen sie im Bezug von Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung nach Kapitel IV des Sozialgesetzbuches (SGB), Buch XII – Sozialhilfe – beim Regionalverband Saarbrücken (örtlicher Träger der Sozialhilfe) stehen. Nähere Informationen erhalten diese Berechtigten bei ihrer zuständigen Sachbearbeitung.

Die Sozialcard für das Saarland ermöglicht u.a. die vergünstigte Nutzung des ÖPNV, Vergünstigungen für Freizeitaktivitäten und kulturelle Veranstaltungen – vorbehaltlich kurzfristiger Änderungen.

Ein Flyer hierzu kann an der Infotheke (Rathaus St. Johann), Telefon: 0681 905 1000 oder 905 1225 oder beim Amt für Gesundheit, Prävention und Soziales im Haus Berlin, Kohlwaagstraße 4, Zimmer 413, Telefon: 0681 9053275, E-Mail: kerstin.wagner@saarbruecken.de, angefordert werden.

Windelbonus

Den Windelbonus können alle Senior*innen erhalten, welche ihren Wohnsitz in Saarbrücken haben und auf Dauer an Inkontinenz leiden (Die Vorlage eines ärztlichen Attests ist unbedingt notwendig). Auf Antrag beim Bürgeramt der Landeshauptstadt oder online unter:

<https://www.saarbruecken.de/rathaus/buergerservice/windelbonus>

erhalten die Berechtigten einmal pro Jahr (im Nachhinein) eine Pauschale von 65,00 €. Damit werden die erhöhten Entsorgungskosten abgegolten.

Arbeitskreis 2: Bauen und Stadtentwicklung, 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 hin 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 schwerwiegend im Alter. Deshalb brauchen ältere Menschen Orte, wo sie sich zwanglos treffen können: Begegnungsstätten, Räume für Seniorentreffs. Die Landeshauptstadt ist vom demografischen Wandel besonders betroffen. Solche Möglichkeiten zu schaffen, ist eine vordringliche Aufgabe der Saarbrücker Kommunalpolitik.

Ansprechpartner:

Herr Bertold Bahner
Tel.: 0681 34173
E-Mail: lbbahner@t-online.de



Leben und Wohnen im Alter

Zu diesem Thema werden, wie in der Vergangenheit, auch im Jahr 2023 mit den Bezirksräten Halberg, Mitte, Dudweiler und West entsprechende Aktionstage veranstaltet. Es werden Seniorensicherheitsberater*innen und die Kontaktpolizei, Weißer Ring, AWO, HWK, VdK Saarland, DW, Mobia-Lotsenservice der Saarbahn GmbH, AAL-Netzwerk des Saarlandes, Kulturschlüssel e.V., Landesmedienanstalt u.a.m. dabei sein.

Termine:

Bezirk Halberg	Termin steht noch nicht fest
Bezirk Mitte	26.09.2023
Bezirk West	Termin steht noch nicht fest
Bezirk Dudweiler	17.07.2023 Bürgerhaus Dudweiler



Handwerkskammer
des Saarlandes



AAL-Netzwerk Saar - Länger selbstbestimmt zuhause leben

Das AAL-Netzwerk Saar e.V. ist die zentrale Anlaufstelle im Saarland für Lösungen rund um den Themenkomplex "**Alltagsunterstützende Assistenz-Lösungen**" (AAL). Ziel ist es, den Menschen durch die Verbindung von Technik und Dienstleistungen den Alltag einfacher zu machen und so zu helfen, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können.

Lernen Sie die Möglichkeiten von AAL unverbindlich kennen

Ein besonderes Angebot des AAL-Netzwerk Saar e.V. ist eine mit AAL ausgestattete Musterwohnung. Dort können Sie sich herstellerunabhängig und neutral beraten lassen, wie und wo AAL Ihnen oder Ihren Angehörigen helfen kann. In Zusammenarbeit mit der [Wohnungsgesellschaft Saar mbH](#) (WOG Saar), der Hochschule für Technik und Wirtschaft Saar (HTW Saar) und verschiedenen Netzwerkpartnern entstand in der Saarbrücker Hohenzollernstraße 113 dieses Vorzeigeprojekt. Auf rund 100m² werden Ambient Assisted Living Lösungen für alle Altersgruppen und Lebenssituationen gezeigt.

