

# Seniorenbeirat Panketal

Liebe Senioren,

nun haben wir schon November und es geht steil auf das Jahresende zu und damit auf die dunkle Jahreszeit, die nicht allen Senioren gut bekommt, weil die Tage kurz sind, man seltener rausgeht, der Garten in den Winterschlaf geht und man sich weniger in Gesellschaft trifft, man einsam ist. Aber lassen Sie sich davon nicht verdrießen und treffen Sie sich mit Freunden und Bekannten, besuchen Sie vielleicht mal ein Café, sprechen Sie dort einfach Menschen am Nebentisch an. Sie werden sehen, Sie kommen in Kontakt. Auch die Feier- und Gedenktage kann man für Kontaktknüpfen nutzen, sei es auf dem Friedhof oder in der Kirche. Vieles wird angeboten hier in der Gemeinde, schauen Sie hier einfach mal im Panketalboten, das Mehrgenerationenhaus und auch die AWO bieten ein umfangreiches Programm. Es gibt ein Reparatur Café, wo Sie vielleicht mal lange defektes Inventar reparieren lassen könnten und dabei ins Reden kommen. Vielleicht trauen Sie sich für den Winter zu, einen Seniorensport zu beginnen oder in unserer Tanzgruppe mitzumachen. An Ihrer Tür wird niemand stehen und Sie mitnehmen. Ergreifen Sie selbst die Initiative oder fragen Sie doch mal bei Ihren Nachbarn, was die so vor haben mit Ihrer Freizeit. Einen Rommé Nachmittag mit einem frisch gebackenen Kuchen? Oder die Teilnahme am Skat Club hier im Ort. Wir wünschen Ihnen jedenfalls viel Erfolg beim aktiven Leben!

## Unsere Beiratsaktivitäten in der Gemeinde

Wie wir auch schon in den letzten Panketalboten berichtet haben, sind wir in engem Austausch mit den Fraktionen **BVB, Linke, GUL, CDU, SPD und Grüne**, diese Parteien sind nach unserer Anfrage an **alle** Fraktionen auf uns zu gekommen. Wir denken, das ist ein wichtiger Schritt, um die Wünsche und Forderungen unserer 7000 Senioren an die Politik und Gemeinde heranzutragen und für die Zukunft auch Seniorenthemen wie fehlende, altersgerechte, barrierefreie Wohnungen, Hausarztversorgung und digitale Weiterbildung sicherzustellen.


## Digitalisierung

Bezüglich Digitalisierung haben wir seitens des Seniorenbeirates das Angebot von LERNORTplus Ihnen vorgestellt. Die Anmeldungen übertreffen bei weitem die angebotene Kapazität. Deswegen sind wir nach wie vor am Planen von weiteren Schulungsmöglichkeit. Bitte nutzen Sie auch das **Angebot für Gesprächsrunden in der Bibliothek** (s. [grüne Annonce](#)).

Und aufbauend auf diesem Prinzip möchten wir in Zukunft einen größeren Kreis ansprechen und einen **Digitalen Gesprächszirkel** aufbauen.

Die Idee dahinter: wir treffen uns in einem öffentlichen Raum mit WLAN, jeder kann hinkommen ohne Anmeldung, ein Moderator gibt ein Thema vor: WhatsApp, BVG, DHL, Wetter, Krankenkasse, Doctorlib, per Bild mit Ihrer Familie und Freunden telefonieren und vieles mehr mit Ihrem Smartphone (Handy) und jeder der Teilnehmer versucht selbst oder mit Hilfe der anderen, untereinander das Problem für sich zu lösen und dabei zu lernen. Es nützt nichts, wenn Ihr Enkel oder ein Student Ihnen das alles einrichtet oder erklärt, Probieren geht über Studieren, falsch können Sie nichts machen. Und wenn, dann ist ja noch der Moderator da. Das ist unsere Idee und wir werden zeitnah mit befreundeten Seniorenbeiräten (z.B. in Falkensee) in Erfahrungsaustausch gehen. Dort hat es gut funktioniert und selbst Hochbetagte meinten, sie würden jedes Mal etwas dazu lernen.

**Der Seniorenbeirat bietet allen Senioren an:**



**Erfahrungsaustausch/Hilfestellung/Beratung zu Smartphone / iPhone**

Wo: Bibliothek Panketal/Nebenraum  
Wann: Jeden Dienstag 10:30-12 Uhr  
Wie: in kleinen Gruppen (max.4 Pers.)  
Wichtig: Voranmeldung mögl. 0175 7801758

**Digitaler Gesprächszirkel:**

In Planung: wir suchen noch **Interessierte 60+**, die dort die Moderation übernehmen würden. 1x im Monat für 1 1/2 Std., vormittags, es muß kein IT'ler sein, normale Erfahrung mit Android oder IOS. Bitte kontaktieren Sie uns unter [seniorenbeirat-panketal@t-online.de](mailto:seniorenbeirat-panketal@t-online.de).

## Zusammenarbeit mit den Seniorengruppen

Wir planen wie in jedem Jahr im Herbst eine Zusammenkunft mit den Verantwortlichen der Seniorengruppen und ihren Stellvertretern und Mitgliedern von Sport- und Tanzgruppengruppen und Interessierten am Seniorenleben.

