Ausdruck einer Lebensweise

Senec@fé, Startgruppe des Vereins

20 Jahre ALTERAktiv

Liebe Vereinsmitglieder und –freunde, liebe Leserinnen und Leser,

laut einer Studie fühlen sich Senioren im Durchschnitt rund zehn Jahre jünger, als es ihrem biologischen Alter entspricht. An Sätzen wie „Man ist immer nur so alt, wie man sich fühlt" oder „Das Alter ist nur eine Zahl", scheint also wirklich etwas dran zu sein. Freizeitaktivitäten, Neues lernen, Bekanntschaften machen, sich gebraucht fühlen, ein selbstbestimmtes Leben führen – das alles sind Dinge, die uns glücklicher und jünger fühlen lassen.

Mit seinen Angeboten trägt der ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V. einen großen Teil zu diesem Lebensgefühl bei. Und das schon seit mittlerweile 20 Jahren. Seit 2003 hat der Verein mehr als 400 Mitglieder gewonnen und eine große Bandbreite an Projekten auf die Beine gestellt. Angebote wie das Repair Café, die Lesepaten, die Taschengeldbörse oder das Senec@fe beweisen, dass man nie zu alt ist, um etwas Neues zu lernen und vor allem, dass man gerade mit zunehmendem Alter über Wissen, Fähigkeiten und Erfahrungen verfügt, von denen Mitmenschen und Gesellschaft profitieren können.

Die Arbeit des ALTERAktiv e.V. ist eine echte Win-Win-Situation für das Zusammenleben in unserer Region: Ältere Menschen investieren ihre Zeit und ihr Potenzial in bürgerschaftliches Engagement und leisten damit einen ganz wichtigen Beitrag für die Gesellschaft. Denn junge Menschen können viel von älteren Menschen lernen und von deren Erfahrungen profitieren. Ältere Menschen wiederum profitieren vom Austausch mit jungen Menschen.

Gerne arbeiten wir als Kreis im Rahmen der Zukunftsinitiative „Leben und Wohnen im Alter" schon viele Jahre vertrauensvoll mit dem Verein zusammen. Zum Beispiel unterstützt das Kommunale Integrationszentrum des Kreises das Projekt „Ausbildungspaten", bei dem ältere Erwachsene mit ihren Erfahrungen junge Menschen beim Einstieg ins Berufsleben unterstützen.

Ganz nach der Devise „Aktiv und neugierig zu sein, ist keine Frage des Alters" haben die Vereinsmitglieder mit einem großen Maß an Selbstinitiative und Ideenreichtum viele tolle Angebote organisiert und wortwörtlich den „Ausdruck einer Lebensweise" etabliert.

Zum 20-jährigen Bestehen gratuliere ich dem ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V. ganz herzlich und sage „Danke" für das großartige Engagement und die wertvolle Arbeit! Ich bin mir sicher, dass es genauso erfolgreich weitergehen wird und „ALTERAktiv" auch in Zukunft zu einem aktiven, selbstbestimmten und glücklichen Leben vieler Menschen beitragen wird!

Ihr

Andreas Müller, Landrat

Grußwort der Stadt Siegen

Liebe Leserinnen und Leser,

Seniorenpolitik ist seit über 25 Jahren eine wichtige Querschnittsaufgabe der Universitätsstadt Siegen. Deshalb freuen wir uns, mit dem Verein „ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V." nun sein 20-jähriges Jubiläum feiern zu können. Seit nunmehr zwei Jahrzehnten vertreten die Mitglieder schon die Interessen der älteren Menschen in unserer Stadt und der ganzen Region.

Getreu dem Ziel „die Handlungspotenziale älterer Menschen zu erhalten, zu erweitern und für die Allgemeinheit nutzbar zu machen" wirken die Vereinsmitglieder in alle Bereiche gesellschaftlichen Lebens in und um Siegen – und das selbstverständlich ehrenamtlich. Wie vielfältig die Themen und Aktivitäten von „ALTERAktiv" waren und sind, erfahren Sie in dieser Festschrift. Und dabei ist „20 Jahre ALTERAktiv" ganz sicher mehr als ein Tätigkeitsbericht, spiegelt die Festschrift doch auf unterhaltsame Weise das vielfältige und umfangreiche Wirken von Senioren für Senioren. Dazu zählen das Repair Café und der Fahrrad-Reparatur-Treff, Ausflüge mit den Fahrradrikschas und die Mitmach-Tänze, die sich großer Beliebtheit erfreuen.

Das Projekt „Senec@fe" hat seit vielen Jahren seine Bleibe im städtischen Seniorenzentrum „Haus Herbstzeitlos" gefunden. Auch die Projekte „Lese- und Ausbildungspaten" sowie die „Taschengeldbörse" unterstützt die Stadt Siegen nicht nur ideell, sondern auch finanziell. Arbeitsfelder wie die seniorengerechte Gestaltung der Lebensräume in Stadt und Region, die Belange älterer Menschen mit Migrationshintergrund und die Wohnberatung gehören zu den Angeboten von „ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.".

Anlässlich der Feierlichkeiten zum 20-jährigen Bestehen gilt mein besonderer Gruß, verbunden mit einem herzlichen Dankeschön, allen aktuellen sowie ehemaligen Mitgliedern des Vereins für zwei Jahrzehnte engagierter Arbeit in der Siegener Seniorenpolitik. Das gilt auch für die Übernahme der Betreuung durch das Seniorenbüro Siegen-Mitte. Danke für die Beschäftigung mit sozial- und umweltpolitischen sowie seniorenrelevanten Fragestellungen aller Art. Danke für die Initiierung und Etablierung vielfältiger Projekte, die Siegen und die Region zu einem familienfreundlichen Lebensumfeld für alle Generationen machen.

In den letzten Jahren hat sich in unserer Stadt sehr viel bewegt. Auch dank des unermüdlichen Engagements des sehr lebendigen Vereins „ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V." konnten und können wir Stück für Stück die Lebensbedingungen für ältere Menschen in Siegen verbessern.

Ich freue mich weiterhin auf eine gute und produktive Zusammenarbeit, auch gemeinsam mit unserem Seniorenbeauftragten.

Herzliche Grüße

Steffen Mues, Bürgermeister

Grußwort des Kuratoriums Deutsche Altershilfe

Lieber Alois Michalek, sehr geehrte Vorstandsmitglieder,
liebe Freunde und Förderer,

meine herzlichen Glückwünsche zum 20-jährigen Bestehen des Vereins ALTERAktiv! Es ist mir eine große Freude und besondere Ehre, zu diesem Jubiläum zurückblicken zu dürfen.

Was hat sich seit 2003 alles getan! Und doch, die Herausforderungen scheinen immer größer und vielfältiger zu werden. ALTERAktiv ist stetig gewachsen dank des beeindruckenden Engagements, das vom ersten Tag an überzeugt hat. Ich blicke noch heute mit Freude auf die Anfänge zurück und erinnere mich sehr gut an die Gespräche, die wir damals geführt haben. Als Dezernent für Jugend, Soziales und Gesundheit lag mir die Frage, wie wir ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben auch im Alter gestalten können, sehr am Herzen. Wir waren, und wir sind seither nicht nur Verbündete in der Sache – ich bin dankbar für die persönlichen Verbindungen, die über die gemeinsame Arbeit vertieft wurden und bis heute bestehen.

Heute geht es mehr denn je darum, wie wir unser Zusammenleben gestalten. Die Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen, sind grundlegende. Wir werden die notwendigen Transformationen nur gemeinsam schaffen, nur bewältigen, wenn wir aufeinander zugehen – wir als Generationen, wir als Gesellschaft der Vielfalt.

Es ist so wichtig und so gut, dass es ALTERAktiv mit all seinen Angeboten gibt. Ehrenamt, Engagement für die Gemeinschaft – das stärkt das WIR. Und mittendrin die älteren Mitbürger. Im Kuratorium Deutsche Altershilfe, dessen Vorsitzender ich bin, sind wir der festen Überzeugung: Das Alter(n) ist eine Chance, ein Schatz, den wir für unsere Gesellschaft heben können. Und genau hier setzt ALTERAktiv an – und ist Umsetzung dieser positiven Haltung und Lebensweise.

Wir, hier in Siegen-Wittgenstein, können uns glücklich schätzen, und mein Dank gilt ganz ausdrücklich allen, die diese Angebote möglich machen und fördern. Sie schaffen gemeinsam etwas unschätzbar Wertvolles:

Lebensqualität. Und zwar für alle Beteiligten!

Mit einem herzlichen Dankeschön für Ihren Einsatz und den besten Wünschen für die Zukunft!

Ihr Helmut Kneppe

Vorstandsvorsitzender Kuratorium Deutsche Altershilfe

Impressum

ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V. 57074 Siegen, St. Johann-Straße 7
ViSdP: Alois Michaelik
Druck: durchblick Information und Medien e.V. 57074 Siegen, Marienborner Straße 151
Layout: Thomas Benauer, Bildbearbeitung: Nicole Scherzberg

Für die Inhalte der Texte sind die Gruppen verantwortlich.

Entwurf Logo ALTERAktiv: Klaus Stehn.
Fotos: Seiten 21 oben, 27, 29 oben Wikimedia Commons, alle anderen Bilder sind aus dem Archiv ALTERAktiv.