Besichtigungen dieser Wohnungen sind nach Anmeldung unter Telefon 0681-5867 444 oder per E-Mail musterwohnung@aal-saar möglich.



100% ÖKOSTROM, 100% ZUFRIEDEN.

www.energie-saarlorlux.com



Energie  **SaarLorLux**

Arbeitskreis 3: Weiterbildung, Kultur und Freizeit

Ansprechpartnerin:

Frau Dr. Christel Weins

Tel.: 0177-4365107

E-Mail: c.weins@weins.de



Das Älterwerden sinnvoll gestalten

Die Suche nach dem Sinn unseres Lebens ist ein Teil der menschlichen Existenz. Die Frage nach dem Sinn seines eigenen Lebens stellt sich nicht nur in den täglichen Alltagsentscheidungen, sondern an bestimmten Knotenpunkten eines Lebens. Beim älteren Menschen treten sie besonders auf bei Lebensübergängen, wie z.B. Beendigung des aktiven Berufslebens, dem Bewusstsein des eigenen Älterwerdens, Verlust eines lieben Menschen oder bei Krankheit.

1. Gesprächskreis: Lust auf ein erfülltes Leben auch im Ruhestand - Älter werden ist nichts für Feigling

Der monatliche Gesprächskreis des Seniorenbeirates wendet sich an Menschen, die ihr Erwerbsleben hinter sich gelassen haben. Die Rente ist nicht für jeden ehemaligen Arbeitnehmer das Paradies auf Erden. Nicht mehr zu arbeiten, wird von vielen ehemals Berufstätigen auch als Verlust von Verantwortung und des gesellschaftlichen Einflusses erlebt. In diesem Gesprächskreis geht es um das Thema, wie wir erfüllt unseren Ruhestand gestalten können.



Wann: Jeden zweiten Montag im Monat um 11:00 Uhr in der Stadtbibliothek Saarbrücken

Wo: Stadtbibliothek Saarbrücken, Rathausplatz 1, 66111 Saarbrücken

Moderation: Dr. Christel Weins

2. Reflektion der eigenen Biografie mit jungen Menschen

Junge Menschen sind nach Beendigung ihres Schulabschlusses oft noch orientierungslos, wenn es um die Planung ihrer Zukunft geht. Das Wissen von älteren Menschen kann für diese Jugendlichen hilfreich sein. In sog. Generationsdialogen können Seniorinnen und Senioren ihre Kompetenzen und Lebenserfahrungen mit jungen Menschen reflektieren und können durch die Sichtweise der jüngeren Generation auch selbst neue Impulse für ihr eigenes Leben erfahren (Christian Korne, Lebensentwürfe, 2014).

Kontakt: Dr. Christel Weins, E-Mail: c.weins@weins.de, Mobiles Telefon: 01774365107

3. Lernen, Weiterbilden, Erleben

Für ein erfülltes Leben sowie für eine Steigerung der Lebensqualität im Alter ist die Bildungs- und Kulturarbeit mit Senior*innen, die die Bereiche Lernen, Weiterbilden, Erleben, Austausch, Diskutieren und Handeln beinhalten, von großer Bedeutung.

Ältere Menschen haben einen Bedarf an speziellen Weiterbildungen und an Angeboten des generationenübergreifenden Lernens. Gerade im Bereich der Volkshochschule (VHS), Universität des Saarlandes (UdS) und der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes (HTW) sind die Lerngruppen häufig altersgemischt und es findet dieses gemeinsame Lernen statt. Ringvorlesungen sind für Senior*innen kostenfrei.

