

Juni 2022 / Juli 2022

Aktuelle Mitteilungen des Seniorenbeirates der
Stadt Norderstedt Nr. 44 Juni 2022 / Juli 2022



Der Seniorenbeirat hat eine Neuauflage der beliebten Notfallmappe erstellt!

Ab sofort können Sie sich wieder eine Notfallmappe für sich, Ihre Angehörigen, Nachbarn und Freunde im Büro des Seniorenbeirates in der Rathauspassage zu den gewohnten Sprechzeiten, dienstags von 10-12 Uhr und donnerstags von 14.30 – 16.30 Uhr, abholen.

Die Notfallmappe ist eine hilfreiche und gute Stütze, um in einer Notsituation alle wichtigen persönlichen Daten und Informationen gebündelt an einen Arzt oder Rettungsdienst geben zu können.

Sie ermöglicht eine schnelle Übersicht über wichtige medizinische Daten wie Medikamente, Allergien, Ärzte, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung usw.

Diese Daten können Sie in der Mappe ausfüllen und an einem Ihnen bekannten Ort aufbewahren, an dem diese Mappe schnell zur Hand ist und den auch eine von Ihnen ausgewählte Vertrauensperson kennt.

Außerdem erhalten Sie wichtige Telefonnummern, sowie wichtige Hinweise z.B. zu vorbereitenden Maßnahmen für eine Krankenseinweisung und zum Todesfall.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Notfallmappe oder wenden sich an www.seniorenbeirat-norderstedt.de --CS--

Mobilitätstag in Norderstedt

Am Dienstag, den 31.05.2022, fand bei strahlendem Sonnenschein der Mobilitätstag auf dem Norderstedter Rathausmarkt statt.

Die Mobilitätsberatung des HVV stellte einen Bus für praktische Übungen mit Rollator und Rollstuhl zur Verfügung.



Das sichere Ein- und Aussteigen und die richtige Wahl des Sitzplatzes im Bus trainierten Mitglieder der Landesarbeitsgemeinschaft behinderter Menschen mit fast 50 Norderstedter Seniorinnen, die ihren Rollator mitgebracht hatten.

Nächstes Jahr hoffen wir auch auf die Beteiligung des männlichen Geschlechtes.

Die Rollstuhlfahrer*innen konnten auch ein behindertengerechtes Taxi ausprobieren. Das sichere Ein- und Aussteigen mit Rollator in bzw. aus einem Taxi wurde auch auf der Veranstaltung geübt.

Der **DRK-Rollator-Club** gab zahlreiche Tipps zur richtigen Einstellung der Rollatoren. Falsche Höheneinstellungen können zu schmerzhaften Verspannungen der Nackenmuskulatur führen.

Der **Energiesparberater Andreas Goetzke der Stadtwerke Norderstedt** gab in Einzelgesprächen wichtige Tipps zu Energiesparmöglichkeiten im Haushalt.

Wir danken allen Beteiligten für Ihre Unterstützung.

--JB--

Juni 2022/ Juli 2022

Besuch des Kompetenzzentrums Demenz in Norderstedt

Am 27.05.2022 besuchten Mitglieder des Seniorenbeirats das Kompetenzzentrum Demenz in Norderstedt, um die Arbeit der Institution näher kennenzulernen.

Das Kompetenzzentrum Demenz ist ein Projekt der Alzheimer Gesellschaft S.-H. e.V. / Selbsthilfe Demenz, gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren in Schleswig-Holstein und den Spitzenverband der Pflegekassen.

In Schleswig-Holstein leben mittlerweile ca. 60.000 Menschen mit Demenz – die Anzahl steigt kontinuierlich.

Ziel des Kompetenzzentrums Demenz ist es, die Versorgungsstrukturen des Landes Schleswig-Holstein im Bereich Demenz auszuweiten, zu verbessern und qualitätsgesichert zu erhalten. Lücken in der Versorgung sollen erkannt und geschlossen werden..

Als Leitgedanke gilt: „ambulant vor stationär“.

Schwerpunkte der Arbeit:

- Beratung und Begleitung
- Aufbau demenzfreundlicher Strukturen und Netzwerke
- Wohnen und Leben
- Fortbildung- und Qualifizierung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Bündelung von Kompetenz, Wissen u. Informationen

Ausführliche Informationen zum Thema Demenz gibt das Kompetenzzentrum auf seiner Homepage „www.demenz-sh.de“.



Kontakt Daten des Kompetenzzentrums Demenz Schleswig-Holstein

Hans-Böckler-Ring 23c | 22851 Norderstedt
Tel.: 040 / 23 83 044 0 / Fax 040 / 23 83 044 99
info@demenz-sh.de

Telefonisch erreichbar von:

Montag – Freitag zwischen 8.30 Uhr und 12.30 Uhr.