Inhaltsverzeichnis

8 **Vorwort „Aktiv im Alter" von Alois Michalek**

10 **ALTERAktiv: „Ausdruck einer Lebensweise"**
Chronik von Erich Kerkhoff

16 **Mitmachtänze für Jung und Alt**

17 **Taschengeldbörse**

18 **Das Aktiv-Café**

19 **HsM – Initiative gegen Gewalt im Alter**

20 **Integration-Aktiv**

22 **Arbeitsgruppe Ausbildungspaten**

23 **Lesepaten – Alt und Jung**

24 **Orientierung und Hilfe im Alter**

26 **Arbeitskreis Mitwelt/Zukunft**

28 **ALTERAktiv-Fahrrad-Reparatur-Treff Siegen**

30 **ALTERAktiv Radeln ohne Alter**
in Siegen und Netphen

32 **ALTERAktiv Repair Café Siegen**

34 **20 Jahre Senec@fé**
Treffpunkt Neue Medien
im Haus Herbstzeitlos

38 **Das Seniorenbüro Siegen-Mitte**

39 **Kontakte und Adressen ALTERAktiv**
Siegen-Wittgenstein e.V.

„Aktiv im Alter"

Liebe Mitglieder und Freunde von ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V., liebe Leserinnen und Leser.

Als Vorsitzender des Vereins ALTERAktiv Grüße ich Sie herzlich und freue mich über Ihr Interesse an unserem Vereinsjubiläum. Unser Verein wurde im Jahr 2003, also nunmehr vor 20 Jahren, gegründet. Mit dieser Jubiläumsschrift wollen wir zurückschauen und die wesentlichen Ereignisse und Entwicklungen in einem Überblick darstellen.

Ausgangspunkt für die Gründung des Vereins war die Erkenntnis, dass sich die Lebenssituation älterer Menschen im Vergleich zu früheren Zeiten wesentlich geändert hat:

Der Anteil der Älteren an der Gesamtbevölkerung wird immer größer. Ihre gesundheitliche Verfassung hat sich im Durchschnitt erheblich verbessert, sodass viele auch mit einer höheren Lebenserwartung rechnen können. Hieraus folgt, dass viele Menschen auch im Rentenalter in der Lage sind, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Sie sind bereit, sich mit bisher unbekannten Themen zu befassen, neue Menschen kennenzulernen und ihre berufliche und Lebenserfahrung in ehrenamtlichem Engagement für jüngere Menschen und Hilfsbedürftige einzusetzen.

Vor allem diesen Älteren will ALTERAktiv Möglichkeiten für Aktivitäten anbieten. Wer sich engagiert, soll selbst davon profitieren und insbesondere dabei Freude empfinden, gleichzeitig anderen, die hierauf angewiesen sind, Hilfe leisten.

Ich selbst bin erst kurz vor dem Eintritt in den Ruhestand im Jahr 2009 zu ALTERAktiv gestoßen. Bis dahin hatte ich mich mit altersspezifischen Themen nicht befasst. Im Verein mit damals schon rd. 400 Mitgliedern lernte ich etliche äußerst engagierte Menschen kennen, die mich sehr beeindruckt haben. Was traf ich an?

Bereits vor Gründung des Vereins wurde seit Ende 2000 das Internetcafé „Senec@fe" als Schulungs- und Begegnungszentrum für ältere Menschen betrieben. Seit 2006 organisierte die Arbeitsgruppe „Alt & Jung" Leseförderung für Grundschulkinder in Zusammenarbeit mit interessierten Schulen.

Der Kurs „Orientierung und Hilfe im Alter" bot ab 2006 ein umfängliches Fortbildungsprogramm mit Informationen zur Lebensgestaltung im Alter an. Bis 2019 fanden sieben Kurse statt. Aus einem dieser Kurse ist ab 2007 bis 2020 das „Aktivcafé Eschenbach" hervorgegangen, in dem bei regelmäßigen Treffen Informationsaustausch und „Klönen" Schwerpunkt waren.

Schließlich gehörte zum Angebot des Vereins ab 2009 eine ehrenamtliche Wohnberatung mit dem Ziel, durch Wohnungsanpassung altersgerechtes Wohnen in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen und dadurch einen Heimaufenthalt zu vermeiden. Ab 2012 hat diese Tätigkeit der Verein „Wohnberatung Siegen-Wittgenstein" auf hauptamtlicher Basis fortgeführt. An ihm ist ALTERAktiv beteiligt.

Als vorteilhaft hat sich erwiesen, dass nach dem Satzungszweck von

ALTERAktiv die Vereinsarbeit nicht auf eine bei Vereinsgründung bestehende Aktivität beschränkt ist. Die gemeinnützigen Ziele werden vielmehr allgemein verwirklicht durch „Förderung der Altenhilfe". Dies ermöglicht es, weitere Projekte zu entwickeln, die mit „Altenhilfe" in Zusammenhang stehen. So wurden nach 2009 folgende weitere Projekte geschaffen bzw. in das Angebot des Vereins aufgenommen:

2010: Taschengeldbörse-Vermittlung von Schülerjobs an Senioren
2012: Mitmachtänze für Alt und Jung
2015: Repaircafé – Reparieren statt Wegwerfen
2016: Patenschaften für Flüchtlinge und Flüchtlingsbetreuung
2018: Fahrradreparaturtreff – gemeinsam Räder reparieren
2020: Radeln ohne Alter – Ausflüge mit Fahrradrikschas
2020: Ausbildungspaten – Unterstützung bei Ausbildung und Berufseinstieg
2021: HSM – Initiative gegen Gewalt im Alter
2022: Arbeitskreis MITWELT/ZUKUNFT

Die Offenheit von ALTERAktiv, auch neue Projekte zu erproben, beinhaltet das Risiko des Scheiterns. Dies mussten wir beispielhaft erleben mit dem 2009 ins Leben gerufenen Projekt „Wohnpartnerschaften" und dem Projekt „Quartier Rosterberg", an dem wir mitgewirkt hatten. Mit „Wohnpartnerschaften" sollten Mietverhältnisse insbesondere für Studierende vermittelt werden, wobei ein Teil der Miete durch Hilfeleistungen im Haushalt erbracht werden sollte. Wir mussten trotz intensiver Bewerbung schon bald erkennen, dass im hiesigen Umfeld für derartige Wohnformen bei Studierenden kaum Interesse bestand, sodass das Projekt 2014 beendet wurde. Das 2016 begonnene Quartiersprojekt „Rosterberg" wurde 2020 eingestellt, weil keine ausreichende Finanzierung vorhanden war.

Ein Problem der Vereinsarbeit ergibt sich aus der Altersstruktur der Mitglieder und Nutzer unserer Angebote. Ganz überwiegend handelt es sich um Menschen vorgerückten Alters, deren aktive Mitarbeit in absehbarer Zeit endet. Die Arbeitsgruppen sind daher darauf angewiesen, neue Mitglieder zu werben. Die Coronapandemie hat zusätzlich zu Erschwernissen geführt. Das „Aktiv-Cafè Eschenbach" hat infolgedessen seine Tätigkeit eingestellt. Auch das Projekt Lesepaten konnte nicht fortgeführt werden, ist aber nunmehr mit neuem Elan wieder begonnen worden.

Auf den folgenden Seiten stellen die verschiedenen Arbeitsgruppen von ALTERAktiv ihre Projekte vor. Wir würden uns freuen, wenn wir bei Ihnen als Leser dieser Festschrift Interesse an einer Mitarbeit wecken könnten.

Die positive Entwicklung von ALTERAktiv ist durch vielfache Unterstützung ermöglicht worden. Zu nennen ist die fachliche Beratung durch die Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (BaS), deren Mitglied wir sind.

Durch vielfältige Zusammenarbeit mit Fachbereichen der Universität Siegen haben wir wertvolle Anregungen erfahren. Vor allem aber ist die finanzielle Förderung etlicher Projekte durch die Stadt Siegen, den Kreis Siegen-Wittgenstein, die Sparkasse Siegen, die Bürgerstiftung und das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) hervorzuheben. Ihnen danken wir herzlich.

Alois Michalek
Vorsitzender

ALTERAktiv: „Ausdruck einer Lebensweise"

Im Jahr 1998 näherte sich der Altersdurchschnitt der Siegener Bevölkerung der „50 Jahre-Grenze" und Begriffe wie ein angeblich drohender Generationenkonflikt wurden diskutiert. Das Unwort des Jahres („Sozialverträgliches Frühableben"), obwohl nur spaßhaft gemeint, löste besonders heftige Reaktionen aus. Später warnte der Autor Frank Schirrmacher (1959 – 2014) seine Altersgenossen: „Die Menschheit altert in unvorstellbarem Ausmaß. Wir müssen das Problem unseres eigenen Alterns lösen, um das Problem der Welt zu lösen…." (Das Methusalem-Komplott).

Aber gleichzeitig setzte sich bei vielen älteren Menschen die Einschätzung durch, auch mit „65" weder körperlich noch geistig „fertig" zu sein. Eigene Umfragen, z.B. bei Seniorenmessen und der Siegerlandschau, bestätigten die zunehmende Bereitschaft der älteren Generation, ehrenamtliche Aufgaben zu übernehmen. Am häufigsten war dies mit dem Wunsch nach Geselligkeit, Selbstbestätigung und persönlicher Entwicklung verbunden. Parallel dazu wurden die mit Computer und Digitalisierung verbundenen Herausforderungen und Chancen immer deutlicher erkennbar.

Vor diesem Hintergrund bildete sich 1998/99 -hervorgegangen aus dem Siegener Seniorenbeirat – die unabhängige Arbeitsgruppe ALTERAktiv Siegen

Die Gründungsmitglieder wollten konkret einer ungerechten und unzutreffenden Etikettierung älterer Menschen entgegenwirken, dieser Bevölkerungsgruppe weitere Perspektiven für eine sinnvolle Lebensgestaltung eröffnen und gleichzeitig zur Befriedigung gesellschaftlicher Notwendigkeiten beitragen.

