

# NEWSLETTER

Ausgabe 36, Sommer 2021

*Liebe Seniorentreffleitungen, liebe Aktive in den Seniorentreffs!*

Kaum zu glauben, aber nun haben wir schon sieben Monate der zweiten coronabedingten Schließung der Seniorentreffs hinter uns und langsam können die Treffs wieder öffnen.

Wie schon im letzten Jahr bei der ersten Schließung waren Sie wieder aktiv und kreativ in der Art, wie Sie Kontakt mit Ihren Besucher:innen und auch Ihrem Team gehalten haben. Neben den schon erprobten Formaten Telefonkontakt sowie Briefe und Karten, wurden Geh-Spräche, Balkon- und Fenstergespräche geführt, per Post und digital Sprach- und Bewegungskurse angeboten, viele haben zoomen und ähnliches gelernt und konnten sich so immerhin per Bildschirm sehen und hören. Und vieles anderes mehr. Vor einiger Zeit hatte ich Ihnen ja auch eine Sammlung von analogen und auch digitalen Angeboten aus Seniorentreffs zugeschickt, die Sie hoffentlich inspirieren konnte.

Für all das, was Sie in dieser Zeit getan haben, auch von meiner Stelle ein ganz großes Dankeschön.

## Projekte der Fortbildungs- und Servicestelle

Das Projekt zur „**Interkulturellen Öffnung**“ mit zwei Pilot-Seniorentreffs (AWO Osdorf und Treffpunkt Steilshoop der Martin-Luther-King-Kirchengemeinde), das seit Januar 2018 läuft, wurde coronabedingt bis Ende 2021 verlängert. Damit wurde auch die abschließende Fachveranstaltung in den Herbst 2021 verschoben in der Hoffnung, dass wir uns dann wieder persönlich treffen und austauschen können.

Dafür wird die Fortbildungs- und Servicestelle das Thema „**Politische Seniorenbildung**“ verstärkt bewegen. Geplant sind dazu Fortbildungsveranstaltungen ebenso wie Teamsitzungen in Ihrem Treff bei Bedarf u.v.m. Wenn Sie selbst konkrete Vorschläge oder Wünsche dazu haben, melden Sie sich gerne.

Außerdem werden wir das Thema „**Digitalisierung für Ältere**“ weiter voranbringen. Vor allem brauchen wir weitere Kursleitungen für Computer-, Smartphone- und Tabletangebote.

## Vorschau auf Fortbildungen und andere Veranstaltungen im Jahr 2020

- Aus ganz aktuellem Anlass werde ich nach der Sommerpause **eine Informationsveranstaltung zum Umgang mit und zur Unterstützung von dementiell Erkrankten** anbieten. Hintergrund ist die von mehreren Aktiven in den Seniorentreffs gemachte Beobachtung nach der Wiedereröffnung der Treffs, dass sich in der Lock-down-Zeit die psychische, mentale Verfassung einiger Besucher:innen sehr ver-

schlechtert hat, z.B. sind einige Menschen in der Zeit dementiell erkrankt oder die Erkrankung ist fortgeschritten.

- Wiebke Rohwer wird nach der Sommerpause eine Fortsetzung der Fortbildung über den Umgang mit „**Dicker Luft im Treff**“ anbieten. Diese Veranstaltung ist so konzipiert, dass auch Menschen teilnehmen können, die den ersten Teil nicht mitgemacht haben.
- Die Musikgeragogin **Franziska Niemann** wird im Herbst noch eine Fortsetzung der Fortbildung „**Musik bewegt!**“ anbieten. Diese Veranstaltung ist wieder so konzipiert, dass auch Menschen teilnehmen können, die die ersten Teile nicht mitgemacht haben.
- Das erste traditionelle **Frühstücken mit Erfahrungsaustausch hat im April in Altona als Videokonferenz stattgefunden. Nach der Sommerpause werden wir schauen, ob die weiteren in Präsenz stattfinden können.**
- Wie das traditionelle **Herbstfest mit Projektvorstellung** gestaltet wird, wird sich demnächst abzeichnen. Auf jeden Fall werden die Projekte 2020 auf der Homepage präsentiert.

## Service

### Coaching und Teambildung

Wie in den letzten Jahren haben Sie als Aktive in den Seniorentreffs die Möglichkeit, mit mir kostenlos sowohl Einzelgespräche und -beratungen (im Treff oder in meinem Büro) als auch Teamentwicklungen zu vereinbaren.

Bei der Einzelberatung, dem sogenannten **Coaching**, geht es darum, Ihre eigene Situation in einem geschützten, vertraulichen Rahmen zu betrachten. Vielleicht haben Sie Veränderungsbedarf oder möchten Hilfe bei einer Entscheidungsfindung oder oder oder .... Dieses absolut vertrauliche Angebot wird übrigens von immer mehr Menschen (gerne auch mit mehreren Terminen) angenommen. Es ist auch möglich, diese Termine als Videokonferenz durchzuführen.

Wenn Sie Unterstützung bei Ihrer Arbeit im **Team** oder mit Ihren HelferInnen suchen, können wir Termine vereinbaren, an denen wir alle gemeinsam an der Weiterentwicklung Ihres Treffs arbeiten. Ich kann Sie, wenn es coronabedingt erlaubt ist, im Treff durch meine Moderation und verschiedene angeleitete Methoden der Klärung und Zielfindung dabei unterstützen.

### Projekttopf 2021

Noch einmal der Hinweis: Auch für das Jahr 2021 hatte die Behörde wieder 8.000 € für innovative Projekte zur Verfügung gestellt. Trotz Corona wurden schon einige Projektanträge gestellt und bewilligt, aber noch liegt Geld im Topf. Sprechen Sie mich also an, wenn Sie Ideen haben, die Sie noch in diesem Jahr beginnen möchten.

