NEWSLETTER Juli 2007

Bayerisches SeniorenNetzForum

Liebe BSNF-Mitglieder, liebe Freunde,

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und hoffen, dass Sie an den Beiträgen Interesse finden. Über Ihr Feedback und Ihre Beiträge zu entsprechenden Artikeln, Links oder zu dem Buchvorschlag für den nächsten Newsletter würden wir uns sehr freuen.

Bitte leiten Sie den Newsletter auch an die Mitglieder Ihrer Initiative weiter oder mailen Sie uns entsprechende E-Mail-Adressen für den Verteiler.

Ihr
Marcel Plechaty

Die Themen in diesem Newsletter sind:

1. Bericht zur internationalen Konferenz „Transnationaler Austausch über aktives Altern" am 6. Juli 2007 in der IHK Akademie Nürnberg
2. Bericht von Frau Gisela Glass über das Projekt „eLSe"
3. Artikel aus den „Erlanger Nachrichten" vom 9. Mai „Senioren 144 mal fixiert"
4. Artikel aus den „Erlanger Nachrichten" vom 2. Juni „Rente mit 67 nutzt Alten"
5. Linktipps
6. Buchvorschlag

1) Bericht zur internationalen Konferenz „Transnationaler Austausch über aktives Altern" in der IHK-Akademie, Nürnberg

Am Freitag, 06. Juli 2007, veranstaltete FIM-NeuesLernen in den Räumen der Nürnberger IHK-Akademie die Abschlusskonferenz des Projektes „exchAnGE – Transnationaler Austausch über aktives Altern – Zukunft 50plus". Das zu großen Teilen aus EU-Geldern finanzierte Forschungsprojekt setzte sich seit September 2005 im internationalen Austausch mit der Frage des aktiven Alterns auseinander. Hauptziel war es, herauszufinden, wie alternde Mitarbeiter länger aktiv im Arbeitsleben verbleiben, und wie sie am besten zum Wohle der Wirtschaft und ihrer selbst eingesetzt werden können.

Der Internationale Kongress lud Experten ein, über die Chancen des aktiven Alterns zu diskutieren und bot den Teilnehmern eine Plattform zum Austausch.

Professor Frerich Frerichs vom Zentrum Alter und Gesellschaft der Hochschule Vechta wies darauf hin, dass lebenslanges Lernen maßgeblich dazu beitrage, Produktivität und Qualität am Arbeitsplatz zu erhalten sowie Motivation und Wohlbefinden zu fördern. Altersgemischte Teams würden immer wichtiger, da Ältere und Jüngere ihr Wissen untereinander austauschen und voneinander lernen könnten. Dr. Ulrich Walwei vom Nürnberger Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung warnte davor, Älteren eine geringe Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zu unterstellen. Vielmehr schätzten Betriebe deren Erfahrungswissen, Arbeitsdisziplin und Loyalität, wie der Direktor des IAB hervorhob. Deswegen sei es auch so entscheidend, Weiterbildung und Qualifizierung älterer Arbeitnehmer voranzutreiben.

Wie die theoretischen Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden, zeigten zahlreiche auf der internationalen Tagung vorgestellte Fallbeispiele. Michael Pieper, in der Personalabteilung von BMW beschäftigt, stellt sich der Herausforderung der alternden Arbeitnehmer: „Ältere lernen nicht schlechter, aber anders", erklärte Pieper. Die BMW Group reagiere entspre-

chend und teste zurzeit veränderte Lernmethoden sowie flexible Arbeitszeitmodelle und Mitarbeiterrotation. Der Fabrikplaner Fahrion wirbt mittlerweile sogar gezielt ältere Mitarbeiter an. „Sie planen und leiten eigenständig Projekte und sind oftmals flexibler", betonte der Juniorchef von Fahrion Engineering.

Alles in allem freuen wir uns über eine äußerst gelungene Veranstaltung, die sowohl von den Teilnehmern als auch von der Presse durchwegs sehr positiv aufgenommen wurde.

Die Zeitungsberichte finden Sie unter dem Link:
http://www.activeageing.org/In%20the%20Media/Forms/AllItems.aspx

Die Broschüre „Ältere im Arbeitsleben" können Sie unter folgendem Link bestellen:
http://www.bsnf.de/formulare/formular.htm

2) Bericht von Frau Gisela Glass über das Projekt „eLSe"

Mit **eLSe** wird ein eLearning-Konzept für ältere Lernende entwickelt, die noch keine oder nur wenig Computer- und Internetkenntnisse besitzen. Ziel ist die eigenständige und selbstbestimmte Nutzung dieser Medien.