Bei der Umsetzung zeigte sich schnell die zunehmende Bedeutung der sog. „Neuen Medien". Daher nahm die Arbeitsgruppe ein Förderangebot des Landes NRW in Anspruch und richtete von 2000 bis 2002 in der Siegener Oberstadt (Alte Poststraße, dann Kölner Str.) ein Internet-Café ein, das sog. SENECAFÉ mit einer garantierten Öffnungszeit von 10 Std./Woche.

PRESSE-INFORMATION 01.07.2002:

Siegen. *Bewohner des Marienheim interessierte Gäste im SENEC@fe Behinderungen sind kein Hindernis für einen Besuch im Internetcafe - Internetangebot für ältere und körperbehinderte Menschen*

Die Siegener Arbeitsgruppe ALTERAktiv bietet einen besonderen Service für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Diese Bevölkerungsgruppe – vor allem handelt es sich um ältere und/oder behinderte Menschen – kann in besonderer Weise von den Möglichkeiten des Internet profitieren. Aber allzu oft fehlt ihnen eine Möglichkeit, dieses neue Medium kennen zu lernen.

So war es kein gewöhnlicher Anblick am Montagnachmittag, als vor dem Haus in der Kölnerstraße 11 ein Kleinbus hielt und ältere Menschen mit Hilfe von Begleitpersonal ausstiegen und mittels Rollstuhl und Gehhilfe in das dortige SENEC@fe geführt wurden, dem seit Dezember 2000 bestehenden Internetcafe für Senioren.

Auf Initiative des Weidenauer Marienheims war dieser Besuch zustande gekommen. Das Interesse und die Neugier bei den Besuchern war groß, hatten sie doch schon viel vom Surfen im Internet gehört. Nun wollten sie sich selbst einmal einen Eindruck verschaffen und erleben, wie das so ist, „wenn man drin" ist im Internet. Und sie wurden nicht enttäuscht. Im Gegenteil: die Überraschung war groß über den Umfang der Palette von speziell für Senioren eingerichteten Internetseiten. Großes Interesse fand auch die Möglichkeit, im Internet mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen und sich mit ihnen in einem „Chatroom" unterhalten zu können.

Die Möglichkeit eine E-mail zu versenden wurde sofort genutzt, um dem Marienheim einen lieben Ausflugsgruß zu übermitteln. Für eine Besucherin war es ein besonderes Erlebnis, eine virtuelle Stadtrundfahrt durch ihre Heimatstadt Münster zu machen.

Koordination: Eberhard Freundt, Erich Kerkhoff In der Zwischenzeit ist das Senecafe (Marienborner Str. 151) ein ganz wichtiges Standbein des Vereins ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein und erfreut sich mit seinen Angeboten größter Beliebtheit.

Zitat Ende

Engagement macht Freude. Ehrenamt schreckt ab.

Welche besonderen Erwartungen verbanden ältere Menschen vor 20 Jahren mit einem ehrenamtlichen Engagement? Und welche Voraussetzungen, welche biografischen Prägungen, Berufs- und Lebenserfahrungen waren vorzufinden?

Zur Vergewisserung wurde vor der Vereinsgründung eine Befragung von ca. 1.200 Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Siegen durchgeführt. In Zusammenarbeit der Arbeitsgruppe ALTERAktiv mit der UNI Siegen ging es (Juni 2001) um die Lebenslagen und Lebensperspektiven der damals 55 bis 70-Jährigen, also der Geburtsjahrgänge 1930 bis 1945.

Wohnberatung in ehrenamtlichem Engagement

Auf Grundlage der Befragungsergebnisse kristallisierte sich ein Schwerpunktthema heraus: Es ging um Beiträge zur Sicherstellung der Lebensqualität im Alter und der Beibehaltung eines unabhängigen Lebens, also im weitesten Sinn um „Wohnberatung".

Unter dieser Bezeichnung forderte die „Landesarbeitsgemeinschaft Wohnberatung NRW" (2003) dann auch u.a. das Wohnberatungsangebot in ganz NRW flächendeckend auszubauen.

- *„Alle Bürgerinnen und Bürger im Land müssen die Leistungen mindestens einer Wohnberatungsstelle in ihrem Kreis oder ihrer kreisfreien Stadt in Anspruch nehmen können..."*
- *„Die Finanzierung der Wohnberatung muss durch die Institutionen gesichert werden, die von der Beratungsarbeit profitieren. Das sind neben den Kommunen und Kreisen auch die Kranken- und Pflegekassen sowie die Wohnungswirtschaft...."*

Inhaltlich ging es hauptsächlich um baulich-konstruktive Aspekte hinsichtlich einer angestrebten Barrierefreiheit. Die AG „Wohnberatung" der ALTERAktiven sah jedoch einen objektiv vorhandenen Aufklärungs- und Informationsbedarf zur Lebensgestaltung im Alter. Es handelt(e) sich um einen ganzen Katalog, beginnend mit der Klärung bzw. Erarbeitung eines realistischen Bildes vom eigenen Alter(n), um die Bereitschaft zu Lernen und gemeinsames Lernen mit Anderen… Unter diesem Vorzeichen ist Wohnberatung mehr als nur Hilfestellung in Sachen ‚Barrierefreiheit'; vielmehr wird sie zur Voraussetzung, wenn ältere Erwachsene als Experten in eigener Sache ihr soziales Umfeld mitgestalten wollen.

Für den Anspruch „Wahrnehmung und Gestaltung der „Neuen Freiheit" (Leopold Rosenmayr) ergibt sich demnach

- Stärkung des normalen selbstständigen Wohnens in der eigenen Häuslichkeit durch den Ausbau der sozialen Infrastruktur vor allem im Bereich der niederschwelligen Alltagshilfen,

- Kleinräumige Organisation von Hilfen und Förderung sozialer Netze, die auf Unterstützung von Selbst- und Nachbarschaftshilfe zielen.

- Stärkung von Eigeninitiative und Eigenverantwortung sowie Förderung gegenseitiger Hilfe.

Die Kompetenzen der „ALTER-Aktiven" ergaben sich aus vorhandenen Berufs- und Lebenserfahrungen. Vermutlich wurde „Wohnberatung" daher ziemlich früh zu einem Arbeitsfeld, denn vier der ersten acht Akteure waren „vom Bau". Die Koordination der Gruppe verantwortete der Hochbauingenieur Klaus Stehn.

Bald widmeten sich 14 Frauen und Männer des im März 2003 gegründeten und inzwischen 100 Mitglieder starken Vereins ALTERAktiv diesem Thema. „Sie wären die Ersten, die das ehrenamtlich schaffen!" Das gab die Referentin Susanne Tyll den ALTERAktiven mit auf den Weg. Im Juni 2005 hatte die Gruppe – überwiegend Mitglieder des Vereins ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein – einen Kurs zur Wohnberatung absolviert und lernten auch für das eigene Alter(n) dazu.

Mit Unterstützung der Kreisverwaltung wurde exemplarisch von Mai 2005 bis Ende 2007 im Rathaus der Stadt Hilchenbach eine regelmäßig besetzte Anlaufstelle eingerichtet. Aber es sollte sich zeigen, dass sich fast ausschließlich diejenigen Personen mit Fragen der Versorgung im Alter auseinandersetzten, die momentan davon betroffen waren. Damit bestätigte sich erneut die Philosophie des Vereins:

ALTERN lernen und lernend ALTERN!

Orientierung und Hilfe im Alter

Mit finanzieller Unterstützung durch das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) konnte der Verein ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein von 2004 bis 2018 insgesamt sieben Fortbildungskurse mit jeweils ein- bis anderthalbjähriger Dauer durchführen.

Das dafür verantwortliche Team (Günter Hensch, Barbara u. Erich Kerkhoff, Lucia Schwarzwälder) wurde von externen Referenten bzw. Referentinnen aus Wissenschaft, Verwaltung, sozialer Arbeit und Heil- und Pflegeberufen großzügig unterstützt.

Viele ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden durch diese Kurse zum ALTERAktiven-Engagement ermutigt oder entwickelten eigene Projekte und Initiativen, die die aktive Vielfalt des Vereins ausmachen und ergänzen. Unabhängig davon wurden die unterschiedlichen Zugänge zu den angesprochenen Themen, die Begegnung mit Anderen und die gemeinsame Beschäftigung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen von den Beteiligten als persönlicher Gewinn wahrgenommen.

Typische Rückmeldung: „Besonders wichtig war mir ‚Biografie, Gesundheit und Krankheit, Bewegung. Altern Männer anders als Frauen? Wohnen im Alter, Hospiz, rechtliche Fragen, kulturelle Angebote, Altern lernen'.

Lesepaten

Besonders stabil und anspruchsvoll war die 2005 von Margrit Schulte eingerichtete Arbeitsgruppe „Alt &Jung-Lesepaten". Das Engagement der 25 – 30 Personen musste Coronabedingt 2020 (vorläufig) beendet werden.

Der Einsatz der Lesepaten in vielen Schulen und Büchereien war sehr effektiv und sinnvoll für beide Seiten: Jung & Alt. Die Gruppe befindet sich im Neuaufbau.

Mehrgenerationenzentrum (MGZ Martini)

Ermutigt und unterstützt von der Leitung der Ev. Martini-Kirchengemeinde (Pfarrerin Ute Waffenschmidt-Leng) konnte der Verein im April 2008 in Siegen-Mitte (St. Johann Str. 7) eine Geschäftsstelle

einrichten. Damit verbunden war die beabsichtigte Einrichtung eines Mehrgenerationenzentrums im Gemeindehaus der Kirchengemeinde (MGZ Martini). Einer Pressemeldung zufolge (04. April 2007) sieht der Verein „…Mehrgenerationenhäuser als ein Geben und Nehmen zwischen den Generationen.