3.1 Angebote der VHS Saarbrücken:

Akademie für Ältere der VHS, Romano Marceddu, Tel. 0681 5064343

3.2 Angebote der Universität des Saarlandes

Zentrum für lebenslanges Lernen

Campus A4 2 | 66123 Saarbrücken

Erreichbarkeit Mo–Do von 10–15 Uhr und Fr von 10–12 Uhr

W-Mail: zell@uni-saarland.de | Tel. 0681 302 3533

3.3 Angebote der Landeshauptstadt Saarbrücken

Veranstaltungen in Saarbrücken von Ballett über Film bis Wissenschaft sind zu finden unter:

https://www.saarbruecken.de/leben_in_saarbruecken/veranstaltungskaender

3.4 Evangelische Familienbildungsstätte Saarbrücken des Diakonischen Werkes an der Saar gGmbH,

Mainzer Str. 269, 66121 Saarbrücken , Tel. 0681 61348

E-Mail: fambild-sb@dwsaar.de

<https://www.familienbildung-saar.de>

3.5 Katholische Familienbildungsstätte Saarbrücken e.V.,

Ursulinenstr. 67, 66111 Saarbrücken Tel. 0681 9068191

E-Mail: info@fbs-saarbruecken.de,

<https://www.fbs-saarbruecken.de>

4. Informationen zu seniorenrelevanten Kulturangeboten

4.1 „Filmreif“ Kino für Menschen in den besten Jahren im Saarbrücker Filmhaus und Kino 8 ½

Filmreif soll Menschen in den besten Jahren und denen, die sich - unabhängig vom Lebensalter - in den besten Jahren fühlen, schöne Filmerlebnisse vermitteln und die Möglichkeit bieten, soziale Kontakte zu erhalten, zu vertiefen und auch neu knüpfen zu können.

Pro Monat werden zwei bis drei Filme im Filmhaus und ein Film im Kino 8 ½ zum Preis von 5,00 € angeboten. Vor der Filmvorführung werden Kaffee und Gebäck, manchmal auch Kuchen angeboten.

Filmhaus, Mainzer Straße 8, 66111 Saarbrücken

Telefon: +49 681 9054800 (Kinokasse) oder +49 681 9054803 (Büro)

E-Mail: filmhaus@saarbruecken.de

Website: <https://www.filmhaus-sb.de/reihe/Sonderprogramm/Filmreif>,

Kino achteinhalb, Nauwieserstr. 19, 66111 Saarbrücken
Telefon: +49 / (0)6 81 / 3 90 88 80
Fax: +49 / (0)6 81 / 93 58 63 21
E-Mail: info@kinoachteinhalb.de
<https://www.kinoachteinhalb.de/programm/filmreihen/5/filmreif-kino-fuer-menschen-in-den-besten-jahren>,

4.2 Begleitung zu Kulturveranstaltungen

Theater, Oper, Kino, Sportveranstaltungen. Das Saarland bietet jede Menge Kultur, aber nicht jede und jeder kann das Angebot nutzen. Viele können oder möchten nicht alleine ins Theater oder ins Kino gehen. Damit alle am kulturellen Leben teilnehmen können, vermittelt der Kulturschlüssel Saar freiwillige Begleiter und Freikarten. Senior*innen können zu den Kulturveranstaltungen abgeholt und begleitet werden für einen Jahresbeitrag von 40,00 €. Mobile Seniorinnen und Senioren können bei freiem Einlass auch als Kulturbegleiter fungieren. Ihre Begleitung ist durch den Verein versichert.

Informationen: Kulturschlüssel Saar
Erika Maizi, Telefon: 0681- 84491820
Lampertstraße 2 – 4, 66111 Saarbrücken
E-Mail: info@kulturschluessel-saar.de
Webseite: <https://www.kulturschluessel-saar.de>

Deutsch Französischer Bürgerfond

Der Deutsch-Französische Bürgerfonds fördert alle, die sich aktiv für eine starke europäische Zivilgesellschaft einsetzen. Projekte, die uns einander näherbringen. Begegnungen über Generationen und Grenzen hinweg.
Informationen: Telefon: 0681 57253 oder
E-Mail: seniorenbeirat@saarbruecken.de



Arbeitskreis 4: Lebensgestaltung und Mitwirkung

Ansprechpartner:

Herr Jürgen Friedrich

Tel.: 0163 7914503

E-Mail: friedrichjrf@web.de



Dieser Arbeitskreis befasst sich insbesondere mit der Aufrechterhaltung von Lebensqualität im Alter. Die meisten Menschen haben irgendwelche Träume, Wünsche und Ziele, wie sie sich ihr Leben vorstellen.

