

# Seniorenbeirat des Landkreises Osterholz

**Vorsitzender:**

**Hans Jürgen Rabenstein**  
**Fergersberger Str. 9a**  
**27721 Ritterhude**  
**Tel. 04291 819101**



Osterholz-Scharmbeck, den 10. März 2012

## **Protokoll der 3. Sitzung des Kreissenorenbeirates vom Montag, 14. Mai 2012, im Kreishaus in Osterholz-Scharmbeck**

**Beginn:** 9.00 Uhr    **Ende:** 11.45 Uhr

**Anwesend:**

**a) die Mitglieder:**

Fritz Ohlrogge, Grasberg  
Hans-Dieter Kwijas, Grasberg  
Jürgen Baum, Hambergen  
Margrit Kluge, Hambergen  
Annefriede Thoms, Lilienthal  
Gerda Urbrock, Lilienthal  
Inge Heyduck-Harkensee, Osterholz-Scharmbeck  
Hannelore Gottfried, Ritterhude  
Hans-Jürgen Rabenstein, Ritterhude  
Sonja Kaufmann, Schwanewede  
Manfred Blendermann, Worpswede  
Wolfgang Bemeleit, Worpswede

**Entschuldigt:**

Martin Schnaars, Osterholz-Scharmbeck  
Volker Niewerth ist ausgeschieden und wird zukünftig durch Heinz Zimmermann ersetzt.

**b) von der Verwaltung**

KA Blanken

**c) vom Seniorenservicebüro:**

---

**Presse:**

Ilse Okken, Osterholzer Kreisblatt

**Gäste:**

Jutta Menke, Seniorenbeirat OHZ (zu TOP 4)

### **TOP 1: Eröffnung der Sitzung**

Herr Rabenstein begrüßt die Anwesenden und eröffnet die Sitzung.

### **TOP 2: Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung, der Beschlussfähigkeit und der Tagesordnung**

Die Einladung ist fristgemäß erfolgt.

Die Beschlussfähigkeit wird festgestellt.

Die Tagesordnung wird von den Mitgliedern einstimmig genehmigt.

### **TOP 3: Genehmigung des Protokolls der 2. Sitzung (3. Wahlperiode)**

Das Protokoll der Sitzung vom 27.2.2012 wird einstimmig genehmigt:

### **TOP 4: „Sport im Alter“ – Referent Karl-Heinz Marg**

Der Vorsitzende begrüßt Herrn Karl-Heinz Marg, Senioren-Weltmeister im Kugelstoßen, in der Altersgruppe ab 70 Jahren.

Herr Marg berichtet über seine Erfahrungen als Leistungssportler im Seniorenalter und gibt Anregungen und Tipps für Bewegung im Alter:

Sport ist gut für Kopf und Körper (Beispiele: Churchill trieb Sport – Hedwig Renneke, VSK Mitglied, feierte gerade ihren 101. Geburtstag)

Sport hält das Gedächtnis fit, stoppt den Alterungsprozess, schult die Koordination, Herz- und Kreislauf werden gestärkt.

Es steht fest: Sport fördert Gesundheit und Wohlbefinden

Nur jeder 7. Ältere ab 60 Jahren bewegt sich.

Empfehlung: 1 x wöchentlich 15 – 20 Minuten Sport treiben, vorher mit dem Arzt absprechen, unter fachlicher Anleitung Sport betreiben, um Überforderungen zu vermeiden..

Fitness-Studios und Sportvereine bieten für Senioren passende Bewegungsmöglichkeiten

Er schlägt vor, die Angebote im Landkreis zusammenzutragen und bekanntzumachen und erklärt seine Bereitschaft, dabei mitzuhelfen.

Siehe hierzu die Veröffentlichungen:

- Seniorenbrochure 2012/13 Älter werden im Landkreis Osterholz, Seite 11-13:  
„Sport im Alter - Interview mit Karl-Heinz Marg“
- Bericht im OK vom 16.5. „Voller Kraft und Tatendrang im Alter“ (s. Anlage 1)

Nach Diskussion wird die Idee entwickelt, über die Seniorenbeiräte der Gemeinden die Bewegungsangebote für Senioren in Sportvereinen, Fitness-Studios, VHS, Rheumaliga, Kneipp-Verein ... zusammenzutragen und bekannt zu machen.