Mitmachtänze für Jung und Alt

Besonderen Zuspruch findet die Tanzgemeinschaft „Mitmachtänze für Jung und Alt„, denn, so die Pfarrerin – „…es wäre gut, wenn die Konfirmanden Ältere kennenlernen, die nicht zum ‚alten Eisen' zählen". Es kamen Enkel, Nachbarinnen, Freundinnen und weiter Teilnehmerinnen. Die Älteste war 90. Während de Pandemie wurde der Kontakt über Briefe und Emails aufrecht erhalten. Wann immer es möglich war, wurde im Freien und in kleinen Gruppen getanzt.

Ab Frühjahr 2023 tanzen wieder 30 bis 40 Personen freitags von 10 bis 11:15 Uhr in froher Runde. „Ich fühle mich so wohl und glücklich, wenn ich getanzt habe. Nach spätestens drei Minuten zeigen alle ein lächelndes Gesicht. Tanzen macht Spaß, besonders mit netten Leuten-Tanzen ist ein Gespräch zwischen Körper und Seele…"

Das Tanz-Team-Trio: Barbara Kerkhoff / Anne Lurtz / Lucia Schwarzwälder.

„Bestimmt tun Sie etwas Gutes…"

Mit der Vermittlung und Begleitung von Wohnpartnerschaften wagte sich der Verein ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein in den Jahren 2008 -10 auf Neuland. In der Annahme, dass einerseits zunehmend viele ältere Menschen allein oder zu zweit in zu großen Häusern leben, andererseits zahlreiche Studierende und andere jungen Menschen bezahlbaren Wohnraum suchen, entstand das Projekt „Helfen für Wohnen". Die Monatsmiete pro Quadratmeter sollte mit 1 Stunde haushaltsnaher Dienstleistung abgerechnet werden. Pflegeleistungen waren ausgeschlossen.

Das Projekt stieß auf großes Interesse; potentielle Wohnungsanbieter äußerten Erwartungen wie z. B. Schneeräumen, Gartenpflege, Einkauf oder Tätigkeiten im Haushalt. Aber Studierende bevorzugen bei der Wohnungssuche selbstverständlich einen verkehrsgünstigen Ort (möglichst in UNI-Nähe) mit Internetanschluss, Freistellung von der übernommenen Pflicht während der Ferienzeit u.a.

Dem Verein fiel die Aufgabe zu, interessierte Personen miteinander ins Gespräch zu bringen, vorher aber individuell zu klären, ob und welche wechselseitigen Erwartungen bestanden. Für vereinbarte Wohnpartnerschaften wurde außerdem Begleitung zugesagt.Mit dem Projekt waren viele interessante Erfahrungen verbunden aber der damit verbundene Zeitaufwand war ehrenamtlich nur zwei Jahre möglich.

Biografie ist mehr als Lebenslauf

Obwohl jede Lebensgeschichte einmalig ist, ist sie verbunden mit der jeweiligen Zeit, dem persönlichen Umfeld und mit den politischen Gegebenheiten. In der Gerontologie (Wissenschaft vom Altern) nimmt die Biografiearbeit einen breiten Raum ein. Außerdem ist ein großes Interesse an der Suche nach den eigenen Wurzeln zu beobachten. Biografieorientierte Angebote im Verein ALTERAktiv:

„Ich kann die Falten, die das Leben schrieb viel besser lesen, wenn ich die Biografie eines Menschen kenne und verstehe."

Gut angenommen wurden die Vorträge und Gesprächsangebote, die biografische Themen zum Inhalt hatten:

„Ich könnte ein Buch schreiben"
„Anleitung zum Erstellen eines Lebensbuches „Gedankenbaum"
„Mit weniger Gepäck ins 3. Lebensalter"
„Der rote Faden in meinem Leben"…

Kleinigkeiten, wie eine Melodie oder ein Duft reichen oft aus, uns in die vergessene Welt unserer Erinnerungen zu entführen… Die TeilnehmerInnen wurden durch Impulse angeregt, über die Biografie ihres eigenen Lebens und die der Mitmenschen nachzudenken; und auch aufzuschreiben.

Ein biografisch geprägter Umgang mit Menschen, die uns begegnen, kann zu einer wertschätzenden Haltung führen. Ingrid Riedel sagt dazu: „Die Reflexion ist eine Herausforderung, eine neue Stufe der Selbstannahme zu erreichen, die dazu führen soll, als gereifter Mensch selbstbewusst in eine neue Würde einzutreten." Die Angebote wurden von Barbara Kerkhoff durchgeführt.

Patenschaften für Geflüchtete.

Mit der großen Zahl geflüchteter Menschen die in den vergangenen 10 Jahren nach Deutschland kamen, stellten sich spätestens ab 2014 neue gesellschaftliche Herausforderungen. Auch der Verein ALTERAktiv sieht darin eine wichtige Aufgabe, in der sich insgesamt 18 bis 20 Vereinsmitglieder in mehreren Arbeitsgruppen dauerhaft und mit Kompetenz engagieren.

Gesprächsreihe über das Grundgesetz – Die anfänglich sehr gute Beteiligung bei dieser Gesprächsreihe, bei der Experten einen Impuls referierten und anschließend zum Gespräch einluden, erfuhr durch Corona einen heftigen Einbruch.

Weitere Projekte des Vereins

Geschäftsstelle – seit 2013

Quartiersarbeit – Rosterberg

Repair-Cafe – handwerklich Begabte finden ein Betätigungsfeld beim Reparieren von Elektrogeräten, Textilien „Nicht wegwerfen, sondern reparieren" ist die Devise

Fahrrad-Reparatur-Gruppe – Gespendete Fahrräder werden wieder fahrtüchtig gemacht und viele verschenkt.

Radeln ohne Alter – in einer Fahrradrikscha werden z.B. Bewohner von Alteneinrichtungen durch Radler an Lieblingsorte gefahren.

Taschengeldbörse – Jugendliche können durch kleine Hilfsdienste bei älteren Menschen ihr Taschengeld aufbessern.

HsM (Handeln statt Misshandeln) – Die Initiative gegen Gewalt im Alter organisiert sich zurzeit neu.

MitweltZukunft – Als selbstständige Arbeitsgruppe engagieren sich die Beteiligten im Zusammenhang mit gemeinwohlorientierten Entwicklungen.

Spieletreff – ist leider der Pandemie zum Opfer gefallen

Gründungsmitglieder 19.03.2003

Hans Berner ✞
Friedel Burk ✞
Friedhelm Eickhoff
Eberhard Freundt ✞
Erich Kerkhoff
Joachim Knode ✞
Rolf Kretzer ✞
Traugott Leonhard ✞
Erika Röthinger ✞
Astrid E. Schneider
Klaus Stehn
Renate Titze
Dieter Wardenbach
Hildegard Wilhelm ✞

Ehrenmitglieder

Werner Dorstmann
Barbara Kerkhoff
Eva Kötting
Heinz Kötting
Hans Georg Kühl
Lucia Schwarzwälder

Erich Kerkhoff, Ideengeber, Gründer und Ehrenvorsitzender von ALTERAktiv.

Mitmachtänze für Jung und Alt

Tanz ist: *„Musik, die durch Kopf, Bauch und Beine geht, die Füße aktiviert und ausdrückt, was das Herz bewegt!"*

Hildegard Stenke (97)

Fotos: Marianne Knappstein

Tanz-Team-Trio:
barbara@kerkhoff-si.de • anne.lurtz@web.de
Infos: Lucia Schwarzwälder ✆ 0271/316396

Taschengeldbörse

Die Taschengeldbörse verbindet Senioren, Familien und Berufstätige, die Hilfe bei kleinen Arbeiten benötigen, mit Jugendlichen, die Jobs suchen, um ihr Taschengeld aufzubessern. So werden Brücken zwischen den Generationen gebaut.

Empfohlen werden 7,50 Euro pro Stunde, und der / die Jugendliche soll nicht mehr als 2 Stunden pro Tag arbeiten.

Die Taschengeldbörse hilft beim Abbau von Vorurteilen und Ängsten und fördert den Zusammenhalt von Jung und Alt. So schafft das Projekt die Möglichkeit, Verbindungen und Beziehungen aufzubauen, die die Sozialkompetenzen fördern und eigene Stärken und Begabungen zum Vorschein bringen können. Außerdem können die Jugendlichen von der Lebenserfahrung älterer Menschen profitieren.

Älteren Menschen wird durch die Hilfe eines Jugendlichen ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Umfeld ermöglicht und sie können durch kleines Geld oft den Aufenthalt im eigenen Zuhause verlängern.

Die Taschengeldbörse übernimmt keine Garantie, keine Haftung, sie arbeitet lediglich unterstützend und vermittelt nach bestem Wissen und Gewissen.

Die Taschengeldbörse bei ALTER-Aktiv gibt es seit 2010. Die Jobanbieter sind überwiegend Senioren. Manche Senioren sind schon seit längerer Zeit registriert und melden sich immer wieder neu, wenn ihre Schüler aus Zeitgründen aufhören mussten. Mehr als einmal hat sich aber auch eine längere freundschaftliche und hilfsbereite Beziehung entwickelt.