In einem dreimonatigen betreuten eLearning-Kurs werden alle Lerninhalte auf einer Lernplattform über das Internet zugänglich sein. Da der Kurs ort- und zeitunabhängig genutzt werden kann, ist er für die Seniorinnen und Senioren besonders geeignet, welche krankheitsbedingt oder aus persönlichen Gründen ans Haus gebunden sind oder außerhalb der großen Ballungsräume wohnen.

In den letzten Monaten wurde der Kurs in zwei Pilotphasen getestet. Seniorinnen und Senioren wurde die virtuelle Lernplattform vorgestellt und sie konnten die Lerneinheiten durcharbeiten und Verbesserungen vorschlagen. Die Resonanz ist sehr positiv.

Gudrun Hoffmann, Mitglied im SeniorenNet Süd, ist eine dieser Testpersonen. Sie berichtet über ihre Erfahrungen mit **eLSe**:

"Ich habe an der Testphase des Workshops von November 2006 bis Januar 2007 teilgenommen. Es hat mir Spaß gemacht und ich habe viel gelernt. Obwohl ich schon seit einigen Jahren am Computer „arbeite", meldete ich mich zum Kurs an. Ich erhoffte mir davon, schneller und sicherer am Computer arbeiten zu können. Mich interessierte auch, wie man via Internet etwas Neues lernen kann und ob mir diese Methode zusagt.

Der Kurs war unterteilt in das Virtuelle Klassenzimmer, Schreiben am Computer, E-Mail, das Internet sinnvoll nutzen, den Computer verwalten, Dienstleistungen im Internet und Lernen am Computer. Es gab auch drei Foren mit den Themen: Fragen zum Lernstoff, zur Technik und eine Plauderecke. Sie dienten dazu, Fragen zu stellen, und ich machte hiervon ausführlich Gebrauch. Auch per E-Mail und telefonisch konnte man fragen, wenn man etwas nicht verstanden hatte.

Die einzelnen Lerneinheiten wurden sehr gut, kompetent und ausführlich präsentiert. Am Ende der Lerneinheiten wurden Fragen zum vorhergehenden Stoff gestellt, die man beantworten und dann überprüfen konnte, ob die Antworten richtig waren. Das empfand ich als besonders nützlich. Außerdem gab es auch Demonstrationsfilme, die schrittweise erklärten, was man z. B. beim Schreiben einer E-Mail zu beachten hat. Dies fand ich deshalb so gut, weil ich so mein eigenes Tempo vorlegen und mir auch den Film solange anschauen konnte, bis ich wirklich alles verstanden hatte.

Unter dem Thema „Dienstleistungen im Internet“ wurden sehr viele Web-Adressen gebracht, mit denen man schnell und gezielt im Internet etwas finden kann. Auch das „Online Banking“ und „Wie buche ich per Internet eine Fahrkarte“ wurden erklärt. Um sie für später noch zur Verfügung zu haben, legte ich mir eine Liste mit den Web-Adressen und den Computerausdrucken, die gut erklärt wurden, an.

Fazit: Ich habe sehr viel in dem Kurs gelernt, meine Erwartungen wurden übertroffen, und ich kann nur jedem Anfänger oder auch denjenigen, die sich noch nicht so sicher am Computer fühlen empfehlen, an diesem Kurs teilzunehmen. *Gudrun Hoffmann*"

Wenn Sie sich für das Projekt interessieren, finden Sie unter www.el-se.org ausführliche Informationen. Das Bayerische SeniorenNetzForum berichtet auch weiterhin über den Fortgang des **eLSe**-Projektes und beantwortet gern Ihre Fragen.
Ansprechpartnerin ist Gisela Glass, E-Mail: gisela.glass@gmx.de

Weitere Information zum Projekt finden Sie unter:
http://www.el-se.org

3) Artikel aus den Erlanger Nachrichten vom 10. Mai „Senioren 144 Mal fixiert“

In den vier städtischen Nürnberger Alten- und Pflegeeinrichtungen gibt es 144 Fälle, in denen Senioren durch das Pflegepersonal fixiert werden, bei insgesamt 577 Heimbewohnern. Diese Zahlen über „freiheitsentziehende Maßnahmen“ nennt der Eigenbetrieb Nürnberg-Stift, der die vier kommunalen Einrichtungen betreibt, erstmals öffentlich. Die Zahlen stammen von Anfang April.

