



FREIZEIT

▸ [Nachrichten](#)

▸ [Politik](#)

▸ [Wirtschaft](#)

▸ [Forschung](#)

▸ [Kultur](#)

▸ [Computer](#)

▸ [Sport](#)

▸ [Panorama](#)

▸ [Gesundheit](#)

▸ [Freizeit](#)

▸ [Verkehr](#)

▸ [WDR Regional](#)

[Freizeit bei wdr.de](#)

Stand vom 19.06.2004

Die "fitten Alten" machen mobil

Seniorennetzwerke boomen

Von Marion Menne

Von wegen einsam, träge, inaktiv! Wer zu den seit einiger Zeit boomenden Seniorennetzwerken gehört, entdeckt das Leben neu. Die "fitten Alten" machen mit Hilfe von Städten, Kirchen und Wohlfahrtsverbänden Programm. In Köln sind Pensionäre auch mit einem Heimwerkerdienst unterwegs.

Walter Breuer aus Köln-Poll hat seine Werkzeugkiste schon gepackt, und sein Kumpel Eddi Hauselka ist auch schon da. Ihr kniffliger Auftrag an diesem Abend: eine kleine Küchenreparatur bei einer Dame aus dem Ort. Die beiden Männer – Breuer Ex-Tischler, Hauselka Ex-Schlosser – haben zusammen mit einigen anderen Poller Pensionären einen Heimwerkerdienst aufgebaut, für ältere Menschen, die sich schon bei kleinen Problemen im Haus nicht mehr selber helfen können. Wenn zum Beispiel die Gardinen abgenommen werden müssen oder die berühmte Glühbirne nicht mehr aus der Fassung will. "Man hat als Kind hier schön gelebt, und im Alter möchte ich helfen, einfach nur helfen", sagt der 70-jährige Breuer, der zudem jeden Donnerstagmorgen auf den Poller Wiesen am Rhein eine Seniorengruppe im "Nordic Walking" anleitet.



Team Hauselka/Breuer



Kölner "Generation 50 plus" nimmt sich ein Beispiel an Düsseldorf

- ▶ Autolack: Auf der Suche nach dem Original
- ▶ WebTV: Auf Tour in Essen
- ▶ Schnee satt für Pistenstürmer
- ▶ Einschneidend: Das Wochenquiz
- ▶ Flower-Power gegen Winterfrust

- ▶ [Mediabox](#)
- ▶ [WebMedia](#)
- ▶ [Themenarchiv](#)
- ▶ [Videotext](#)
- ▶ [Lernzeit](#)
- ▶ [Planet Wissen](#)
- ▶ [Forum](#)
- ▶ [Newsletter & RSS](#)
- ▶ [Quiz & Spiele](#)
- ▶ [Webcams](#)
- ▶ [WDR Shop](#)



Fertig! Das Scharnier sitzt



"Musterbeispiele ehrenamtlichen Engagements" sind Breuer/Hauselka für die Caritas-Mitarbeiterin Susanne Edlmann. Sie hat das Poller Seniorennetzwerk mit aufgebaut. Poll gehört zu den mehr als ein Dutzend Kölner Stadtteilen, in denen seit etwa eineinhalb Jahren Seniorennetzwerke geknüpft werden. Bewohner der Generation "50 plus" laden sich gegenseitig zu Ausflügen, zum Sport, zu Mal- oder Computerkursen ein. Oder sie helfen, wo jemand in Not geraten ist. Großes Vorbild für Köln ist dabei Düsseldorf. Dort gibt es seit zehn Jahren ein dichtes Netz, das in NRW als

Modellprojekt gefeiert wird. Fachgebietsleiterin Natalie Schneider von der Caritas erklärt das Prinzip: "Ich für mich – ich mit anderen für mich – ich mit anderen für andere – andere für mich." Die so genannten "fitten Alten" sollen früh neue Kontakte knüpfen, um im hohen Alter mit freundschaftlicher Hilfe rechnen zu können.

Walter Breuer und Eddi Hauselka haben heute ein Heimspiel. Die Dame mit dem defekten Scharnier im Küchenschrank, Angela Rüschen, gehört auch zum Netzwerk. Sie hörte beim Frühstückstreffen von den "Heimwerkern". Während Breuer sich über der Spüle dem Problem mit dem 6er Bohrer nähert, erzählt die ehemalige Kunstlehrerin, dass sie älteren Leuten Museumsführungen anbietet. Ihr Beruf wurde zum Hobby: "Ich hab mir gedacht, warum soll das alles brach liegen?"