Meistens wird Hilfe bei der Gartenarbeit nachgefragt, mehrmals Haushalts- und Einkaufshilfe, selten PC- oder Handy-Hilfe. Einmal konnte ein Schüler einer alten Dame bei der Wohnungssuche in einer anderen Stadt helfen. Einer sehbehinderten alte Dame konnte ein Jugendlicher zum Vorlesen vermittelt werden. In einem anderen Fall wurde ein Jugendlicher zum täglichen Ausführen des Hundes gefunden.

Dem Wunsch mehrerer Jugendlicher nach Babysitting konnte nicht entsprochen werden, sie wurden an das Familienbüro der Stadt verwiesen.

Die Vermittlung scheitert manchmal an zu großen Entfernungen. Die Jugendlichen fahren noch kein Auto. Meistens besteht ein Überhang an Jobanbietern im Verhältnis zu Jobsuchern. Sobald die Jugendlichen einen passenden Minijob finden, besteht bei ihnen keine Interesse mehr an der Taschengeldbörse.

Bis auf wenige Ausnahmen waren die Senioren mit ihren Helfern recht zufrieden, und haben deshalb oft mehr gezahlt.

Es bestehen Ende Mai 2023 bereits etwa 40 Arbeitsverhältnisse.

Das Aktiv-Cafe

Die Idee, ein Aktiv-Cafe zu eröffnen, entstand nach einer Weiterbildung durch den Verein AlterAktiv in Verbindung mit dem Institut für Kirchen und Gesellschaft zum Thema „ Orientierung und Hilfe im Alter". Am Ende des eineinhalb Jahre dauernden Kurses fassten sechs TeilnehmerInnen den Entschluss, mit dem Verein AlterAktiv ein Cafe als Begegnungsstätte für Jung und Alt zu eröffnen. Ein Ort war auch schnell gefunden: die damals leerstehende Einliegerwohnung bei Eva und Heinz Kötting in Eschenbach.

Am 07.02.2007 wurde dann das Aktiv-Cafe in der Billenbachstr. 25 in Netphen-Eschenbach im Rahmen einer kleinen Feierstunde eröffnet. Das Cafe war für ca. 12-15 Gäste ausgelegt.

Jeden Mittwoch außerhalb der Schulferien von 14 bis 18 Uhr wurde von dem anfangs zählenden Team Kaffee und selbstgebackener Kuchen angeboten. Zusätzlich konnten sich die Gäste über ein abwechslungsreiches Programm für ca. eine bis eineinhalb Stunden freuen: Singen, fröhliche Sitz- und Reihentänze, Gedächtnistraining, Entspannungstraining, Internet-Training. Außerdem war Töpfern, Malen, Basteln mit im Programm und auch Vorträge zu verschiedenen Themen. Bis 2014 fand auch in einem kleinen Zelt vor dem Aktiv-Cafè mit bis zu 30 Gästen ein zünftiges Sommerfest mit musikalischer Begleitung statt. Mehrere Jahre sammelten die Gäste in der Adventszeit Geschenke und es wurden dann Päckchen für die Tafel gepackt.

Aus Anekdoten und kleinen meist lustigen Erlebnissen, die die Gäste des Aktiv-Cafes erzählt hatten, wurde ein kleines Buch zusammengestellt, mit dem Titel „Geschichten, die das Leben schreibt". Einige wenige Restexemplare sind noch erhältlich.

Das Team des Cafes arbeitetete ehrenamtlich. Die Kuchen wurden vom Team selbst gebacken und zu sehr günstigem Preis verkauft. Die Kosten des Aktiv-Cafes wurden aus dem Erlös des Kuchen- und Getränkeverkaufs gedeckt. Als das Team des Aktiv-Cafes in den letzten Jahren kleiner wurde, mussten die Öffnungszeiten angepasst werden und das Aktiv-Cafe fand eine Zeitlang im 14-tägigen Rhythmus statt, zuletzt einmal im Monat. Corona hat dann leider dem Aktiv-Cafe einen Schlusspunkt gesetzt.

HsM – Initiative gegen Gewalt im Alter

Seit 2020 ist HsM eine Projektgruppe des Vereins ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.. Die Initiative gegen Gewalt im Alter wurde ursprünglich vor 25 Jahren als eigenständiger Verein gegründet. Anstoß dazu kam von der damaligen Fachleiterin für Sozialarbeit an der Universität Siegen. Auslöser war eine Diplomarbeit über die Gewalt gegen alte Menschen. Dieses Thema wurde fester Bestandteil der Seminararbeit. Über 20 Jahre bemühte sich HsM darum, die Lebensbedingungen der Senioren, die in Notlage geraten sind, zu verbessern. Ziel war und ist es auch heute, Missstände zu beseitigen und die Gewalt in der Pflege und im häuslichen Umfeld zu bewältigen. Nachdem die 1. Vorsitzende unerwartet verstorben war und auch keine aktiven Mitarbeiter mehr nachrückten, musste der Verein schließlich aufgelöst werden. Damit die wichtige Arbeit dieser Initiative weitergeführt werden konnte, wurde 2020 die Projektgruppe HsM unter ALTERAktiv gegründet.

Worum geht es? In kritischen Lebenssituationen kann Überforderung zur Anwendung von physischer oder psychischer Gewalt führen. Die Folgen von belastenden Erlebnissen lassen sich besser verarbeiten, wenn es eine Anlaufstelle gibt, die Unterstützung und Beratung anbietet.

Was wir anbieten:

- *Für ältere Menschen: Beratung und Begleitung in kritischen Lebens- und Pflegefragen.*
- *Für Berufstätige in der Pflege- und Altenarbeit: Unterstützung bei belastenden Pflege-und Arbeitssituationen*

Die Initiative ist seit 1999 Mitglied in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Krisentelefone (BAG) unter der Koordination von Prof. Dr. Dr. Rolf Hirsch.

Schwerpunkte unserer Arbeit liegen neben der Beratung und Aufklärung in der Präventions- und Netzwerkarbeit.

Um unsere Angebote in der neuen Situation umsetzen und erweitern zu können, brauchen wir engagierte Mitstreiter und Mitstreiterinnen. Problembezogene Einführung und Schulungen werden angeboten. In früheren Jahren der Vereinstätigkeit von HsM fanden regelmäßige Treffen der Heimbewohnerbeiräte statt. Als Pendant dazu trafen sich die Einrichtungsleiter der stationären Altenpflegeeinrichtungen der Region auf Einladung von HsM. Auch Vertreter aus Politik und Wissenschaft wurden zu diversen Veranstaltungen eingeladen, Fachvorträge gehalten.

Während der Coronazeit war es schwer, den Neuaufbau von HsM voranzutreiben. Es konnten keine Treffen und Veranstaltungen stattfinden.

Nun endlich konnte HsM unter ALTERAktiv am 15.05.2023 in der St.-Johann-Straße 7 zu einer Veranstaltung zum Thema Gewaltprävention im Alter einladen. Als Referentinnen konnten die Opferschutzbeauftragten der Polizei Siegen Susanne Otto und Sonja Siebel gewonnen werden.

Zu Gast waren Einrichtungsleiter, Heimbeiräte, Pflegedienstleiter und die Schulklasse einer Pflegeschule.

Weitere Veranstaltungen sind in Vorbereitung.

Integration-Aktiv

Das Projekt Integration-Aktiv des Vereins ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V. unterstützt seit Ende 2016 Flüchtlinge und Migranten in Siegen, um sich in ihrer neuen Umgebung einzuleben und so den Prozess des Ankommens positiv zu gestalten. In der ehrenamtlichen Betreuung zur sozialen und beruflichen Integration in Siegen bieten wir ihnen Orientierung zum „Leben und Arbeiten in Deutschland". Jeder, der sich in Deutschland integrieren will, ist bei uns Willkommen!

Nach einer kurzen Phase der Orientierung zur Bedarfsfindung (u.a. mit dem Berufsbildungszentrum der IHK Siegen) und dem Austausch mit anderen ehrenamtlichen Gruppen in der Flüchtlingsarbeit wurde die Veranstaltung Deutschland-Panorama mit einer stetig wachsenden Gruppe von 5-15 Flüchtlingen im Alter von 18-35 Jahren wöchentlich zweimal durchgeführt. Die Teilnahme war freiwillig und ein Einstieg jederzeit möglich.

Diese Themen wurden behandelt:

- *Leben und Arbeiten in Deutschland,*
- *Lokale Themen aus der Region, u.a. Kultur, Lokales und Umwelt,*
- *Landeskunde Deutschland, politisches System, Institutionen,*
- *Europa und die EU, Internationale Politik, Sicherheitspolitik, Entwicklungspolitik.*

Schnell zeigte sich, dass neben der individuellen schulischen Nachhilfe und Unterstützung von Berufsschülern auch ein großer zusätzlicher Bedarf für eine Vertiefung der Deutschkenntnisse vorhanden ist, trotz der von allen Flüchtlingen zuvor absolvierten Sprachkurse.

Eine pensionierte Deutschlehrerin übernahm Mitte 2017 diese Aufgabe zweimal wöchentlich in Kleingruppen und führt sie noch heute mit einigen Flüchtlingen durch, seit den Corona-Einschränkungen individuell im online-Unterricht. Praktische Sprachübungen zum Alltag in Deutschland und Deutsch am Arbeitsplatz sind wichtige Elemente der aktiven Sprachförderung und Grundvoraussetzung für eine gelungene Integration.