Wenn es allerdings darum geht, wie konkret ihre Lebensgestaltung aussehen soll, kommen manche Menschen ins Grübeln.

Eine junge Person hat ganz andere Anforderungen und Erwartungen an das Leben als eine ältere Person, die in ihre Lebensgestaltung andere Überlegungen einfließen lassen möchte.

Beispielsweise:

- Wer ist mir wichtig?
- Was will ich erreichen?
- Was macht mich glücklich?

Oder:

- Wie will ich wohnen?
- Wie will ich leben?

Lebensgestaltung ist in jedem Fall ein Prozess. Die Menschen werden immer älter und die Wünsche und Bedürfnisse ändern sich im Laufe des Lebens. Lebensqualität ist so auch mit weiteren zusätzlichen Faktoren verbunden. So z.B. mit Gesundheit, Ernährung im Alter, Bewegung und Sport, soziale Kontakte im Umfeld oder ganz einfach das Gefühl zu haben, gebraucht zu werden. Das sind aber Punkte, die eine eigene Mitwirkung voraussetzen.

Der Arbeitskreis begleitet den Ausschuss für Soziales und Integration der Landeshauptstadt Saarbrücken.

Digitalisierung und ältere Menschen

Der gesellschaftliche Wandel durch die Digitalisierung betrifft auch die ältere Generation und kann Chancen bieten, Einsamkeit zu vermeiden und bestehende Kontakte zu wahren. Trotzdem sind 26%, also 83.500, der über 60-Jährigen im Saarland nie im Internet unterwegs.

Aus diesem Grund gibt es einen konkreten Handlungsbedarf, um auch, oder gerade auch, die älteren Menschen unabhängig von sozialen Status, Bildung und finanziellen Möglichkeiten an den digitalen Medien teilhaben zu lassen und den Zugang sowie die Nutzung des Internets zu erleichtern.

- flächendeckender Mobilfunk- und Internetzugang
- freies WLAN an öffentlichen Plätzen und in stationären Pflegeeinrichtungen
- internetfähige, intuitiv bedienbare Geräte
- Anschaffung digitaler Technik für Menschen mit geringem Einkommen
- bei Bedarf eine dauerhafte, kompetente Begleitung in und durch die digitale Welt
- Sicherstellen des Erwerbs digitaler Kompetenzen für alle Senior*innen
- Einbeziehung älterer Menschen in Entwicklung und Forschung von seniorengerechter Technik bei Universitäten und Firmen
- Förderrichtlinien und besseren Daten- und Verbraucherschutz

Um die Unsicherheiten in Bezug auf die digitalen Medien abzubauen, eignen sich Schulungsprogramme für ältere Menschen, das Weitergeben von Wissen von online-erfahrenen Senior*Innen oder auch Generationen-Projekte wie „Jung hilft Alt“.

Verkehrspolitik

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Altersstruktur der Stadt Saarbrücken zeigt basierend auf einer Erhebung per 28.02.2023 einen Anteil der Menschen über 60 Jahre von ca. 29%. Geht

man von Prognosen bezüglich der Weiterentwicklung der Altersstruktur in Saarbrücken aus, so werden es wohl in der Zukunft über 30% sein. Das ist ein Grund, um auf die aktuelle Verkehrsentwicklungspolitik in Saarbrücken zu schauen.

Was dabei zunächst auffällt ist, dass zwar das Angebot von Radwegen und Fahrradstraßen erweitert wurde, viele Senior*innen aber nicht in der Lage sind, das Fahrrad zu nutzen. Oft liegt das an gesundheitliche Gründe. Gerne wird bei dieser Argumentation seitens der Stadt auf den ÖPNV verwiesen. Dieser ist aber auch nur dann attraktiv, wenn eine Taktung in kurzen Intervallen zu den angestrebten Zielorten gegeben ist. Leider ist dies nicht immer der Fall.

Auch stellt sich oftmals für Seniorinnen und Senioren die Problematik der fehlenden barrierefreien Haltestellen. Ohne diese wird mancher Bustransfer zu einem Abenteuer, welches nicht selten auch in einem Unfall endet.