### Datenbank

Zu den Aufgaben meiner Stelle gehört auch die Pflege einer Datenbank mit Kursleitungen, ReferentInnen für die verschiedensten Themen und sonstige Veranstaltungsangebote. Bei Bedarf sprechen Sie mich gerne an. Außerdem bin ich auch dankbar für Hinweise auf erfolgreiche Kursleitungen, die ich in meine Liste aufnehmen kann.

## Angebote rund um Digitales

Der coronabedingte Lockdown hat vielen Senior:innen gezeigt, welche Vorteile die eigene Digitalisierung haben kann, um besser Kontakt zu halten mit Angehörigen und Freund:innen, aber auch zur schnellen Information im Internet uvm. Wir sind daher verstärkt auf der Suche nach weiteren Menschen, die Zeit und Lust haben in Seniorentreffs z.B. Smartphone- und Tablet-Sprechstunden u.ä. anzubieten.

Über meine Stelle kann ich begleitend mediendidaktische Schulungen für Interessierte anbieten und Austausch mit anderen Multiplikator:innen wird im Multiplikatoren-Treff geboten.

Die „MultiplikatorInnen der Senioren-Computer-Angebote“ (früher: Senioren-Internet-Cafés) treffen sich drei- bis viermal im Jahr unter meiner Moderation in der AGFW. Neben dem allgemeinen Erfahrungsaustausch steht oft eine Präsentation auf der Tagesordnung zu einem Thema, das jemand aus der Runde vorbereitet hat. Außerdem werden die Themenwünsche für Schulungen in der Volkshochschule oder im Berufsförderungswerk besprochen.

Wenn Sie oder jemand aus Ihrem Treff in diesen Verteiler aufgenommen werden möchte, melden Sie sich gerne bei mir.

## Die „Schraubergruppe“

Für alle neuen Seniorentreffleitungen, aber auch für alle anderen zur Erinnerung: Wenn in den Seniorentreffs Probleme mit Ihren PCs, dem Internet etc. auftauchen, Sie also Unterstützungsbedarf in IT-Fragen haben, können Sie sich an die „Schraubergruppe“ wenden. Der aktuelle Ansprechpartner ist dort Stefan Edigkauer: [sedigkauer@gmx.de](mailto:sedigkauer@gmx.de).

## Neues aus der Welt der Seniorenarbeit

- Die überarbeitete Zweitaufgabe der Broschüre **„Hamburg besucht - Freiwillige Besuchs- und Begleitdienste stellen sich vor“** vom Aktivoli-Fachkreis Besuchs- und Begleitdienste, ist erschienen. Ein Exemplar habe ich der Postsendung beigelegt. Für weitere Broschüren wenden Sie sich bitte an: „Freunde alter Menschen e.V.“ unter der Telefonnummer 325 18 317.
- Am 7. November 2021 findet die 7. Fachtagung von Hamburger Sportbund und VTF statt: **Bewegtes Leben - fit und mobil im Alter 2021**

### „Bevor der Mensch die Welt bewegen kann, muss er sich selbst bewegen“

(Sokrates)

Dieses Zitat sehen der HSB und der VTF für die diesjährige Fachtagung als Leitgedanken: Mit einer guten körperlichen und mentalen Bewegungskompetenz kann es auch im Alter gelingen, die eigene Lebenswelt flexibel, sicher und mit viel Freude zu genießen.

Welche Kompetenzen können die Übungsleitenden den Teilnehmer\*innen von Bewegungsangeboten in den Sportvereinen für die aktive Gestaltung der eigenen Lebenswelt vermitteln? Expertinnen und Experten stellen dazu in 16 Vorträgen und Workshops bereits bekannte und neue Trends sowie aktuelle Erkenntnisse vor.

Sie dürfen neugierig sein auf „Bittere Pillen“, „Square Stepping Exercise“ und die Alexandertechnik, können sich freuen auf dynamische und ruhige Inhalte wie Ausdauer-spiele, Yoga auf dem Stuhl, Qi Gong und vieles mehr.

Die Fachtagung richtet sich insbesondere an Personen, die ältere Menschen in der Entwicklung eines aktiven Lebensstils unterstützen. Wenn Sie also Übungsleiter\*in,

Trainer\*in, Funktionär\*in oder Mitarbeiter\*in eines Sportvereins sind oder sich anderweitig in der Seniorenarbeit engagieren, dann sind Sie bei uns genau richtig. Neben den ausgeschriebenen Vorträgen und Workshops bleibt natürlich auch Raum und Zeit für den angeregten Austausch.

Die Fachtagung findet in den Räumen der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft (HNT), Cuxhavener Straße 253, statt.

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Infos und Anmeldemöglichkeiten finden Sie im beigelegten Flyer oder online unter <https://www.hamburger-sportbund.de/service/download-arena/fit-und-mobil-im-alter-7-hsb-vtf-fachtagung-sport-der-alteren/download>

- Und noch ein kurzer Hinweis (Postkarte) auf den Welthospiztag am 9. Oktober sowie die Hamburger Hospizwoche vom 10. Bis 17. Oktober. Das Programm wird kurzfristig auf der Homepage zu finden sein.

## Ausklang

Wenn Sie Mitteilungen für den Newsletter, Veranstaltungstipps, Anregungen und Ideen für weitere Fortbildungsveranstaltungen oder sonstige Themen haben, melden Sie sich gerne bei mir.

Zum Abschluss wünsche ich Ihnen Allen einen schönen Restsommer. Bleiben Sie gesund und munter!

Weiterhin viel Freude an Ihrem Engagement und ich freue mich auf die weitere gute Zusammenarbeit mit Ihnen.



*Martina Pahlke*