Unser Angebot hat sich seit 2019 dem geänderten Bedarf der Flüchtlinge angepasst und umfasst heute folgende Tätigkeiten zur individuellen Unterstützung von derzeit etwa 25 Männern und Frauen sowie einigen Familien aus Westafrika, Syrien und Irak, Afghanistan, Iran und Südasien:

- *Beratung und Begleitung in der Schule, Ausbildung und im Beruf, einschl. Prüfungsvorbereitungen; Unterstützung bei Bewerbungen; Beratung für Arbeitsverträge,*
- *Asylangelegenheiten, Behördengänge und Kontakte mit dem Ausländeramt oder Sozialamt, Krankenkassen, Anwaltstermine, etc.*
- *Orientierung und Unterstützung im Alltag, z.B. Wohnungssuche, Mietverträge, Abrechnungen, Krankenhaus- und Arztbesuche, Führerschein, Impftermine.*
- *Aktive Freizeitgestaltung, z.B. Museumsbesuche, Sport, Naturerlebnisse, Kulturveranstaltungen Kontakte zu Netzwerken in Siegen.*
- *Familienunterstützung mit Betreuung von Kindern, u.a. Begleitung in KITA, Kindergarten, Schule usw.*

ALTERAktive Integrationshelfer sind derzeit: Thomas Petermann, Klaus Reifenrath, Inge Groß, Brigitte Petermann, Doris Münker und Kai-Uwe Weber.

Arbeitsgruppe Ausbildungspaten

Im Spätsommer des ersten Jahres der Coronapandemie wurde diese Arbeitsgruppe gegründet. Trotz erschwerter Bedingung gehören bis heute 80% der Gründungsmitglieder noch zum Team, welches unter dem Motto „Gemeinsam lernen, ein Gewinn für Alt und Jung" agiert und auf Augenhöhe jüngeren Menschen begegnet.

Anfangs traf man sich 14-tägig, um Rahmenbedingungen zu klären, Vorgehensweisen abzustimmen und ein Netzwerk aufzubauen. Diese Treffen fanden entweder in Präsenz in den Räumen in der St.-Johann-Straße oder virtuell via ZOOM statt. Außerdem wurde im ersten Jahr der Internetauftritt des Vereins ergänzt und ein Flyer gestaltet. Der Tag, an dem die Fotos für Flyer und Internet in Erichs Garten entstanden, ist allen Beteiligten lebhaft in Erinnerung geblieben.

Die ersten Patenschaften wurden im Winter 2020/2021 übernommen. Dazu gehörten ein Frisörlehrling aus Afghanistan, eine Peruanerin in der Ausbildung zur Erzieherin, ein junger Iraner, der mittlerweile seine Ausbildung zum KFZ-Mechatroniker erfolgreich beendet hat, sowie eine türkischstämmige junge Dame, die letzten Winter ihre IHK-Prüfung zur Technischen Systemplanerin erfolgreich bestand. Nach und nach erhielt die Arbeitsgruppe immer mehr Anfragen, so dass dringend neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter gesucht wurden.

Aktuell gehören 18 ältere Erwachsene mit sehr unterschiedlichen Lebens- und Berufserfahrungen zum Team. Diese stellen einen Teil ihrer Zeit zur Verfügung, um Andere auf ihrem Bildungsweg zu begleiten. Einmal pro Monat finden Treffen zum kollegialen Austausch statt, in denen u. a. über Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Protagonisten berichtet wird. Außerdem werden Schulungen angeboten, gemeinsam Ausflüge unternommen oder einfach nur zusammen gefeiert.

Die derzeitige Anzahl der aktiv gepflegten Patenschaften beträgt 22. Die jungen Leute stammen aus Asien, dem arabischen Sprachraum, Afrika sowie Südamerika und werden in den unterschiedlichsten Berufen ausgebildet. Die größte Herausforderung ist meist der elaborierte Sprachkode, welcher in allen Ausbildungsberufen sowohl in Lehrwerken als auch bei schriftlichen Prüfungen angewandt wird. Aus diesem Grund ist es für die Paten nicht entscheidend, ob sie selbst jemals im Bereich des jeweiligen Ausbildungsberufs gearbeitet haben. Ein schönes Beispiel ist der Mathematiker, der einem Kochlehrling half, die Prüfungsfragen zu verstehen und auf diese Weise selbst viel über das Kochen gelernt hat.

Lesepaten – Alt und Jung

Die Arbeitsgruppe ALT & JUNG, gründete sich 2005 die generationsübergreifende Projekte realisieren wollte.

Ein Projekt bestand darin, als Lesepaten und Lesepatinnen mit Kindern der 1. bis 4. Klasse in den Grundschulen in Siegen und Umgebung zu lesen und ihre Lesekompetenz zu fördern. Zum anderen lasen sie Kindern in Kindergärten und Kindertagesstätten vor, um bei ihnen die Freude am Lesen zu wecken. Auch in der Stadtbibliothek Siegen gab es einmal im Monat einen Vorlesestunde.

Koordiniert wurden die Projekte von Margrit Schulte, in Zusammenarbeit mit anderen Verantwortlichen. Ein erster Bestand an Büchern wurde der Arbeitsgruppe 2005 von der Bürgerstiftung Siegen zur Verfügung gestellt. Es waren zuletzt 30 aktive Seniorinnen und Senioren, die sich regelmäßig trafen, ihre Erfahrungen austauschten und sich darüber hinaus von Fachleuten Tipps und Anregungen für ihre Tätigkeit geben ließen.

Corona machte dann allerdings das Lesen und Vorlesen in Schulen unmöglich. Aber selbst Corona war irgendwann zu Ende und der Verein ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e. V. beschloss, die Initiative Lesepaten neu zu starten.

Susanne Seifert kontaktierte die Siegener Grundschulen, um den Bedarf zu ermitteln - bei einigen war er tatsächlich groß. Daraufhin wurden in der örtlichen Presse, auch im Durchblick, neue Mitstreiter gesucht und gefunden. Inzwischen gibt es eine neue Gruppe von 18 Lesepaten, die vormittags und nachmittags mit Kindern lesen oder ihnen vorlesen.

Weitere MitstreiterInnen sind herzlich willkommen.

Orientierung und Hilfe im Alter

Fortbildungskurse zu Fragen des Alters, des Alterns und der alternden Gesellschaft

„So kann das Alter als eine Lebensphase gelten, in der das Lernen nicht aufhört. Die neuen Freiräume als auch die zu verkraftenden Einschränkungen bilden Lernanlässe, bieten die Chance zu einer bewussten Lebensumstellung und Lebensausrichtung in einem ganzheitlichen Sinn.“ (Elisabeth Bubolz-Lutz, Gerontologin und Alterspädagogin)

Sehr viele Menschen wollen sich in ihrem ‚dritten Alter‘, also nach der aktiven familiären Sorgearbeit und beruflichen Verantwortung, ehrenamtlich engagieren. Sie wollen dies aber weitgehend selbstbestimmt leisten und nicht Lückenbüßer sein für wegrationalisierte „Profis“. Sie wollen und können dabei ihre vielfältigen beruflichen und persönlichen Kompetenzen einbringen und ebenso für sich selbst wie vor allem zum allgemeinen Wohle nutzbar machen. Und viele wollen zugleich auch ihren eigenen Horizont erweitern und bisher wenig beachtete Themenbereiche kennenlernen oder intensiver reflektieren. Sie wollen auch im Alter lernen (Lebenslanges Lernen).

Diese Erkenntnis ist eines der zentralen Fundamente von ALTERAktiv Siegen – Wittgenstein. Daher wurden schon sehr früh besondere Lernangebote für ältere Menschen (60+) entwickelt und realisiert. So wurden insgesamt sieben Fortbildungskurse von jeweils ein bis anderthalbjähriger Dauer durchgeführt. Sie wurden geleitet und inhaltlich gestaltet von Barbara und Erich Kerkhoff, Lucia Schwarzwälder und Günter Hensch. Unterstützt wurde dieses Team dabei von externen Referenten bzw. Referentinnen aus Wissenschaft, Verwaltung, sozialer Arbeit und Heil- und Pflegeberufen. Durchgeführt wurden sie teilweise zentral in Siegen wie auch in Hilchenbach, Freudenberg, Burbach bzw. Wilnsdorf und Netphen. Sie erreichten jeweils bis zu 20 Teilnehmende

Diese Kurse beinhalteten Themen und Informationen aus wichtigen altersrelevanten Themenfeldern

Die einzelnen Lerneinheiten vermittelten zentrale Grundkenntnisse zu den jeweiligen Themen und orientierten sich dabei stets an deren alltagsbezogener Relevanz für die Teilnehmenden. Zugleich wurde dem intensiven Austausch eigener biographischer Erfahrungen oder der Reflexion persönlich prägender Lebensabschnitte Raum gegeben.

Viele ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden durch diese Kurse ermutigt zum ALTERAktiven Engagement oder entwickelten eigene Projekte und Initiativen, die die aktive Vielfalt unseres Vereins bis heute ausmachen und ergänzen. Annähernd alle Teilnehmenden waren sich in ihren abschließenden Bewertungen einig darin, dass ihnen durch diese Lernangebote wichtige Grundinformationen zum Alter, Altern und zur alternden Gesellschaft vermittelt und damit ihre persönliche Alltagskompetenz bereichert wurden.

Damit leisteten diese Kurse einen Beitrag zur Entwicklung und Durchsetzung eines zeitgemäßen Altersbildes, dass die traditionellen, sehr stark defizit-orientierten Alters-Klischees überwinden hilft. Sie luden die Teilnehmenden ein die Herausforderung anzunehmen einen persönlichen Weg durch die nicht exakt gemalte Landkarte des Alters zu finden. Geleitet wurden sie von der Ermutigung Alfons Auers (Uni Tübingen) „Die Chancen nutzen, die Zumutungen annehmen, die Erfüllungen auskosten.“

Gruppenfoto vom ersten Kurs.