Daneben sind es die E-Tretroller auf Saarbrückens Straßen und vor allem Bürgersteigen, welche gerade für die älteren Menschen, eine große Gefahrenquelle darstellen. Was bleibt, ist tatsächlich das Auto. Nicht umsonst hat Saarbrücken mit die stärkste Verkehrsdichte auf Gesamtdeutschland bezogen. Leider werden durch hohe Parkgebühren und mangelnde Parkmöglichkeiten auch hier, nicht nur den älteren Menschen hohe Hürden aufgebürdet. Reflektiert man auf die Durchschnittsrenten, gerade hier im Saarland, so ist dies auch eine weitere Belastung, die ältere Menschen einschränkt.

Zieht man ein Resümee zur aktuellen Verkehrspolitik in Saarbrücken, so muss man unweigerlich zu der Erkenntnis kommen, dass bei der Verkehrsplanung Seniorinnen und Senioren nur wenig Berücksichtigung finden.

Hier sind wir als Vertreter der Senior*innen aufgefordert, unsere Interessen bezüglich der Verkehrspolitik kund zu tun. Es gibt also viel zu tun für die Verkehrsplaner*innen in Saarbrücken. Hoffen wir, dass es mit der Hilfe des Seniorenbeirates der Stadt Saarbrücken künftig möglich ist, seniorengerechte Verkehrspolitik durchzusetzen.

Ihr Thomas Emser
Stellv. Vorsitzender
des Seniorenbeirates Saarbrücken



Neuer Fahrgastbeirat der Saarbahn

Der Fahrgastbeirat der Saarbahn versteht sich als Bindeglied zwischen den Fahrgästen auf der einen, und der Saarbahn als Verkehrsunternehmen auf der anderen Seite. Im September 2022 hat sich in Saarbrücken der neue Fahrgastbeirat für die nächsten zwei Jahre konstituiert. Lukas Pein wurde zum Sprecher, Gerhard Zimmermann zu seinem Stellvertreter gewählt.

Der Fahrgastbeirat beschäftigt sich mit allen Themen rund um Saarbahnen und Busse, beispielsweise Linienführung, Haltestellen, Fahrpläne, Fahrgastinformation und Kundenservice. Der neue Fahrgastbeirat besteht aus 17 gewählten Mitgliedern, die einen repräsentativen Querschnitt der Fahrgäste der Saarbahn abbilden sowie ständigen Gastmitgliedern. Er ist ein beratendes Gremium, das ehrenamtlich arbeitet. Der erste Fahrgastbeirat bei der Saarbahn wurde bereits 1996 gegründet.

Pro Jahr gibt es bei der Saarbahn zwei Fahrgastbeiratssitzungen, in denen sich die gewählten Nahverkehrsnutzer und Fachleute des Verkehrsunternehmens zum Nahverkehrsangebot austauschen. Darüber hinaus bringen die Mitglieder des Fahrgastbeirates ihre Einschätzungen und Vorschläge im Rahmen von schriftlichen Abfragen ein.

Fahrgäste, die Fragen zum Fahrgastbeirat haben, können sich an die Ansprechpartnerin bei der Saarbahn, Katharina Meßner-Schalk, Leiterin Stabsstelle Strategische Projekte, Telefon 0681 5003-170, E-Mail fahrgastbeirat@saarbahn.de, wenden. Weitere Infos unter www.saarbahn.de/fahrgastbeirat



Foto (Saarbahn GmbH): Neuer Fahrgastbeirat nimmt seine Arbeit auf.

Glück für das Saarland.