Die Mitglieder verständigen sich darauf, **bis zum 10.9. (nächste Sitzung des KSB)** die Ergebnisse aus ihrer Gemeinde dem Vorsitzenden zuzuleiten.

### **TOP 5: Bericht der Seniorenservicebüros**

Es ist keine Vertreterin der SSB erschienen. *(Anmerkung der Verwaltung: Frau Deutsch war an diesem Tag erkrankt. Da ihr erst im Laufe des Morgens der Termin beim Kreissenorenbeirat wieder in den Sinn kam, ließ sie sich umgehend bei der Informationsdame entschuldigen. Leider wurde dies jedoch erst nach der Sitzung mitgeteilt.)*

### **TOP 6: Möglichkeiten der Medialen Darstellung der Seniorenbeiräte**

Es gibt in einigen Städten und Gemeinden monatliche oder 1/4jährliche kostenlose Seniorenzeitschriften. Die Broschüre „Jahresringe“ aus Altenkirchen liegt als Muster vor.

Die Mitglieder sind sich einig, dass Öffentlichkeitsarbeit wichtig und nötig ist, sehen sich aber nicht in der Lage, eine solche Broschüre regelmäßig zu erarbeiten.

Andere Wege, sich immer wieder bekanntzumachen, werden vorgeschlagen:

- Politiker in den Kreissenorenbeirat einladen
- Sonderbeilagen und Seniorensseiten im Osterholzer Kreisblatt nutzen (Frau Okken wird sich nach den Möglichkeiten erkundigen)

- Internet besser/mehr nutzen
  - Pressearbeit mit Zeitungen und der Presseabteilung des Landkreises verbessern
- Frau Kaufmann und Frau Urbrock sind bereit, diesen Bereich zu gestalten.  
Für die nächste Sitzung wird der TOP „Öffentlichkeitsarbeit“ gewünscht.

### **TOP 7: Berichte vom 10. Deutschen Seniorentag in Hamburg**

Aus Ritterhude haben 3 Personen an verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen.  
Herr Rabenstein und Frau Gottfried berichten kurz über ihre Eindrücke.

### **TOP 8: Berichte aus den Gemeindesenioresenbeiräten**

#### **Grasberg:**

Herr Ohlrogge verteilt den Veranstaltungs-Flyer für die Monate April bis Juli 2012.  
Die Kleiderbörse ist wieder in Betrieb.  
Der Generationenpark in Achim wurde besichtigt.

#### **Hambergen:**

Herr Baum berichtet:  
In Hambergen wurde im Februar neu gewählt (7 Personen) Vorsitzender ist Hartmut Pukies, Stellvertreterin Margrit Kluge, die Mitglieder im KSB sind wie bisher Jürgen Baum und Margrit Kluge.  
Der Flyer wird z. Zt. überarbeitet.  
Die geplante Seniorenfahrt nach Bad Bederkesa wurde mit vorbereitet und wird begleitet.

#### **Lilienthal:**

Frau Thoms berichtet:  
Herr Peter Geitner ist neuer Vorsitzender, Frau Karla Pfingsten ist zurückgetreten.  
Eine Schreibwerkstatt wurde gegründet.  
Am 6. Juli findet eine Seniorenbegegnungsfahrt nach Staatskanal/NL statt.  
Bewegungsplatz ist weiterhin Thema

#### **Osterholz-Scharmbeck:**

Frau Heyduck-Harkensee berichtet:  
Seniorenfahrt wird zusammen mit der Stadt veranstaltet.  
Am 22.5. findet in der Volksbank OHZ eine Vortragsveranstaltung zum Thema „Demenz“ statt.

