

Johannes-Rau-Platz 1  
52249 Eschweiler

Zimmer 141  
Telefon: 02403/71-509  
Fax: 02403/60999-207  
E-Mail: fraktion-dielinke@eschweiler.de  
Internet: www.dielinke-eschweiler.de

An den  
Bürgermeister der Stadt Eschweiler

Montag, 18. April 2016

Themenvorschläge zur Seniorenwoche 2016

Sehr geehrter Herr Bürgermeister Bertram,

in der Sitzung des Sozial- und Seniorenausschusses vom 25. Februar 2016 bat die Verwaltung um Themen zur Gestaltung der Seniorenwoche 2016.

Hier Vorschläge der Fraktion DIE LINKE:

Älter werden bedeutet nicht gleich gebrechlich und damit pflegebedürftig zu werden, oft reichen einfache Maßnahmen aus auch im Alter fit zu bleiben und somit ein selbstständiges und bestimmtes Leben zu führen.

- **Pirmärprophylaxe** evtl. In Zusammenarbeit mit dem Regio Sportbund  
Alt werden bedeutet nicht automatisch pflegebedürftig zu sein. Um lange selbstständig sein zu können hilft eine gezielte Prophylaxe z.B.
  - Sturzprohylaxe
  - Thai Chi
  - Life Kinetik
  - Boule
  - ...

Als **Prophylaxe** bezeichnet man die Gesamtheit aller Maßnahmen, die dazu dienen, eine Beeinträchtigung der Gesundheit durch Risikofaktoren, Krankheiten oder Unfälle zu verhindern. **Prophylaxe** (griech. Vorbeugung). Ist das erkennen von Gefährdungspotenzialen und das gezielte dagegen arbeiten. Man erkennt das Gefährdungspotenzial und versucht die Ursachen aus dem Weg zu Räumen. Zwei weitere Perspektivthemen könnten noch ergänzt werden. Als **Pirmärprophylaxe** bezeichnet man vorbeugende medizinische Maßnahmen, die das Auftreten einer Erkrankung verhindern sollen, für die bestimmte Risikofaktoren vorliegen.  
So könnte z.B. im Stadtpark hinter dem Quartierszentrum während der Seniorenwoche Thai Chi-Kurse angeboten werden.

- **Bildung einer Aufmerksamkeitsgruppe**  
Pflegerische Angehörige stehen sehr häufig unter enormen Stress. Einmal gilt es für den Pflegenden adäquat den Angehörigen zu pflegen, aber andererseits auch für sich selbst einmal Zeit zu haben. Jedoch mit zunehmender Pflege zieht sich der Pflegende immer mehr zurück, es fehlt der Austausch und auch einmal tief Luft zu holen.  
Zu einer Entlastung gehören auch ausreichend Kurzzeitplätze. Wie schon für die Prophylaxe gilt es auch in der Pflege im Grunde eine Verhinderungspflege zu entwickeln. Immer wieder werden Kurse angeboten, die zeigen wie man effektiv pflegt ohne am Ende selbst ein Pflegefall zu werden. Ausbau und Stärkung der Nachbarschaftshilfe könnte auf diesem Weg hilfreich sein.
- **Sitzgelegenheiten**  
Für jemanden ohne Gehhandicap oder andere körperliche Gebrechen sind 500, 800, 1000 Meter und mehr kein Problem zu gehen. Für jemanden jedoch mit Einschränkungen können schon 200, 300 Meter zur Anstrengung werden. Ausreichende Sitzgelegenheiten bieten schon eine Entlastung, es besteht die Möglichkeit eine Verschnaufpause einzulegen. Allein schon zu wissen in 500 Meter kommt eine Bank macht Mut den Weg zu gehen. Zu wissen, da ist weit und breit keine Gelegenheit eine Pause einzulegen, hindert schon daran den Weg zu gehen.  
Inzwischen gibt es ausreichend Modelle die relativ vandalismus sicher sind.
- **Workshop**  
Damit es jetzt nicht bloß Angebote gibt sollten in Formen eines World café oder in workshop gezielt nach den Wünschen und Erfordernissen gefragt werden. Alt werden bedeutet auch nicht am gesellschaftlichen Leben nicht mehr teilhaben zu können. Die Summe der Lebenserfahrungen unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger stellt einen unerschöpflichen Schatz dar, den es gilt zu nutzen.
  - Wie sehen die Möglichkeiten der Mobilität in ihrem Stadtteil aus?  
Busverbindungen, Wegstrecke, ...
  - Versorgung im Stadtteil?  
Geschäfte, Freizeit, Barrierefreie Wohnung ...

Mit freundlichen Grüßen

  
Albert Borchardt  
Fraktionsvorsitzender