

Geburtstag mit Pfiff gefeiert

SENIORENBÜRO Die Einrichtung in Neunkirchen wurde vor einem Jahr gegründet und ist nicht nur bei Älteren sehr beliebt.

VON PAULINE LINDNER

NEUNKIRCHEN AM BRAND – „Die Geburtstagstorte gibt es erst zum Zehnjährigen“, verriet Bürgermeister Martin Walz (CSU) bei der Feier des ersten Geburtstages des Seniorenbüros in Neunkirchen lächelnd. Stattdessen wurde der Nachmittag zu einem Ort der Begegnung und zahlreicher Gespräche.

Annelie, die vor Jahren aus Nürnberg zuzog, ist seit dem ersten Tag begeistert: „Wir sind so glücklich über dieses Angebot“. Sie treibt die Frage um, wie sie im Alter leben möchte. Ihr Haus am Berg ist weit weg von einer Bushaltestelle und als sozial orientierter Mensch hat sie Angst vor Altersisolation. In der Gemeinschaft will sie Alternativen fürs Wohnen kennenlernen. Dabei kann die Gruppe der Interessierten auf den Rat eines Architekten zurückgreifen, was die barrierefreie Anpassung betrifft oder worauf bei einem Umzug zu achten ist.

Als sie erfährt, dass ihre Sitznachbarin, eine über 80-jährige Witwe, in ihrer Nähe wohnt, tauscht sie mit deren Tochter Kontaktdaten aus. Denn die betagte Frau konnte heute nur kommen, weil die berufstätige Tochter Urlaub hatte und sie mit dem Auto hinfahren konnte. Zudem hat Annelie einen 92-jährigen Bekannten aus Nürnberg mitgebracht. Der alte Herr versorgt sich noch selbst, berichtete sie, soll heute aber die Vorteile einer Gemeinschaft der gleichen Altersgruppe erfahren.

„Ein ganz großes Kompliment“ hatte Walz für den Seniorenbeauftragten der Kommune, Helmut Plötz, und dessen Team übrig. Das Seniorenbüro im Erdgeschoss der ehemaligen Klosterschule sei ein Riesenerfolg. Es gilt schon nach dieser kurzen Zeit als eines der besten im Landkreis. Es soll so weiterlaufen, wünscht er sich schlicht. Die Bandbreite der Angebote ist groß, von der Gesprächsrunde für altersgerechtes Wohnen über das inzwischen sehr beliebte Boulespiel im Brandbachgarten oder Tipps und Training für den Umgang mit Handy und Computer bis hin zu Beratung bei Vorsorgevollmachten und Weitervermittlung an Fachstellen. Zweimal die



Mit Blick ins Liederheft geht das Singen leichter, bewiesen Seniorenbeauftragter Helmut Plötz (links) und Chorleiterin Kerstin Jaunich bei der Feier des ersten Geburtstags des Seniorenbüros. Foto: Pauline Lindner

Woche bietet das Seniorenbüro „offene Tür“ zum Austausch und zu Gesprächen. Gut eingeschlagen hat auch der wöchentliche Mittagstisch im Gasthaus „Zur Seku“. Er ist so beliebt, weil Geselligkeit gewünscht wird, ist sich Plötz sicher.

„Ich bin stolz, dass ich hier stehen darf“, dankte Plötz. Es ginge nur, wenn ein Team dahinterstehe. „Ein Seniorenbeauftragter allein genügt nicht“, betonte er, „um Dienstleistungen für Gesunde und Kranke zu erbringen.“ Neben dem ehrenamtlichen Seniorenbeirat unterstützt ihn die Quartiersmanagerin Stefanie Elflein.

Als Dienstleisterin sieht sich auch Beiratsmitglied Barbara Kalpen. Die Gerontologin bietet vor allem Individualberatungen für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen. Sie verzeichnet eine immer größer werdende Nachfrage. Durch die immer älter werdenden Boomjahre werde die absolute Zahl steigen. Als große Aufgabe der nächsten Jahre sieht sie Wohn-

möglichkeiten für die Betroffenen und Alltagsbegleiter für sie zu finden.

Kann man etwas tun, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen?

Wenn die Anlage vorhanden ist, kann man sie nicht verhindern, desillusioniert sie im Gespräch. Aber einiges dafür tun, dass sich der Prozess einer Alzheimer-Er-

krankung (Eiweiß-Plaques im Gehirn) oder eine vaskuläre Demenz (zu geringe Durchblutung des Gehirns) verlangsamt. Von Gedächtnistraining mit Kreuzworträtseln oder Ähnlichen hält sie wenig. „Dabei wird nur altes Wissen abgerufen.“

Es käme aber darauf an, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. „Tanzen fordert am meisten Geist und Körper“, empfiehlt sie. Und: „Neugierig bleiben; alles, was neu ist, ist Futter fürs Gehirn“. Reisen oder Sprachen. Zusammengefasst: soziale Kontakte, Bewegung und altersgemäße Ernährung.

Oder gemeinsam singen. Dass das prima funktioniert, bewies Kerstin Jaunich. Die Musikpädagogin, also Fachfrau für Musiklehre mit älteren Menschen, hatte das Liederheft ihres Chores „Vergissmeinnicht“ (für Menschen mit und ohne Demenz) mitgebracht und alle im Büro ließen sich von den bekannten Melodien anstecken.



Nicht nur beim gemeinsamen Singen herrschte bei der Geburtstagsfeier des Neunkirchner Seniorenbüros gute Stimmung. Foto: Pauline Lindner