16.06.2022

--MM--

„Es gibt nichts Gutes – es sei denn, man tut es!“

Dringend ehrenamtliche Beraterinnen und Berater gesucht!!!

Engagieren Sie sich und helfen mit!

**Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e. V.
BERATUNG BRINGT VIEL - SELBSTBESTIMMUNG IST DAS ZIEL**

Die Landesarbeitsgemeinschaft Heimmitwirkung SH e.V. ist eine Gruppe von Berater*innen, die ehrenamtlich in stationären Pflege- und Behinderteneinrichtungen die Bewohnerbeiräte bzw. -fürsprecher*innen beraten, unterstützen und schulen.

ACHTUNG: DIE TERMINE ZUR KOSTENLOSEN SCHULUNG HABEN SICH GEÄNDERT!!!

Grundschulung in der Akademie am See Koppelsberg in Plön

(kostenlos), 4. bis 6. Oktober 2022 + 25. Oktober bis 27. Oktober 2022



Anmeldung über:

info@lag-heimmitwirkung.de oder
www.lag-heimmitwirkung.de

Informationen über:

www.lag-heimmitwirkung.de und
www.seniorenbeirat-norderstedt.de

--CS--



Darum ist die Ampel nie lange genug grün. Das ist aber Absicht!
Die Senioren-Info erklärt die Hintergründe



Senioren*innen möchten in Norderstedt vom Aurikelstieg kommend die Marommer Straße überqueren, um über den Jumbopfad zum Willy-Brandt-Park zu gelangen. Dabei widerfährt ihnen immer etwas Ähnliches:

Egal, wann sie die dortige Fußgängerampel überqueren, sie springt immer zu schnell auf Rot. Selbst wenn sie zu Beginn der Grünphase starten. Seltsamerweise geht das auch jüngeren Menschen so, die schneller unterwegs sind als wir Senioren*innen. Die dortige Ampel zeigt lediglich **nur zwölf Sekunden grün** und das hat einen einfachen Grund:

Es ist gar nicht vorgesehen, dass Fußgänger*innen bei Grün von einer Seite auf die andere kommen. Die Verkehrstechnik unterteilt die Ampelschaltung in zwei Phasen: "**Grünzeit**" und "**Schutzzeit**".

In der ersten Phase können Fußgänger die Straße betreten. Die "**Grünzeit**" ist so berechnet, dass mindestens die Hälfte der Fahrbahn überquert werden kann, auch wenn sie erst spät in der Phase betreten wird. Dann beginnt die „**Schutzzeit**“, in der sowohl Fußgänger- als auch die Auto-Ampel auf Rot zeigt. Sie ist in der Regel länger als die eigentliche Grünphase und soll Fußgängern*innen erlauben noch die Straße zu überqueren.

Das Problem ist nur:

Die meisten Verkehrsteilnehmer*innen wissen davon nichts. Und wer langsamer als das statistische Mittelmaß ist, wie etwa Senioren*innen oder Personen mit Behinderungen, gelangen nicht schnell genug auf die andere Seite.

Derzeit werden den Fußgängern*innen unterstellt, dass sie sich im Schnitt mit durchschnittlich 1,2 bis 1,5 Meter/Sekunde bewegen. Je nach Breite der Straße ergeben sich so die Grün- und Schutzphase.

Verschiedene Ampelprogramme für verschiedene Uhrzeiten

Berechnet und koordiniert wird u.a. der Ampelzyklus von der Forschungsstelle Straßen- und Verkehrswesen e.V. in Köln. Dabei wirken Verwaltung, Wirtschaft und Wissenschaft zusammen und dort wird auch die s.g. "Richtlinie für Lichtsignalanlagen" erarbeitet.

Nach diesem technischen Regelwerk werden die Vorgaben für die Ampelphasen erarbeitet. Zunächst werden die Stärken aller Verkehrsströme im Kreuzungs- bzw. Einmündungsbereich ermittelt. Dazu gehören neben Autos und Fußgängern*innen auch Radfahrer*innen oder der öffentliche Personen-Nahverkehr. Aus diesen und weiteren Faktoren ergeben sich unterschiedlich lange Grünphasen für die einzelnen Verkehrsteilnehmer*innen, die wiederum über den Tag verteilt in verschiedenen Programmen ablaufen. So können zum Beispiel morgens und abends Ampeln für Autofahrer länger grün zeigen, um einen möglichst reibungslosen Verkehrsfluss zu ermöglichen. Dabei wird berücksichtigt, dass die Wartezeiten aller auf ein Minimum beschränkt sind.