Radtouren, Malkurse und nie wieder Angst vorm Computer

Eigenes Können an andere weitergeben, wollen auch die Netzwerker im Kölner Stadtteil Holweide, wo sie gerade einen Senior-Experten-Service aufbauen. Mit dabei ist zum Beispiel Jürgen Schramm, ein 54-jähriger Ingenieur von Bayer Leverkusen. Der passionierte Radfahrer organisiert Touren durchs Rechtsrheinische und weist Senioren den Weg ins Internet. Im Online-Kursus trifft er etwa auf den pensionierten Kunstlehrer Wolfgang Langner, der seinerseits einen Malkursus anbietet. Von Schramm lernt Langner, dass er kein Herzklopfen mehr haben muss, wenn er "vor diesem Klappdingen"



Links

- ▶ Handwerker - Netzwerk Köln-Poll
[WDR 4 (19.06.04), 6'26]
- ▶ Netzwerk Köln-Holweide
[WDR 4 (19.06.04), 5'46]
- ▶ Netzwerk Münster
[WDR 4 (19.06.04), 6'20]
- ▶ Ansprechpartner und Adressen zum Thema Seniorennetzwerke

sitzt, wie der Künstler das Notebook nennt. Beide entdecken gleichzeitig ihr "Veedel" neu und haben "schon viele nette Kontakte geknüpft".

Spaß und Hilfe: Jürgen Schramm (rechts) mit Wolfgang Langner



Noch sind die jungen Seniorennetzwerke in Köln jedoch recht labil. Netzwerkkoordinatorinnen, wie etwa Irmgard Mantzke in Holweide, verbringen viel Zeit damit, die Teilnehmer zu erinnern: "Denken Sie daran, wir unternehmen das und das – kommen Sie!" Dieses Zusatzprogramm zum "Kölner Klüngel", der sich etwa in immer gleicher Besetzung zum Kartenspielen trifft, müsse sich eben erst etablieren, trösten sich die Koordinatorinnen und arbeiten weiter an ihrem Ziel, sich selbst überflüssig zu machen.

Mehr zum Thema



[Internetauftritt des Köln-Holweider Seniorennetzwerks](#)
Mit einem Überblick über alle Kölner Seniorennetzwerke



[Das Düsseldorfer Modell-Seniorennetzwerk im Netz](#)
Foren zu Reisen, Wohnen, Internet und Infos zu den Aktivitäten

► [Impressum](#)

[Seitenanfang](#)

[Seite drucken](#)

► © [WDR 2004](#)

Der WDR ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.



Wort



- ▶ Startseite
- ▶ WDR4 hören
- ▶ Programm
- ▶ Playlist
- ▶ Musik
- ▶ Team
- ▶ Rat + Tat
- ▶ **Wort**
 - ▶ Zur Sache
 - ▶ Auf ein Wort
 - ▶ **In unserem Alter**
 - ▶ Der Tag um fünf
 - ▶ Nachrichten, Wetter, Verkehr
- ▶ Veranstaltungen
- ▶ Fotogalerien
- ▶ Frequenzen
- ▶ Kontakt

NÄCHSTE SENDUNG

In unserem Alter am 12.03.2005
zum Thema: " Biete Kinderbett - suche
Kartoffeln
Der Alltag der Heranwachsenden in der
Nachkriegszeit"

IN UNSEREM ALTER - ARCHIV

Informationen zu vergangenen Sendungen
finden Sie in unserem "[In unserem Alter](#)"-
[Archiv](#).

IN UNSEREM ALTER VOM 05.03.2005

Nepper, Schlepper, Oma-Fänger - Senioren als Opfer von Kriminalität

Moderation: [Ulla Foemer](#)

Ältere Menschen sind bevorzugte Opfer von Straftätern besonders bei Betrügereien an der Haustür, Trickdiebstahl aus Wohnungen und Taschendiebstahl. Dabei kommen die Täter teilweise durch extrem plumpe Tricks zum Ziel - sie nutzen das Bedürfnis älterer Menschen nach Kontakten brutal aus.

Dementsprechend verunsichert und ängstlich sind Seniorinnen und Senioren. Viele trauen sich in der dunklen Jahreszeit kaum noch auf die Straße. Doch es gibt Hilfen: die kriminalpolizeilichen Beratungsstellen bieten Tipps und Tricks gegen Straftäter. Das beginnt bei Empfehlungen für Verhalten auf der Straße, geht über Hinweise für Kleidung bis hin zur Frage, wie man die eigene Wohnung einbruchsicher macht, ohne sie in eine Festung zu verwandeln.

AUF EINEN BLICK



"Weißer Ring"

Hilfen für die Opfer von Kriminalität
Infotelefon 01803 / 34 34 34 (9 Cent/Min.)

Ansprechpartner in NRW:

Weißer Ring Rheinland, Josef-Schregel-Str. 44, 52349 Düren, Tel. 02421/16622

Weißer Ring Westfalen-Lippe, Caldenhofer Weg 138, 59063 Hamm, 02381/6945

Internet: www.weisser-ring.de

Informationen der Polizei

"Der goldene Herbst - So schützen Sie sich im Alter" und "Ungebetene Gäste - Sicher wohnen - Einbruchschutz". Broschüren, jeweils 32 Seiten, kostenlos erhältlich bei den kriminalpolizeilichen Beratungsstellen.

Internet: www.lka.nrw.de/senioren.htm

Zudem bietet die Kriminalpolizei Beratungen für ältere Menschen an - im Internet unter www.polizei-beratung.de und in vielen Beratungsstellen.

► [Impressum](#)

© WDR 2005

[Seitenanfang](#)

[Seite drucken](#)

Der WDR ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.