Das Pflegepersonal handelt dabei laut Stift nach Standards mit klaren Leitlinien, die seit 2005 gelten. Jeder Fall muss in einem Bogen dokumentiert und begründet werden. In bundesweiten Veröffentlichungen ist teilweise die Rede davon, dass ein Drittel der Bewohner fixiert wird.

4) Artikel aus den Erlanger Nachrichten vom 4. Juni „Rente mit 67 nutzt Alten“

Bert Rürup sieht in der Rente mit 67 eines der überzeugendsten Reformprojekte der großen Koalition. Die Anhebung des Rentenalters von 65 auf 67 Jahre werde dazu führen, dass die Renten im Jahr 2030 um fast zwei Prozent höher sein werden als ohne die Heraufsetzung der Altersgrenze. Das heißt, nicht nur die Beitragszahler, sondern auch die Rentner profitieren von dem höheren Renteneintrittsalter.

5) Linktipps

1. Senioren erhalten zum Beispiel im Deutschen Museum in München Rabatt auf den Eintrittspreis, im Deutschen Filmmuseum in Frankfurt müssen sie jedoch den vollen Preis bezahlen. Ihnen bleibt also leider nichts anderes übrig, als vorher nachzufragen. Spartipps für Senioren finden Sie bei folgendem Link:
   http://www.planetsenior.de/spartipps_fuer_senioren/
2. Oft vertragen Senioren bestimmte Speisen nicht mehr, unter folgendem Link, können Sie sich über Ernährung informieren.
   http://www.planetsenior.de/grundlagen_der_ernaehrung/

3. Regelmäßige sportliche Betätigung macht nicht nur den Körper fit, sondern auch die Psyche. Eine gute Fitness hat positive Auswirkungen in vielerlei Hinsicht. So können durch sportliche Betätigung neben den positiven Effekten auf die Physis, zum Beispiel auch Depressionen, Ängste und Stress abgebaut werden. Durch Sport ist und wird man einfach viel entspannter, die Stimmung und das Selbstbewusstsein steigen. Gerade für Senioren kann die sportliche Betätigung ein enormer Zugewinn sein, denn allein das bewusste Erleben der eigenen Fitness wirkt sich positiv auf die Lebenseinstellung und den Alltag aus. Außerdem sind Sportler statistisch betrachtet im Alter weniger anfällig für Erkrankungen wie Alzheimer, Arthrose und Demenz. Unter folgendem Link erfahren Sie, welche Sportarten für Senioren und Seniorinnen besonders geeignet sind: http://www.planetsenior.de/koerperliche_fitness/
4. Wer sich über die Prävention vermeidbarer Erkrankungen informieren möchte, kann kostenlos an einer Vortragsreihe im großen Hörsaal Medizin in der Östlichen Stadtmauerstr. 11 in Erlangen teilnehmen. Die Vorträge finden jeweils montags um 18 Uhr statt. Zu welchen Themen die Vorträge stattfinden und wer sie hält, erfahren Sie unter folgendem Link:
www.uk-erlangen.de

6) Buchvorschlag

Buchtitel:	Grau ist bunt Was im Alter möglich ist
Autor:	Henning Scherf
Verlag:	Herder Verlag GmbH, September 2006 , gebunden für 19,90 Euro
Inhalt:	Die Angst vor dem Alter und der Panik vor einer immer älter werdenden Republik stellt Scherf ein ganz neues Altersbild entgegen. Und eine alternative Lebensform, die er selbst in seiner Alters –WG praktiziert. Veränderungen, die sich durch das Altern ergeben, bergen neue Chancen: In seinem ebenso persönlichen wie politischen Buch zeigt er, wie wir sie nutzen können.

Wir verabschieden uns in die Sommerpause und wünschen Ihnen eine erholsame Urlaubszeit.

BSNF-Newsletter

hrsg. von Marcel Plechaty M.A.
Projektleiter Vernetzen + Lernen
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
FIM-NeuesLernen
Konrad-Zuse-Straße 3, D 91052 Erlangen
Telefon: 09131-507292, Fax: 09131-8524738

E-Mail: Marcel.Plechaty@fim.uni-erlangen.de

http://www.fim.uni-erlangen.de/
http://www.bsnf.de/