Arbeitskreis Mitwelt/Zukunft

Der Arbeitskreis ist 2018 aus einem Seminar der Universität Siegen hervorgegangen, hat sich 2021 aus inhaltlichen und organisatorischen Gründen 2021 dem Verein ALTERAktiv angeschlossen und umfasst zurzeit 10 bis 12 Mitglieder im Alter zwischen 60 und 85 Jahren. Bei den Beteiligten hat das o. g. Seminar die Hoffnung auf eine gelingende Zukunft für nachkommende Generationen bestärkt. Daher setzt sich der Arbeitskreis für eine Gesellschaft ein, die von dem bestimmt wird, was im Leben wirklich zählt – eine Gesellschaft, in der nicht das Kapital, sondern der Mensch an erster Stelle steht. Konkret: „Wir wollen zu einer ethischen Marktwirtschaft beitragen, deren Ziel nicht die Vermehrung von Geldkapital ist, sondern das gute Leben für alle und die die Grenzen des Wachstums achtet. Wir wollen die Hintergründe und Wechselwirkungen von Armut, Flucht, Erderwärmung, Abholzung des Regenwalds Bienensterben, Mikroplastik usw. verstehen und verstärkt öffentlich machen. Wir orientieren uns an den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (Agenda 2030) und wollen uns in dem Sinn mit anderen Initiativen vernetzen".

Weitere Information:
www.mitweltzukunft.de

Schöpfungsgeschichte als Fensterbild in der St. Matthesw`s Kirche in Charlston, South Carolina, USA

ALTERAktiv-Fahrrad-Reparatur-Treff Siegen

Der Fahrrad Reparatur-Treff ist eine „Selbsthilfe Werkstatt" für geflüchtete und bedürftige Menschen. Es soll Hilfesuchende, engagierte Bürger*innen, Initiativen, Organisationen, Kommunen und Unternehmen zusammenbringen.

Diese von uns aufgearbeiteten Fahrräder werden dann kostenlos an geflüchtete und bedürftige Menschen ausgegeben. Ein sehr nachhaltiges Projekt in dem die Nutzungsdauer von alten Fahrrädern um viele Jahre verlängert wird.

Inzwischen ist das Projekt weitergewachsen. Das Werkstattteam besteht mittlerweile aus neun ehrenamtlichen Helfern. Durch den Boom der E-Bikes bekamen wir viele „analoge" Fahrräder geschenkt. Seit Juli 2017 haben wir 850 Fahrräder aufgearbeitet.

In einer Selbsthilfe-Werkstatt legt man selbst Hand an und hilft sich gegenseitig. Den Werkstattgästen steht eine Sammlung von Werkzeugen zur Verfügung. Es kann jeder mithelfen.

Seit Sommer 2017 reparieren die ehrenamtlichen „Schrauber" vom Fahrrad-Reparatur-Treff des Vereins ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V. gespendete Fahrräder, um sie wieder fahrtüchtig zu machen.

Die erste Unterkunft der Werkstatt war in der alten Hammerhütter Schule, wo die Stadt Siegen uns Räume zur Verfügung gestellt hat. Als diese dann von der Stadt Siegen für Eigenbedarf beansprucht wurden, half die Uni Siegen weiter, indem sie uns Räume im Innenhof des ehemaligen Möbelhauses Wonnemann zeitlich begrenzt, kostenlos zur Verfügung stellt.

Gute Schrauber, die ehrenamtlich mithelfen wollen, sind immer willkommen.

Wir sind zu erreichen in Siegen,
im Innenhof der Sandstr. 20,
Geöffnet ist jeden
Mittwoch 13:00 bis 17:00 Uhr
Kontakt: Klaus Reifenrath
Tel.: 0171/882 14 20
E-Mail: Fahrrad@krwe.de

ALTERAktiv Radeln ohne Alter ...

Radeln ohne Alter setzt sich für die Teilhabe der Menschen mit eingeschränkter Mobilität am gesellschaftlichen Leben und gegen die Vereinsamung und soziale Isolation älterer Mitmenschen ein.

Die ehrenamtliche Initiative ermöglicht Rikscha-Ausfahrten für Bewohner von Alters- und Pflegeeinrichtungen. Frei nach dem Motto: Es gibt ein Recht auf frischen Wind in den Haaren - in jedem Lebensalter. Selbstverständlich steht dieser Service auch Personen zur Verfügung, die zu Hause und nicht in einer Einrichtung leben.

Durch Radeln ohne Alter in der Rikscha kommen die Menschen raus aus ihrem Alltag und nehmen so ein wenig am gesellschaftlichen Leben Teil, wenn sie sich z.B. auch mal zum Wochenmarkt fahren lassen oder sich ähnliche Ziele aussuchen.

Der Austausch mit den Rikschapiloten bringt die sonst doch recht isoliert lebenden Menschen mit jungen, noch im aktiven Leben stehenden Menschen zusammen, sie reden miteinander und hören zu.

So werden Brücken zwischen den Generationen gebaut, Verständnis für die Lebenssituation der anderen Generation geweckt und gegenseitiges Vertrauen gestärkt. Das fördert auch das Zugehörigkeitsgefühl und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft.

In der Rikscha fahren schafft für den Augenblick ein Gefühl der Freiheit und macht einfach glücklich, wie die Erfahrung zeigt.

Es kann gewählt werden unter vielen Möglichkeiten: Eine Spazierfahrt, mit oder ohne Picknick; einer Fahrt durch die Stadt oder mein Dorf; eine Fahrt zum Lieblingscafé; geliebte Orte noch einmal aufsuchen; Konzerte, Märkte oder Stadtfeste besuchen – und vieles mehr!

Das Ehrenamt:

Radeln ohne Alter ist lebendiges Ehrenamt, die Ausfahrten sind kostenfrei für alle Beteiligten, die Senioren bezahlen kein Geld und die Piloten bekommen kein Geld, der Umfang und die Intensität des Engagements kann individuell bestimmt werden, Touren werden aus Lust und nicht aus Pflicht unternommen, wann immer es den Piloten passt.

Die Rikschas:

Die Rikschas wurden für Radeln ohne Alter speziell für Menschen entwickelt, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, und die Rikschas sind spezifisch auf die Bedürfnisse der Initiative abgestimmt. Vorteile: Fahrkomfort und Stabilität für ein optimales Fahrgefühl, Sitzgurte für zusätzliche Sicherheit, unterstützender elektrischer Motor. Die Fahrgäste sitzen vor dem Fahrer und so sind mühelose Gespräche zwischen Piloten, und Passagieren möglich.

ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.
Geschäftsstelle, St. Johann-Straße 7
57074 Siegen

Kontakt: Klaus Reifenrath
Telefon 01 71 / 8 82 14 20
E-Mail: Radeln@kr57.de
Internet: www.kr57.de

... in Siegen und Netphen

Freude schenken – mit der Rikscha durch Siegen

ALTERAktiv Repair Café Siegen

Das ALTERAktiv Repair Café ist ein regelmäßiger Treffpunkt, wo die Besucher im Idealfall gemeinsam mit den ehrenamtlichen Schrauber die von den ihnen mitgebrachten kaputten Dinge, vorwiegend elektrische Geräte, reparieren. Dort ist Umfangreiches Werkzeug und Material für die vielfältigsten Reparaturen, wie zum Beispiel für elektrische Kleingeräte, aber auch für Kleidung, Möbel, Spielzeug und alles Mögliche ist mehrvorhanden. Ehrenamtliche Reparaturexperten wie Elektriker, gute Schrauber und eine Näherin stehen gemeinsam mit fachkundigen Tüftlern bereit, die mitgebrachen kaputte Dinge gemeinsam mit ihren Besitzern wieder funktionstüchtig zu machen.

Während der möglichen Wartezeit können sich die Besuchen bei einer Tasse Kaffee und Kuchen die Zeit im Austausch und in Begegnung mit den anderen Besuchern vertreiben

In unserer schnelllebigen Wohlstands- und Wegwerfgesellschaft ist bei den meisten Menschen das Reparieren aus der Mode gekommen. Das entsprechende Wissen und die dazu gehörigen Fertigkeiten sind weitgehend verloren gegangen.

Repair Café ändert das! Es findet ein wertvoller praktischer Wissensaustausch statt. Menschen, die aus anderen Kulturen zu uns kommen, bringen sich ein mit ihrem praktischen Wissen und der Lebenserfahrung aus ihren Ländern, Dinge zu reparieren. So sind Gegenstände auf diese Weise länger brauchbar und werden nicht einfach weggeworfen. Die Grundstoff- und Energiemenge, die für die Herstellung neuer Produkte erforderlich ist, wird somit gespart. Problematischer Müll, insbesondere Elektromüll, wird reduziert. Das gilt auch für die CO^2-Emissionen. Denn bei der Herstellung neuer Produkte und beim Recycling von Gebrauchtgegenständen wird CO^2 freigesetzt.

Nicht wegwerfen, sondern reparieren

Im Repair Café lernen Menschen, Gegenstände auf andere Weise wahrzunehmen, und sie ganz neu wertzuschätzen. Das Repair Café möchte so auch zu einer Mentalitätsveränderung beitragen, weg von der Wegwerfgesellschaft. Das ist dringend notwendig, damit Menschen für eine nachhaltige Gesellschaft eintreten und auch zukünftige Generationen noch gute Lebensgrundlagen vorfinden.

Folgende Dinge können wir in den z.Zt. gemieteten Räumen nicht reparieren: Elektrogroßgeräte Waschmaschinen, Kühlschränke ...), Fernseher, Kaffeevollautomaten, Benzin betriebene Geräte.