#### **Ritterhude:**

Herr Rabenstein berichtet:  
Das Thema „Weiterer Sportplatz in Ritterhude“ beschäftigt den Seniorenbeirat.  
Ein generationenübergreifender Platz wird angestrebt, Jugendliche sind einbezogen.

#### **Schwanewede:**

Frau Kaufmann berichtet:  
Der Beirat wird zukünftig alle 4 Wochen in großer Runde tagen.  
Vortragsveranstaltungen werden geplant, regelmäßige Sprechstunden finden statt.  
Für den 6.6. ist ein Pressefrühstück geplant.

#### **Worpswede:**

Herr Blendermann berichtet:  
Der Bürgermeister hatte zum Thema „Neue Wohnformen“ eingeladen (97 Teilnehmer).  
Die Wahl wird z. Zt. vorbereitet, 2/3 werden gewählt, 1/3 kommt aus den Sozialverbänden.  
Dass im April besuchte Seminar des LSR in Helmstedt brachte ihm wertvolle Erfahrungen.

### **TOP 9: Berichte aus den Fachausschüssen**

keine

**TOP 10: Ausblick auf die 4. Sitzung des KSB**

Das Thema „Öffentlichkeitsarbeit“ wird als TOP gewünscht.

Die Sportangebote für Ältere aus den Gemeinden sollten zusammengetragen werden.

**TOP 11: Termine**

Am **10.9.** findet die nächste KSB-Sitzung statt.

**TOP 12: Verschiedenes – Wünsche und Anregungen**

Alle Seniorenbeiräte sind gebeten, **aktuelle Listen ihrer Mitglieder** (mit Funktion, Adresse + E-Mail) umgehend Herrn Blanken mitzuteilen.

**Protokoll:**

Margrit Kluge

**Anlagen:**

- Begleitschreiben zum Protokoll vom Vorsitzenden
- Übersicht der Mitglieder in den Gemeinden Grasberg und Schwanewede, sowie der Stadt Osterholz-Scharmbeck
- Zeitungsartikel vom 16.05.2012 (siehe nächste Seite)

# Voller Kraft und Tatendrang im Alter

Kugelstoß-Weltrekordler gab Senioren sportliche Tipps / Kreisseniorenbeirat will Angebotsliste zusammenstellen

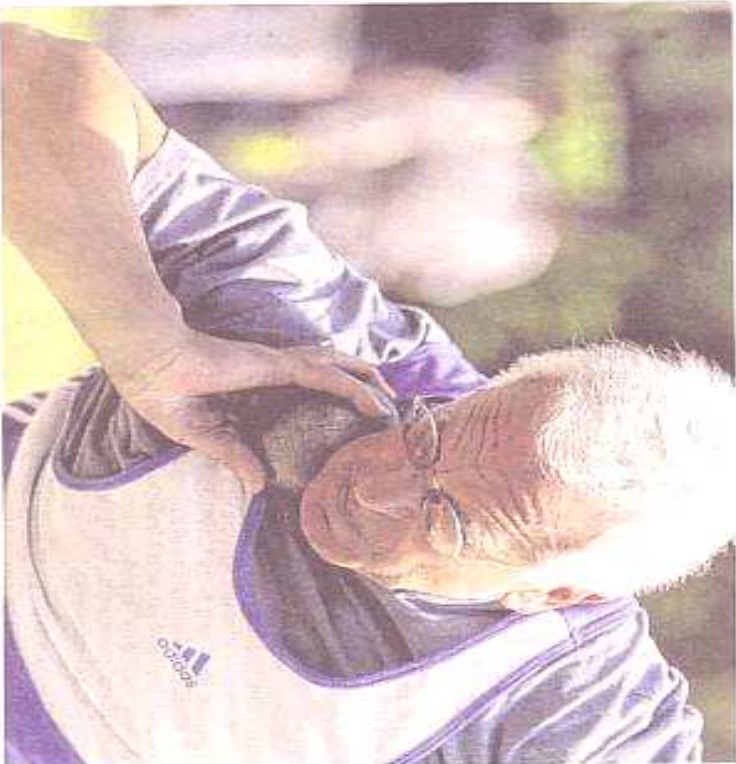
Was Fitness betrifft, macht Karl-Heinz Mang so leicht keiner was vor. Und das nicht nur, weil der 73-Jährige beim Zähneputzen auf einem Bein stehen kann, wie er in seinem Beirat „Sport im Alter“ verteidigt.

