

<http://www.kirche-koeln.de/bitte-aeussern-sie-ihre-wuensche-moeglichkeiten-fuer-das-aelterwerden/>



*Anhand von Fotos formulierten die Teilnehmenden ihre Wünsche für das Älterwerden*

## **„Bitte äußern Sie Ihre Wünsche!“ – Möglichkeiten für das Älterwerden**

6. Mai 2018/

„Wer alt werden will, muss rechtzeitig damit anfangen!“ stand auf einem der vielen Zettel über das Älterwerden, die die Besucherinnen und Besucher des Vortrags „Alt sind immer nur die anderen...“ auf den Tischen im Ehrenfelder Ernst-Flatow-Haus vorfanden. Rund 20 Seniorinnen und Senioren aus dem Stadtteil waren der Einladung der Evangelischen Kirchengemeinde Ehrenfeld, des Diakonischen Werks Köln und Region und der Antoniter Siedlungsgesellschaft (ASG) gefolgt. Von Susanne Schönewolf aus der Fachberatung „Offene Seniorenarbeit“ des Diakonischen Werks erhielten sie einen Überblick über die Möglichkeiten der Unterstützung beim Älterwerden in ihrem Quartier.

So früh wie möglich solle man sich überlegen, wie man älter werden möchte, sagte Schönewolf. Dazu gehöre auch, zu wissen, wo es Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten gebe. „Wenn Sie heute mit nur einer Idee dazu nach Hause gehen, dann ist das schon gut“, ermutigte sie die Teilnehmenden, die sie im Laufe ihres Vortrags immer wieder aktiv mit einbezog.

### **Experten fürs Älterwerden**

Der demografische Wandel zeige, dass bei einer höheren Lebenserwartung und einem Rückgang der Bevölkerungszahl insgesamt der Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft weiter zunehme. „Die Experten fürs Älterwerden sind Sie“, erklärte Schönewolf. „Denn Sie können am besten sagen, was Ihnen für die nächsten Jahre wichtig ist!“ Als kleine Übung bat sie darum, von den mitgebrachten Fotografien eine auszuwählen, die den jeweiligen Wunsch für eine angenehme Zukunft zum Ausdruck bringt. Gewünscht wurden schließlich: Reisen, Genuss, Ruhe, Gemeinschaft, Natur, im Kopf jung bleiben, eine klare Sicht.

### **Seniorenberatungsstellen geben Hilfe**

Es gebe viele Hilfen, um das Altwerden – möglichst in den eigenen vier Wänden – zu realisieren, meinte die Referentin. Sie verwies auf die kostenlosen Seniorenberatungsstellen in den verschiedenen Kölner Stadtbezirken und auf die Broschüre „Kölner Leben – Wegweiser. Gut informiert älter werden“. Dort fänden sich Adressen von Senioren-Netzwerken, Bürgerzentren, Nachbarschaftshilfen, Pflegediensten sowie Bewegungs-, Freizeit- und Bildungsangebote bis hin zur Schuldnerberatung. Schönewolf berichtete auch von Mehr-Generationen-Häusern und „Wohnen für Hilfe“. Den interessierten Zuhörerinnen und Zuhörern erklärte sie darüber hinaus die

„Wohnschule“ der Melanchthon-Akademie, bei der sich ältere Menschen regelmäßig über Wohnformen im Alter austauschen können. Auch die lokale Infrastruktur in den verschiedenen Stadtteilen müsse man genauer anschauen, sagte Schönewolff: Wo sind die nächsten Geschäfte, Apotheken, Krankenhäuser? Wie ist die Verkehrsanbindung?



Hatten zum Vortrag eingeladen: Susanne Schönewolff, Anne Ryfisch und Hella Reich (v.li.)

### „Es gibt immer Menschen mit demselben Interesse!“

Anne Ryfisch vom Sozialmanagement der ASG machte darauf aufmerksam, dass man bei den Seniorenberatungsstellen auch Hilfe bekommt, wenn es um die finanzielle Unterstützung geht. Sie ermunterte, die vielen Angebote im Quartier zu nutzen: „Egal woran Sie Interesse haben, es gibt immer Menschen in Ihrer Nähe, die dasselbe Interesse haben“. Ryfisch lud ein, zu einem der „fit für 100“-Kurse in die Seniorenhäuser der ASG am Fröbelplatz 15 zu kommen. Zweimal wöchentlich trifft man sich hier unter ihrer Leitung zu einem Muskelaufbautraining und zur Sturzprophylaxe. Hella Reich, Gemeindepädagogin in der Evangelischen Kirchengemeinde Ehrenfeld, zählte die Angebote für ältere Menschen in Ehrenfeld auf: die gemeindlichen „Offenen Nachmittage“, das „Plauderstündchen“ und die „Blaue Stunde“, in der man sich über Bücher austauschen könne. „Bitte äußern Sie Ihre Wünsche!“, bat Reich die Zuhörerinnen und Zuhörer. „Wenn Sie etwas gerne machen möchten, versuchen wir auch, es umzusetzen.“

### Vortrag kann gebucht werden

Susanne Schönewolff hat ihren Vortrag bereits in mehreren Gemeinden des Evangelischen Kirchenverbandes Köln und Region gehalten. Wer ebenfalls Interesse an dieser informativen und kostenlosen Veranstaltung hat, wendet sich an:



Diakonie Köln und Region  
Susanne Schönewolff (Fachdienstleitung / Fachberatung Offene Seniorenarbeit)  
Telefon: 0221/160 38-33  
E-Mail: [susanne-schoenwolff@diakonie-koeln.de](mailto:susanne-schoenwolff@diakonie-koeln.de)  
[www.diakonie-koeln.de](http://www.diakonie-koeln.de)

Text: Susanne Hermanns  
Foto(s): Susanne Hermanns, Diakonisches Werk