

*Info-Blatt*  
*05/2021*



*„Beginne jeden Tag so, als wäre es  
der Beginn eines neuen Lebens.“*

*Swamí Śivananda*

## **Unsere Termine für November und Dezember 2021**

**Vorstandssitzung: 03.11.2021, 07.12.2021**

Jeweils 09.00 Uhr Ort, je nach Corona-Bestimmungen, Gäste  
bitte vorher beim Vorsitzenden anfragen

**Sprechstunden des Vorstandes des SBNB:**

Fallen derzeit auf Grund der Corona-Schutzmaßnahmen aus.

**Beiratssitzung: 14.12.2021, 14.00 Uhr**

**Thema: Jahresabschlussbericht 2021 und Arbeitsplan 2022**

Begegnungsstätte der Diakonie, Neutorstraße 14-16

**Deutscher Seniorentag: 24. -26. November 2021**

Hannover Congress Centrum

**Motto: Wir. Alle. Zusammen**

## 1. Neubrandenburger Senior\*Innenkonferenz

Wie lebenswert ist Neubrandenburg? Was klappt gut im Miteinander der Generationen und wo gibt es Nachbesserungsbedarf. Die 1. Neubrandenburger Senior\*Innenkonferenz bemühte sich um eine Bestandsaufnahme der Seniorenarbeit. Sie fand auf einer gemeinsamen Einladung der Stadt Neubrandenburg und des Seniorenbeirates Neubrandenburg (SBNB) am 12. Oktober im Haus der Kultur und Bildung unter Einhaltung der vorgeschriebenen Hygieneregeln statt.

Von 70 eingeladenen Gästen nahmen 59 an dieser Konferenz teil.

Als Referenten waren eingeladen

- der Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), Herr Franz Müntefering,
- der Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Dietrich-Bonhoeffer-Klinikums, Herr Dr. Rainer Kirchhefer und
- die Projektleiterin Bewegungsförderung für ältere Menschen in MV des Landessportbundes M-V e.V., Frau Carolin Tegethoff.

Silvio Witt, Oberbürgermeister der Stadt Neubrandenburg, eröffnete die Konferenz und wies in ihren Ausführungen auf die Notwendigkeit hin, eine gemeinsame Strategie zur Bewältigung des demografischen Wandels in der Stadt zu schaffen. Die Senioren würden bald den größten Anteil der Stadtbevölkerung ausmachen, bereits jetzt bilden sie schon ein Drittel der Gesamteinwohnerzahl von Neubrandenburg. Daraus erwachse für die Institutionen der Stadt, im Zusammenwirken mit dem entsprechenden kommunalen Kräften, die überaus anspruchsvolle Aufgabe, sich auf diese sozialen Veränderungen einzustellen. Die Stadt Neubrandenburg, müsse für Jung und Alt lebenswert und ein Beispiel für die Bewältigung des demografischen Wandels in unserer Zeit sein. Die Senioren von heute wollen mitgestalten und ihre Lebenserfahrung aktiv einbringen, insbesondere der Seniorenbeirat zeigt immer wieder neue Möglichkeiten auf.

Überzeugend setzte sich Peter Lundershausen, der Vorsitzende des SBNB, in seinem Redebeitrag mit den Herausforderungen des demografischen Wandels in unserer Zeit auseinander, gab Antworten auf aktuelle Fragen und Probleme und zeigte mögliche Lösungswege auf. Zentrale Herausforderung ist das Älterwerden der Menschen und die damit verbundenen Konsequenzen für die Stadt. Eingeschlossen und damit einhergehend angesprochen wurde auch die Mitverantwortung aller Neubrandenburger\*Innen. Neben der Darstellung der Sorge und Pflege in Neubrandenburg und den vorhandenen Möglichkeiten, angefangen bei den Begegnungsstätten, über die Einrichtungen für Betreutes Wohnen bis hin zu den Pflegeheimen, dem Pflegestützpunkt, den Selbsthilfegruppen, dem Hospizdienst, der Bildung und dem Sport im Seniorenbereich konnte festgestellt werden, dass die geforderten objektive Rahmenbedingungen fast vollständig in Neubrandenburg gegeben sind.