VON IISE OKKEN

**Osterholz-Scharmbeck:** Täglich 15 bis 30 Minuten Sport und beim Putzen der Zähne auf einem Bein balancieren – dieses Rezept empfiehlt Karl-Heinz Mang den Menschen ab 50. Der 73-jährige Kugelstoß-Weltrekordler in der Altersklasse der über 70-Jährigen gab mit seinem Beirat über „Sport im Alter“ bei der Sitzung des Kreisseniorenbeirates den Impuls zur Schaffung eines kreisweiten Indexes über die Sportangebote für Ältere in den Gemeinden.

## Freude am Muskelkater

Mit dem vernünftigen Welt- und sechsmaligen Europameister, der 2009 zum Seniorensportler des Jahres gewählt wurde, hatte der Vorsitzende des Kreisseniorenbeirates Hans-Jürgen Radenstern somit einen kompetenten Fachmann eingeladen. „Sport hilft, den Kopf frei zu bekommen“, so der ehemalige Vorstandsvorsitzende der Kreisparakasse Ostholtd., der seit über 60 Jahren sportlich aktiv ist. Nur jeder Siebte über 60 bewege sich regelmäßig, sagte Mang. Wer lange selbstständig bleiben wolle, müsse jedoch etwas für sich tun. Denn bei Sport- und Bewegungsmüdigkeit schwände schon ab 20 die Muskelkraft. „Aber Bewegung hält jung“, lautet seine Botschaft. Der Aufbau von Muskelmasse



Es muss nicht immer Leistungssport sein, wie Karl-Heinz Mang ihn betreibt. Bei den Vereinen im Landkreis können Senioren unter vielen Sport- und Fitnessangeboten wählen. Foto: HASSERFRO

beginne schon in der ersten Trainingsstunde. Der Verlauf des Alterungsprozesses sei kein unabweichliches Schicksal, sondern abhängig vom Lebensstil. Mit verschiedenen Sportarten wie Nordic Walking,

Kreislauf- und Sehtelprobleme ließen sich eindämmen. Und Sport fördere die gute Laune. „Es ist doch schön, mal wieder einen Muskelkater zu spüren. Dann hat man etwas für sich getan“, bemerkte er. Sein Rat: Vor Trainingsbeginn immer einen Arzt konsultieren. Auch sei es wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßiges Sporttreiben die Hirnleistung verbessere und vor Demenz schützen könne. Zum Schutz vor Stürzen sei es wichtig, das Koordinationsgefühl des Körpers mit regelmäßigen Übungen zu trainieren. In der Gruppe mache Sport mehr Spaß und man gebe nicht so schnell auf. Alles spreche dafür, regelmäßig Sport zu treiben.

In den Gemeinden gibt es ein breites Sport- und Fitnessangebot. Was fehlt, ist der Überblick, war man sich einig. Der VSK bietet etwa von Senioren- und Rehasport über Herzsport, Nordic Walking und spezielle Angebote für Männer, Frauen und Paare vieles. Der Kreisseniorenbeirat hat sich vorgenommen, diese Angebote für Ältere von Vereinen und Institutionen im Landkreis zusammenzufassen und zu veröffentlichen. Die Delegierten stellen sich die Hausaufgabe, in ihren Gemeinden entsprechende Informationen zu sammeln und auf der nächsten Sitzung zu präsentieren.

Die aktivste Präsentation der Sportvereine in der Öffentlichkeit war ebenfalls Thema. Über eigene Publikation, Pressekontakte und Möglichkeiten des Internets sowie Messauftritte wurde diskutiert. Bis zur Sitzung des Kreisseniorenbeirates am 11. September sollen Ideen gesammelt werden.