125.500 € Fördersumme Tag für Tag!



www.saartoto.de ·  

 **LOTTO**
Saartoto

Senioren-Fitness Tage

Dieses Angebot ist ein gemeinsames Angebot des Seniorenbeirats Saarbrücken und dem Landessportverband Saarland (LSVS). Das Sportangebot soll Senioren und Seniorinnen motivieren, im Interesse ihrer Gesundheit und körperlichen Fitness, niederschwellig einmal im Monat etwas zu tun. Dadurch soll auch angeregt werden, sich auch außerhalb der Veranstaltung sportlich altersgerecht zu betätigen, sei es allein oder mit anderen zusammen in Vereinen. Seit 2011 werden die Seniorenfitnesstage angeboten, zunächst in Brebach-Fechingen, später auch in Saarbrücken-Dudweiler:



10.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, kurzes gemeinsames Aufwärmtraining, 10.45 bis ca. 12.00 Uhr: 5 verschiedene Sportarten die frei gewählt werden können, im Einzelnen: Aquajogging im jeweiligen Hallenbad, Wirbelsäulengymnastik, Seniorentanz, Boule spielen oder Wandern (ggfs. auch mit Hund). Das Angebot wird monatlich jeweils von 50 bis 100 Interessenten mit Freude genutzt. Im Laufe der Zeit haben sich die Teilnehmer zuweilen auch ein wenig angefreundet und gehen nach dem Sportangebot noch zusammen einen Kaffee trinken oder nehmen gemeinsam ein Mittagessen ein. Auch diese sozialen Kontakte sind ein positiver Effekt des Sportangebotes der Seniorenfitnesstage.

Auch in 2023 wird es an den folgenden Tagen dieses Angebot in Brebach-Fechingen und Dudweiler geben:

Termine 2023 (jeweils 1. Dienstag im Monat 10.30 Uhr) in Brebach-Fechingen, Schwimmbad Festhalle:

6. Juni 2023

5. September 2023

5. Dezember 2023

4. Juli 2023

10. Oktober 2023

1. August 2023

7. November 2023

Termine 2023 (jeweils 1. Donnerstag im Monat 10.30 Uhr) in Dudweiler, Bürgerhaus Dudweiler:

1. Juni 2023

14. September 2023

14. Dezember 2023

6. Juli 2023

5. Oktober 2023

3. August 2023

2. November 2023

Ansprechpartner:



Herr Walter Kessler
Tel.: 0171-3759645
E-Mail: kessler43@me.com



Herr Jürgen Friedrich
Tel.: 0163-7914503
E-Mail: friedrichjrf@web.de

Gymnastik in der Ostschule

Einmal wöchentlich können wir mit Freuden wieder Seniorengymnastik von 15-16 Uhr in der Turnhalle der Ostschule anbieten.

Genauer Termin wird noch öffentlich mitgeteilt.

Die Anmeldung kann unter dem Verein „Senioren in der Kommune Saarbrücken e.V.“ **Telefon: 0681 57253** oder **E-Mail: seniorenbeirat@saarbruecken.de** erfolgen.

Seniorensicherheitsberater*innen



Ansprechpartner:

Herr Gunter Feneis

Tel.: 0681-45629

E-Mail: gfeneis@t-online.de



Im Februar 2011 startete unter der Federführung des Landesseniorenbeirates in Zusammenarbeit mit dem Sozialministerium und der Polizei die Ausbildung der Seniorensicherheitsberater*innen 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 Senioren in den Stadtbezirken, z.B. in Kirchengemeinden, Netzwerken guter Nachbarschaft, Vereinen, Gemeinwesenarbeit über das Jahr verteilt statt. Sie werden dabei von der Kontaktpolizei unterstützt.

Die Veranstaltungen werden begleitet mit dem Angebot von vielfältigen Broschüren, die von der Polizei bereitgestellt werden.

Seniorensicherheitsberater*innen sind Teil und Beispiel einer besonderen Kooperation zwischen Senioren, der Polizei, der Verwaltung und Hilfsorganisationen, z.B. der Verbraucherzentrale.

Die ehrenamtlich bürgerschaftlich engagierten Frauen und Männer widmen sich dem Ziel, ältere Mitbürger als gefährdete Gruppe durch Aufklärung davor zu bewahren, Opfer einer Straftat zu werden. Sie werden geschult, um Gefahrenpotentiale zu erkennen. Sie kennen und teilen die Sorgen ihrer Altersgruppe.

Ältere Menschen sollen **selbstbewusst, aber wachsam** durchs Leben gehen und ein sicheres Dasein genießen.

In der nachstehenden Übersicht sind die in den einzelnen Bezirken aktiven Seniorensicherheitsberater*innen genannt.