Angesprochen wurde aber auch, dass es eine regelmäßige Altenberichterstattung geben muss, sowie die erforderliche Neuausrichtung und Modernisierung der rechtlichen Grundlagen der Altenpolitik wie auch der Arbeit mit und für Senior\*innen in der Kommune. Es fehlt bis heute noch immer ein seniorenpolitisches Konzept, bzw. seniorenpolitische Leitlinien, in dem sich die Vielschichtigkeit des Alters unter der Berücksichtigung der differenzierten Lebenslagen widerspiegelt.

Franz Müntefering trat mit mahnenden Worten auf. „Der Tod gehört vielleicht nicht zum Leben, das Sterben auf jeden Fall“. Das Voranschreiten der Jahre vor allem als inneren Reifeprozess zu sehen, ist viel gesünder, als sich innerlich dagegen aufzubauen. Dabei bestimmt die Einstellung – und die hat viel mit der inneren Reife zu tun – wesentlich über unser Schicksal mit. Sein zentrales Anliegen war: Senioren müssen mehr gehört werden, das Gespräch mit ihren Mitmenschen suchen und diese müssen auch zuhören. Die eigene Gesundheitsvorsorge lässt sich mit regelmäßigen sozialen Kontakten verbinden und vermeidet Einsamkeit. Es gibt zu viele Einpersonenhaushalte in unseren Städten. Es muss grundsätzlich gegen die Vereinsamung vorgegangen werden. Aber Allein zu leben bedeutet nicht gleichzeitig auch Einsamkeit. Hier ist die Mitverantwortung der Kommune angezeigt. Ihnen müssen mehr Angebote gemacht werden, damit sie nicht allein zu Hause sitzen. Ältere Menschen wollen arbeiten und sich gebraucht fühlen. Was individuell erstrebenswert ist, stärkt auch die Gesellschaft und ist von großem sozialstaatlichen Gleichgewicht. Das kann eine Erfolgsgeschichte werden, wenn wir Älteren und Alten mitmachen. Dieses Kräfte-Reservoir bleibt leider oft ungenutzt – oder es werde zu schlecht bezahlt. Ältere Menschen übernehmen zunehmend mehr freiwillige Aufgaben. Aber auch das Thema der zunehmenden Altersarmut spielte in seinem Redebeitrag eine große Rolle.

Dr. Rainer Kirchhefer sprach in seinem Beitrag die „seelische Gesundheit im Alter“ an. Die Gefahr der Einsamkeit im Alter sei sehr hoch und fördere seelische und Suchterkrankungen. Der Referent legt dar, wie verschiedene Maßnahmen die Einsamkeit und soziale Isolierung verringern können und was der Staat und die Kommune dabei leisten kann.

Carolin Tegethoff erläuterte in ihrem Vortrag die Aufgaben des Landessportbundes, Gedanken der Wissenschaft zum Thema Bewegung im Alter und in diesem Zusammenhang die Gesundheitszielen in MV. Gesundheit im höheren Alter ist die Voraussetzung für eine lange Selbständigkeit und aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Bewegung verbessert das physische und geistige Wohlbefinden und ermöglicht ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben und somit eine Verbesserung des Lebensgefühls. Wichtig ist es aber, dass man sich nicht überlastet und auf seinen Körper hört. Es spricht nichts dagegen, im Alter auch einen neuen Sport auszuprobieren. Notwendig ist es auch, mehr Angebote innerhalb der Regionen für Seniorensport zu machen. Dazu zählen auch Tanzen, Wandern oder Schwimmen.

Als Quintessenz kann eingeschätzt werden, dass die Konferenz ein Erfolg in der Seniorenarbeit war. Es gab viel Lob und machte Mut, dieser Konferenz weitere folgen zu lassen.

# Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag ...

07. November  
Kathleen Kleist

15. November  
Ottomar Blum

08. Dezember  
Helmut Wärmeling

13. Dezember  
Gabriele Starke

27. Dezember  
Susanne Jeske



... verbunden mit den Wünschen  
auf beste Gesundheit

Impressum:  
Herausgeber: Vorstand des Seniorenbeirates  
Herstellung: AG Öffentlichkeitsarbeit  
Mail: [seniorenbeirat@neubrandenburg.de](mailto:seniorenbeirat@neubrandenburg.de)