„Nicht wegwerfen, sondern reparieren" gewinnt immer mehr an Bedeutung. Energie- und Umweltkrise zwingen uns zum Einsparen von Ressourcen. Unsere Mittel sind begrenzt, aber unsere Möglichkeiten sind noch nicht ausgeschöpft.

Jeden dritten Samstag im Monat,
von 13:00 bis 16:30 Uhr
(Annahmeschluss ist 16:00 Uhr)
57074 Siegen, St. Johann-Str.12,
Mehrgenerationenzentrum,

(Parken samstags kostenlos
beim Lyz möglich)

ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.
Geschäftsstelle, St. Johann-Straße 7
57074 Siegen

Kontakt: Klaus Reifenrath
Telefon 01 71 / 8 82 14 20
Mail: repair.cafe.siegen@gmail.com

20 Jahre Senec@fé

Das Senec@fé resultierte 2003 in den Anfängen aus den Bemühungen des Vereins Alteraktiv um digitale Bildung von älteren Menschen und begann seine Arbeit damals in den Räumen des Durchblicks im Haus Herbstzeitlos.

2004 erhielten wir einen eigenen Schulungsraum, der über Sponsering der Sparkasse Siegen mit Computern ausgestattet wurde. Interessierte Besucher konnten nun von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern unterstützt und eingearbeitet werden.

In 2007 sponserte die Sparkasse Siegen erneut und großzügig eine Neuausstattung und Erweiterung mit entsprechender zeitgerechter Technik. Das Kursangebot wurde in den folgenden Jahren weiter ausgebaut.

Treffpunkt Neue Medien ...

... im Haus Herbstzeitlos

Seit 2011 nahm das Senecafe an diversen Wettbewerben der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenverbände) teil und erwarb dadurch auch einen entsprechenden Bekanntheitsgrad sowie Unterstützung.

Im Bereich Digitale Bildung wurden die Mitarbeiter auch von der Uni Siegen mit Geräten und Einarbeitung unterstützt.

Antonie Dell nahm 2012 an dem Wettbewerb der BASO für die Generation 60Plus teil und erhielt am 29.10.2012 den 1. Preis in der Kategorie „Website/Blog" für ihren Internet-Patenblog.

2013 erhielt das Senecafe für den Blog „Die schönsten Seiten des Internet" einen Preis von 750 Euro. Winfried Neuser und Friedhelm Limburger nahmen diesen bei Google in Berlin entgegen. Von dem Preisgeld wurde die Ausstattung des Internetcafes ergänzt.

Seit dem 01.04.2019 ist das Senec@fé Standort des „Digital-Kompass vor Ort" und erhält Unterstützung mit Materialien und Schulungen aus diesem Projekt. Mehr dazu unter:
https://www.digital-kompass.de/

Seit 2021 ist das Senecafe auch im BAGSO Projekt DigitalPakt Alter eingebunden und wurde mit finanziellen Mitteln für die Anschaffung von Technik aus dem Projekt unterstützt. Mehr Infos dazu finden sich auf:
https://www.digitalpakt-alter.de/gute-praxis/senecfe-treffpunkt-neue-medien/

In der Zukunft wird das Senec@fé sich auch mit Wissen über „Künstliche Intelligenz im Alter" beschäftigen und die Besucher entsprechend informieren. Dazu erhalten wir eine Technikausstattung.

Senec@fé Treffpunkt Neue Medien
im Haus Herbstzeitlos,
Siegen, Marienborner Str. 151
Email / Internet:
senecafe@senioren-siegen.de
www.alteraktiv-siegen.de

Mitarbeitende des Schulungsteams: Winfried Neuser, Regine Krüger, Antonie Dell, Elke Kurpanik, Ronny Jäger (v.lks.) nicht im Bild: Friedhelm Limburger, Ottwin Voss und Hermann Wilhelm.

Öffnungszeiten: Mo. 14-18 Uhr, Di. 0-12 Uhr, Mi. 9-12 und 14-18 Uhr
Telefon während der Öffnungszeiten: 0271 / 25 03 239

Das Seniorenbüro Siegen-Mitte

Mit der Einrichtung seiner Geschäftsstelle in Siegen-Mitte (St-Johann-Str. 7) verpflichtete sich der Verein ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V. gegenüber der Stadt Siegen, eine Anlaufstelle für ältere Menschen, ein Seniorenbüro vorzuhalten.

Das Seniorenbüro bietet in regelmäßigen Öffnungszeiten

- Informationen zu Ehrenamt und Selbsthilfe,
- Beratung zu Möglichkeiten des Engagements,
- Vermittlung an soziale Träger und Initiativen,
- Begleitung von ehrenamtlich Tätigen und von Selbsthilfegruppen,
- Möglichkeiten zu Kontakten zwischen engagierten älteren Menschen.

- Das Seniorenbüro erbringt diese Leistungen, indem es in der Öffentlichkeit für das freiwillige Engagement von Senioren wirbt,
- Aufgabenbereiche und Institutionen miteinander verknüpft, die sonst nebeneinander existieren,
- im kommunalen Umfeld Senioren unterstützt, die sich engagieren wollen.

Für wen ist das Seniorenbüro da?

- Das Seniorenbüro ist ein kostenfreies, ehrenamtlich geleistetes Angebot für alle Menschen, die nach Beruf und Familie etwas für sich und andere tun wollen,
- für Menschen, die neue Aufgaben und Herausforderungen annehmen, sich aktiv engagieren, Mitmachen und Dabeisein wollen.

Aufgrund der Trägerschaft des seit 2008 anerkannten Seniorenbüros Siegen-Mitte wurde der Verein Mitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (BaS) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (LaS). Er profitiert seither vom Austausch mit weiteren Seniorenorganisationen, außerdem konnten viele Mitglieder an Fortbildungen teilnehmen. Darüber hinaus freut der Verein sich und ist dankbar für die Unterstützung durch Fachleute der Kreisverwaltung und der Universität Siegen.

Kontakte und Adressen – ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.

Geschäftsstelle:

St. Johann-Straße 7, 57074 Siegen
(MehrGenerationenZentrum Martini)
Telefon 02 71 / 2 33 94 25
E-Mail: info@senioren-siegen.de
Internet: www.senioren-siegen.de

Öffnungszeiten:
Montag und Donnerstag
von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Arbeitsgruppen:

Ausbildungspaten

St. Johann-Straße 7, 57074 Siegen
Ansprechp.: Bärbel Koppenhagen
Telefon 02 71 / 6 73 45 66
E-Mail: ausbildungspaten@baerbel-koppenhagen.de

Fahrrad-Reparatur-Treff

„Selbsthilfe Werkstatt"
Innenhof der Sandstraße 20,
57072 Siegen
Ansprechpartner: Klaus Reifenrath
Telefon: 0171 / 8 82 14 20

Öffnungszeiten:
Mittwochs 13:00 Uhr – 17:00 Uhr

HSM - Handeln statt Misshandeln

Das Notruftelefon 02 71 / 2 34 60 66
ist montags und donnerstags
von 10:00 Uhr – 14:00 Uhr besetzt.

**Integration Aktiv -
Hilfe für Flüchtlinge**

St. Johann-Straße 7, 57074 Siegen
Ansprechp.: Dr. Thomas Petermann
E-Mail: thomas.petermann@gmx.de

Lesepaten

generationsübergreifendes Projekt -
Lesen in Kindergärten und
Grundschulen
Ansprechpartnerin: Susanne Seifert
Telefon: 02 71 / 31 34 56 56
E-Mail: lesepaten-siegen@gmx.de

Mitmachtänze für Jung und Alt

Ansprechpartnerin: Barbara Kerkhoff
E-Mail: barbara@kerkhpoff-si.de

Mitwelt Zukunft

Ansprechpartnerin: Susanne Seifert
Telefon: 02 71 / 31 34 56 56
E-Mail:info@mitweltzukunft.de
www.mitweltzukunft.de

Repair Café Siegen

St. Johann Straße 7, 57074 Siegen
(MehrGenerationen Zentrum Martini)
Ansprechpartner: Klaus Reifenrath
Telefon: 0171 / 8 82 14 20

Öffnungszeiten:
Jeden dritten Samstag im Monat immer
von 13:00 – 16:30 Uhr
(Annahmeschluss 16:00 Uhr)

Taschengeldbörse

St. Johann-Straße 7, 57074 Siegen
(MehrGenerationenZentrum Martini)
Ansprechpartnerin: Christiane Mahr
Telefon 02 71 / 2 33 94 25
oder 0271 / 2 33 94 25
E-Mail: taschengeldboerse@senioren-siegen@de

Öffnungs- und Sprechzeit:
Mittwoch von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Radeln ohne Alter Siegen

Ansprechpartner: Klaus Reifenrath
Telefon: 0171 / 8 82 14 20
E-Mail: Info: www.kr57.de

**Senec@fé –
*Treffpunkt Neue Medien***

Marienborner Str. 151, 57074 Siegen
(Haus Herbstzeitlos),
Telefon: 02 71 / 2 50 32 39
E-Mail: senecafe@senioren-siegen.de

Öffnungszeiten:

Montag	14:00 Uhr – 18:00 Uhr
Dienstag	09.00 Uhr – 12:00 Uhr
Mittwoch	09:00 Uhr – 12:00 Uhr
	14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Seniorenbüro

St. Johann-Straße 7, 57074 Siegen
(MehrGenerationenZentrum Martini)
Telefon: 02 71 / 2 33 94 25

ALTERAktiv Siegen-Wittgenstein e.V.
Ausdruck einer Lebensweise

Wir helfen auch bei der Lösung komplexerer Probleme.