Bezirk Dudweiler	Göritz, Axel 0176/ 38378086 Schneider, Karl-Heinz 0681/ 813965	Stein, Bernd 06897/ 9522125 Schulze, Dorothee 0152/ 53384019
Bezirk Halberg	Appel, Heinz Dieter 0681/ 8815580 Gelff, Wolfgang 0681/ 872386 Hary, Hans Joachim 0681/ 878826 Meiers, Johannes 0163/ 1222799	Rauen, Detlef 0681/ 814141 Schneider, Karl-Heinz 0681/ 813965 Hoffstetter, Gisela 06805/ 1583
Bezirk Mitte	Arndt, Heike 0681/ 52440 Ahr, Vera 0157/ 77888132 Becker, Claudia 0681/-76181919 Bund, Carmen 0681/ 5959373 Feneis, Gunter 0681/ 45629 Gergen, Rolf 0681/ 52225 Haas, Marco 0681/ 94587339 Kuhn, Klaus-Jürgen 0681/ 5882095	Morschette-Sarg, Anita 0681/ 71791 Schäfer, Martina 0681/ 5896161 Schäfer, Stefan 0171/ 3359871 Woerner, Michael 0681/ 52704 Sold, Dirk 0681/ 46512 Teschke, Jutta 0681/ 55708
Bezirk West	Fries, Hans 0681/ 780589 Gerber, Jürgen fourgerbers@gmx.de Kreber, Michael 0681/ 9704975	Mang, Heinz 0681/ 702780 Schiebahn, Helmut 06898/ 3077827 Thome, Günter 0681/ 700410

Netzwerk „Gute Nachbarschaft

Das erste Netzwerk wurde auf Initiative von Herbert Alt im Jahr 2011 auf dem Winterberg gegründet. Im Laufe der Jahre sind in Saarbrücken in den Stadtteilen und Wohnquartieren auf Eigeninitiative der dort wohnenden Seniorinnen und Senioren insgesamt 14 Netzwerke entstanden. Dies unabhängig von Kirchen, Parteien und sonstigen Institutionen. Sie haben auch keinen Vereinsstatus mit Hierarchie, Clubbeiträgen u. ä. Jeder macht mit und beteiligt sich und bringt sich ein, wie er es persönlich kann und wann er es möchte. Alle bemühen sich, den Nachbarschaftsgedanken wiederzubeleben.

Dies mit dem Ziel, dass sich die Menschen in ihrem eigenen Wohnumfeld wieder besser kennenlernen, wieder mehr aufeinander achten und sich gegenseitig bei Alltagsproblemen helfen. Dadurch können die Seniorinnen und Senioren länger in ihrem gewohnten vertrauten Umfeld wohnen bleiben. Zusätzlich wird der oft ungewollten Vereinsamung älterer Menschen entgegengewirkt. Es gibt jeweils ein kleines Organisationsteam, das gemeinsame Aktivitäten vorbereitet und begleitet. Es werden gemeinsame Treffen mit Vorträgen und geselligem Beisammensein angeboten. Weiterhin werden Ausflugsfahrten und Besuche bei kulturellen Veranstaltungen organisiert. Bei diesen Veranstaltungen lernen sich die Menschen kennen, achten wieder besser aufeinander und helfen sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten bei Bedarf. Die Stadt Saarbrücken und ihr Seniorenbeirat haben diese Initiativen von Anfang an gefördert, für sie geworben und sie durch finanzielle Zuwendungen unterstützt. Zusammenfassen kann man die Philosophie der Netzwerke mit den 3 Begriffen:

„AUFEINANDER ZUGEHEN - MITEINANDER ERLEBEN -
FÜREINANDER DA SEIN“

Wenn Sie bei einem der Netzwerke mitmachen wollen, wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Ansprechpartner/ die Ansprechpartnerin, die nachfolgend aufgeführt sind. Wenn Sie selbst ein Netzwerk in Ihrem Wohngebiet gründen wollen, unterstützen wir Sie gerne.