**Seniorengruppentreffen am 8.11.23 um 11-14 Uhr im Rathaussaal**

**Wir bitten um Anmeldung!** An bekannte Vertreter senden wir per Mail eine Einladung mit Tagesordnung. Frau Lehnert, die stellvertretende Bürgermeisterin, wird die Begrüßung übernehmen und Fragen beantworten. Angekündigt hat sich auch Herr Rohde, der das RepairCafé leitet, und die Abteilung Prävention der Polizei Bernau, die uns über interessante Themen informieren wird.

## Hausnotruf (der Seniorenbeirat informiert)

Liebe Senioren und Leser, auch dieses Thema möchten wir Ihnen nahebringen, sei es für Ihre Eltern oder für Sie selbst, für alleinlebende oder Ehepaare. Ein Notrufgerät gibt älteren Menschen und ihren Familien ein sicheres Gefühl, dass im Ernstfall Hilfe kommt. Durch die schnelle und unkomplizierte Möglichkeit, im Notfall und rund um die Uhr Hilfe zu alarmieren, gewinnen Senioren und ihre Angehörigen damit wertvolle Lebensqualität zurück.

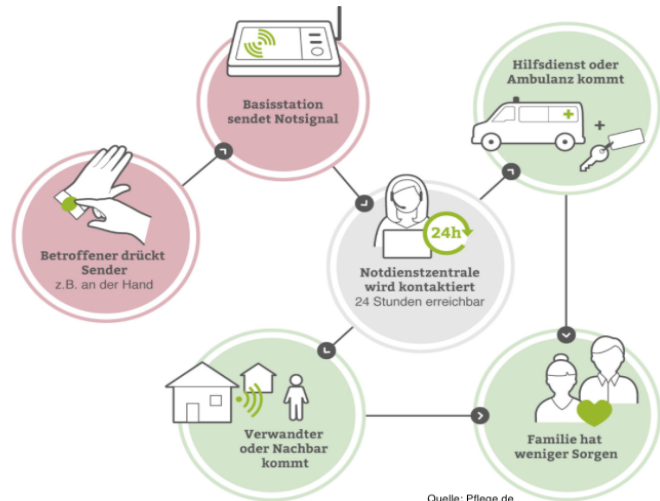
### Was ist ein Hausnotruf?

Ein Hausnotruf besteht immer aus zwei Geräten:

Hausnotruf-Basisgerät mit Lautsprecher, Freisprechanlage, Mikrofon und Notruftaste  
Funksender am Arm- oder Halsband



Quelle: Pflege.de



Quelle: Pflege.de

1. Im Notfall drücken Senioren den Knopf des Handsenders und werden dadurch automatisch mit der Notrufzentrale verbunden, die 24 Stunden täglich besetzt ist. Der Funksender überträgt dabei das Signal an die Basisstation, die sofort die einprogrammierte Nummer wählt.
2. Der Mitarbeiter in der Notrufzentrale nimmt Kontakt mit dem Betroffenen auf. In der Regel geschieht dies über die Basisstation mit einer Wechselsprechanlage. Mikrofon und Lautsprecher der Basisstation sind dabei so konzipiert, dass die Kommunikation auch durch Wände hindurch möglich ist. Der Notrufzentrale liegen bei Eingang des Anrufs die wichtigsten Informationen über den Anrufer vor, wie zum Beispiel Krankheiten oder die Einnahme wichtiger Medikamente, die sie im Notfall direkt an das Rettungsteam weitergibt.
3. Je nach Situation informiert der Mitarbeiter in der Zentrale dann die in einer Liste hinterlegten Verwandten, Bekannten oder einen Rettungsdienst. Hilfe wird auch dann alarmiert, wenn sich der Senior am anderen Ende der Leitung nicht meldet. So ist Hilfe auch im Falle eines Schlaganfalls oder bei Bewusstlosigkeit sichergestellt.

Die Installation eines Hausnotrufsystems übernehmen bei einigen Anbietern wie z.B. DRK, Johanniter, Malteser und ASB Fachleute, bei anderen die Kunden selbst.

Bei der Installation wird das Basisgerät mit dem Telefonanschluss verbunden. Sollte kein Telefonanschluss vorhanden sein, ist auch ein Anschluss an das Mobilfunknetz via GSM (der aktuelle Mobilfunkstandard) möglich.

**Lassen Sie sich beraten! Ein Hausnotruf kostet nicht die Welt.** Und wer das einmal in Anspruch genommen hat, weiß wie gut es war, nicht hilflos in der Wohnung gelegen zu haben. Selbst, wenn man alles selbst bezahlt. Aus eigener Erfahrung mit meiner Mutter kann ich das nur empfehlen.

**Zusatzleistungen** sind Hinterlegung eines Wohnungsschlüssels, die tägliche Überprüfung der Situation durch die „Mir-geht-es-gut-Taste“...

Sollten Sie eine Pflegestufe haben, wird die Pflegekasse einen Teil der Kosten übernehmen. Sprechen Sie mit Ihrer Pflegekasse!

**Weitere Informationen auch unter [www.pflege.de/hilfsmittel/seniorennotruf](http://www.pflege.de/hilfsmittel/seniorennotruf)**

Sie erreichen uns unter: [seniorenbeirat-panketal@t-online.de](mailto:seniorenbeirat-panketal@t-online.de).

Bleiben Sie gesund und mobil!

Petra Krummel

Seniorenbeiratsvorsitzende