Der Seniorenbeirat fordert deshalb, dass die Bedürfnisse aller Verkehrsteilnehmer*innen in Norderstedt berücksichtigt werden müssen.

Dem Seniorenbeirat ist bewusst, dass die Umsetzung schwierig ist, da sich die Schaltung der Norderstedter Ampeln "nicht nur an den Langsamsten" orientieren darf, da sonst "kein Verkehrsfluss gewährleistet werden kann.

Klar ist, dass die Bedürfnisse aller Verkehrsteilnehmer*innen einbezogen werden müssen, was nach Abwägung aller Interessen auch zu einem Kompromiss führen kann oder muss.

--CP--

Rentensysteme in Europa

Österreich

In Österreich zahlen alle Erwerbstätigen über ein Umlagesystem in die Rente ein – auch Selbstständige.

Renteneintrittsalter: Das **Regelpensionsalter liegt in Österreich bei 60 Jahren für Frauen und 65 Jahren für Männer.** Das Pensionsalter für Frauen soll in der Zukunft schrittweise an das der Männer angepasst werden.

Rentenhöhe: Die Durchschnittsrente in Österreich liegt bei rund 26.500 Euro im Jahr.

Rentenbeiträge: Der Beitragssatz zur Rente beträgt in Österreich 22,8 Prozent, wobei die Arbeitgeber 12,55 % tragen und die Beschäftigten 10,25 %.

Besonderheiten: Beamte *innen werden zwar nicht direkt in die Rentenversicherung einbezogen, ihre Leistungen aus der Versicherung werden jedoch Schritt für Schritt denen von Erwerbstätigen angepasst. In Österreich gibt es für Senioren*innen auch ein Weihnachts- und Urlaubsgeld. Im Grunde wird die Rente also 14 statt 12 Mal im Jahr ausgezahlt. --FH--

Einwohner/innen der Stadt Norderstedt, die mit dem Seniorenbeirat in Verbindung treten möchten, haben folgende Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: 040 - 53595 - 521

Außerhalb der Besuchs-/Sprechzeiten können Sie Nachrichten auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen zurück!

E-Mail: seniorenbeirat-norderstedt@wt.net.de

Besuchs- und Sprechzeiten im Rathaus-Foyer, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Dienstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Donnerstag von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Sprechstunde in der Stadtteilbücherei Glashütte, Mittelstraße 62, jeden letzten Montag im Monat, 15:00 – 17:00, Bücherei Glashütte, Mittelstraße 62, Anmeldung unter 040 /524 09 42. (nächster Termin: 27.06.2022)

Unsere öffentlichen Beiratssitzungen und Veranstaltungen werden in unserem Schaufenster-TV angezeigt und auch auf unserer Homepage, wo Sie viele weitere und interessante Informationen vorfinden.

Achtung: In der Sommerpause vom 04.07.2022 bis zum 13.08.2022 sind wir nur eingeschränkt erreichbar. Besuchs-/Sprechzeiten finden in dieser Zeit ebenfalls nicht statt.

Besuchen Sie unsere Homepage - www.seniorenbeirat-norderstedt.de -

Herausgeber: Seniorenbeirat Norderstedt

Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Redaktion: Franz Heuer (FH), Joachim Braun (JB), Christine Schmid (CS), Christian Porschien (CP)

verantwortlich: Christine Schmid

Jobs für Seniorinnen und Senioren

Die Berufsmöglichkeiten für Senioren*innen sind vielfältig. **Von selbstständigen Tätigkeiten, über Nebenjobs auf 450 €, zukünftig auf 520 € Basis, bis zum Verbleib im ursprünglich ausgeübten Beruf ist alles möglich.**

450 € Jobs: Der Großteil der erwerbstätigen Senioren*innen verdient sich durch einen 450 € Job etwas zur Rente hinzu. Besonders beliebt sind hierbei Tätigkeiten im Supermarkt, Hausmeistertätigkeiten, Dienste als Nachtwächter*in oder das Austragen von Zeitungen. Auch im Einzelhandel finden viele ältere Menschen eine Anstellung.

Fahrdienste: Fahrer*innen werden vielerorts benötigt. Ob als Kurierdienst oder Fahrer*innen von Schulbussen oder Taxen.

Ehrenamt: Auch Ehrenämter (z.B. Seniorenbeirat, Tafel Norderstedt, Kleidersammelstellen etc.) sind bei älteren Menschen beliebt. Ehrenamtliche Helfer*innen werden **in allen möglichen Bereichen händeringend gesucht**, oftmals bietet sich auch die Möglichkeit die Rente mit einer kleinen Aufwandsentschädigung aufzubessern.

--FH--