

Wie der neue Seniorenbeirat Wallenhorst zur Vorzeigekommune machen will

Bei bundesweitem Wettbewerb eine von 30 Pilotkommunen werden

Von Joachim Dierks

WALLENHORST Der von der Gemeinde Wallenhorst eingesetzte Seniorenbeirat hat wieder seine satzungsgemäße Sollstärke von neun Mitgliedern erreicht, ist arbeitsfähig und voller Tatendrang. Sein Wirken ist derzeit besonders wichtig, weil Wallenhorst bei einem bundesweiten Projekt eine von 30 Pilotkommunen werden will.

Die Arbeit des Seniorenbeirats hatte im Januar einen argen Dämpfer erfahren, nachdem fünf Mitglieder aufgrund interner Meinungsverschiedenheiten zurückgetreten waren. Zwischenzeitlich wurden sechs neue Mitglieder hinzugewählt: Eckard Meyer, Christel Mysliworski, Ralf Pöhler, Rolf Rosenow, Gabriele Stajer und Willi Teufert. Zusammen mit den „Alt“-Mitgliedern Ingrid Bienek, Heiner Steffens und Katharina Zielke bilden sie nun den neuen neunköpfigen Seniorenbeirat. Die Wahl eines oder einer Vorsitzenden und weiterer Vorstandsmitglieder wird erst erfolgen, wenn sich das neue Gremium besser kennengelernt und eingearbeitet hat. Bis dahin übernimmt die Beauftragte für Frauen, Familie und Senioren der Gemeinde, Kornelia Böert, die kommissarische Leitung und Geschäftsführung.

Hauptziel des Projekts, für das sich Wallenhorst als Pilotkommune beworben hat – der volle Name lautet „Im Alter in Form: Mehr Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter auf kommunaler Ebene“ –, ist es, in der Gemeinde nachhaltige Strukturen zu schaffen, die dabei helfen, dass Senioren möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden wohnen

bleiben können, zum Beispiel durch körperliche Bewegung und passende Ernährung. Dabei sollen sie aber nicht vereinsamen, deshalb ist genauso wichtig, Anlässe zu schaffen, dass sie diese eigenen vier Wände immer mal wieder verlassen und unter Menschen kommen.

Corona hatte in der ersten Jahreshälfte viele der geplanten Veranstaltungen verhaselt, doch seit September ging es langsam wieder los. In der jüngsten Sitzung berichteten die jeweils zuständigen Beiratsmitglieder und Böert über das, was inzwischen wieder möglich war und was demnächst ansteht. So fand am 17. September eine Übungs-Doppelstunde in der „formstark Trainingslounge“ statt, bei der es um die Stärkung des Immunsystems durch gezielte Bewegung und eine gesunde Ernährung ging. Die Veranstaltung war gut besucht. Besonders wichtig: Dabei seien auch Multiplikatorinnen erreicht worden, die nun in ihren jeweiligen Kreisen für weitere Verbreitung sorgen könnten.

„Mitmach-Box“

Am 30. September gab es eine ganztägige Unterweisung zur „In-Form-Mitmach-Box“. Die Box mit Instruktionsmaterial hilft in der Seniorenarbeit Tätigen, für ihre Klientel geeignete Beschäftigungs- und Unterhaltungsprogramme durchzuführen. Themengebiete sind ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung und Quiz mit Wissens- und Scherzfragen. Christel Mysliworski stellte erfreut fest, dass Vertreter von sechs oder sieben Vereinen und Verbänden teilnahmen und je eine Box erhielten, sodass auch hier der



Der neu zusammengesetzte Seniorenbeirat mit Kornelia Böert von der Gemeinde (ganz links): Rolf Rosenow, Katharina-Maria Zielke, Willi Teufert, Christel Mysliworski, Heiner Steffens, Gabriele Stajer, Ralf Pöhler, Ingrid Bienek und Eckard Meyer (von links). Foto: David Ebener

Multiplikator-Effekt erzielt worden sei.

In Zusammenarbeit mit dem TSV Wallenhorst ging der erste „Nia“-Workshop über die Bühne. Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele mit hohem Spaßfaktor, bestehend aus choreografierten Elementen und freien Bewegungen. Der nächste Nia-Termin ist am 27. Oktober von 15.30 bis 18 Uhr in der Turnhalle Fröbelstraße, Anmeldung unter Telefon 05407 888-820.

Alltagsbegleiter

Dann gibt es eine Fortbildung zum Alltagsbegleiter. Eine Alltagsbegleitung hört zu, bietet kleine Hilfen an und sichert die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Sie geht mit den Senioren spazieren, kauft ein und kocht mit ihnen zusammen, begleitet sie zum Arzt, zum Friseur oder zum Friedhof, liest aus der Zeitung oder einem Buch vor und hilft bei

der Hausarbeit. Zugleich beugt dies dem sozialen Rückzug und der Einsamkeit vor. Die Fortbildung geht über zehn Abende zwischen 4. November 2020 und 20. Februar 2021 und findet in Kooperation mit der Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB) im Dulingshof statt. Die Lehrgangskosten werden von der Gemeinde bezuschusst. Das Abschlusszertifikat eröffnet jungen Menschen den Zugang zu einer sozialversicherten Anstellung auf diesem Gebiet. „Wichtig ist, dass da junge Leute mitmachen und nicht nur solche wie wir, die wir selber bald so weit sind“, merkte Willi Teufert launig an.

Kalender für Senioren

Diese und andere Termine sind dem integrierten Veranstaltungskalender zu entnehmen, der auf Initiative des Seniorenbeirats entstanden ist. Zahlreiche Wallenhorster Vereine, Verbände

und Einrichtungen für Senioren melden seniorenrelevante Termine zentral an die Gemeinde und bewerben sie so gemeinsam, was der gemeindeweiten Vernetzung der Seniorenarbeit dient. Der Kalender ist auf der Internetseite des Seniorenbeirats unter seniorenbeirat-wallenhorst.de/termine einsehbar.

Projekte in Arbeit sind Kriminalitätsprävention („Enkeltrick“), ein Vorlesezirkel, eine Online-Banking-Schulung, gezieltes Bewegungstraining vor und nach Operationen, ein Bring-Service zur Tagespflege und eine engere Kooperation mit Sportvereinen. „Es geht wieder richtig rund“, betonte Heiner Steffens und zählte all die schon länger bewährten Programmpunkte auf, die wieder angelaufen seien, darunter die Computer-AG, der Smartphone-Unterricht, das Pedelec-Training und die Nachbarschaftshilfe „Hand in Hand“.