Ansprechpartner*innen für die Netzwerke „Gute Nachbarschaft“ beim Seniorenbeirat der Stadt Saarbrücken wie folgt:

Netzwerk Winterberg

Ansprechpartner:

Herr Herbert Alt

Tel.: 0681 583967

E-Mail: herb.alt@t-online.de

Herr Hans-Joachim Weber

Tel.: 0152 57924249

E-Mail: post@prof-weber.de



Netzwerk Am Homburg

Ansprechpartner:

Herr Jürgen Friedrich

Tel.: 0163 7914503

E-Mail: friedrichjrf@web.de

Herr Ernst Prey Tel.: 0681 371600

E-Mail ernstprey@gmx.de



Im Jahr 2013 folgte das

Netzwerk Eschberg

Ansprechpartnerin:

Frau Irene Scheidgen

Tel.: 0681 842043

E-Mail: ubscheidgen@aol.com



Im Jahr 2013 folgte sodann das

Netzwerk Alt-Saarbrücken

Ansprechpartner:

Herr Wilfried Naumann

Tel.: 0681 9255914

E-Mail: wil-naumann@t-online.de



Im Jahr 2013 wurde das
Netzwerk Triller gegründet

Ansprechpartner:

Herr Robert Kniebe

Tel.: 0681-57352

E-Mail: robert.kniebe@t-online.de



2015 folgte das
Netzwerk Unterer Rodenhof

Ansprechpartner*in:

Herr Günter Hübner, Tel.: 0681 45672

E-Mail: g.huebner@kabelmail.de

Frau Doris Herber

E-Mail: doris.herber@t-online.de



Ab 2015 gab es das
Netzwerk Fechingen

Ansprechpartner*in:

Frau Renate Theobald, Tel.: 06893 1802

E-Mail: krtheobald@gmail.com

Herr Wolfgang Selke, Tel.: 06893 2264

E-Mail: wolf.selke@web.de



Im Jahr 2016 folgte das
Netzwerk Dudweiler-Nord

Ansprechpartner:

Herr Peter Weyand

Tel.: 06806 4978999

E-Mail: peterweyand@icloud.com



Jahr 2016 wurde das
Netzwerk Unterer Rotenbühl gegründet.

Ansprechpartner:

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



Im Jahr 2017 wurde das
Netzwerk Herrensohr gegründet.

Ansprechpartnerin:

Frau Gabriele Ungers
Tel.: 0160 8136125
E-Mail: gabriele-ungers@web.de



Im Jahr 2017 folgte das
Netzwerk St. Arnual

Ansprechpartner:

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



Im Jahr 2018 wurde das
Netzwerk Oberer Rotenbühl gegründet

Ansprechpartner:

Herr Bertold Bahner Tel.: 0681 34173
E-Mail: lbbahner@t-online.de



Verein Senioren in der Kommune Saarbrücken e.V.



Der Verein „Senioren in der Kommune Saarbrücken e.V.“ will den Erfahrungsaustausch älterer Bürgerinnen und Bürger intensivieren, damit diese ihr Wissen, ihre Erfahrungen und ihre Zeit für ehrenamtliche Tätigkeit in Städten und Gemeinden einsetzen.

Dies soll erreicht werden durch Veranstaltungen und Seminare für sinnerfülltes Altern und zur Vorbereitung auf ehrenamtliche Tätigkeit und durch Mitarbeit in der Kommunalpolitik auf Landes-, Kreis- und Gemeindeebene, insbesondere durch Mitwirkung in den Seniorenbeiräten unseres Bundeslandes. Im Sommer 2015 wurde der Förderverein „Senioren in der Kommune Saarbrücken e.V.“ gebildet, der im Vereinsregister eingetragen ist und auch vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt wurde. Falls Sie uns eine Spende zukommen lassen wollen, können Sie überweisen auf das Konto

Senioren in der Kommune Saarbrücken e.V.

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken

BIC-Code: SAKSDE55XXX

IBAN: DE70 590501010067080663

Sie erhalten selbstverständlich eine Spendenbescheinigung, wenn auf der Überweisung eine vollständige Anschrift angegeben ist.

Ansprechpartnerin:

Frau Martina Schäfer

Tel: 0681 - 5896161





**Wir schaffen
Zukunft.**

**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**