

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.1 Aktuelles

Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf
Rathaus Charlottenburg, Raum 19
Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin



Zusätzliche Aufklärungen werden von der Seniorenvertretung immer unterstützt

Die Polizei hat für die Verbesserung der Lebensqualität in unserem Wohnumfeld einen neuen Flyer erstellt. Dieser gibt Hinweise, an wen man sich mit Beobachtungen und Vorschlägen wenden kann

(Dank an die Direktion Öffentlichkeitsarbeit Seniorensicherheit. Dir 4)



**POLIZEI
BERLIN**



Sicher im Wohnumfeld – Tatsache contra Gefühl

Wer fühlt sich schon wohl und sicher, wenn die Wohnumgebung verschmutzt und die Straßenbeleuchtung beschädigt ist? Wenn Sträucher und Hecken wild wuchern und so nicht einsehbare dunkle Nischen entstehen? Wenn man nicht mehr sicher über die Straße kommt, weil falsch geparkt oder in der zweiten Spur gestanden wird?

Im eigenen Wohnumfeld sicher sein - nicht nur statistisch betrachtet, sondern auch gefühlt - wird mit zunehmenden Lebensalter immer wichtiger. Die Verantwortung für das Wohnumfeld liegt dabei bei unterschiedlichen Akteuren. Um etwas zum Besseren zu verändern, können Viele beitragen. Darunter auch die Anwohner selbst!

Folgende Meldemöglichkeiten haben Sie:



Defekte Straßenbeleuchtung:

Zuständig für die Bearbeitung von Störungen bzw. Schäden an öffentlichen Beleuchtungsanlagen ist die Stromnetz Berlin GmbH. Meldungen können telefonisch unter **0800 1102010** (kostenfrei) oder per E-Mail an BerlinLicht@stromnetz-berlin.de erfolgen. Für die Meldungen müssen Straße, Hausnummer und wenn möglich, die Leuchtennummer des Lichtmastes, sowie die Art der Störung angegeben werden.



Defekte Ampel:

Zuständig ist die Firma Alliander Stadtlicht, die telefonisch unter **(030) 40 90 22 20** oder per E-Mail sc-berlin@stadtlicht.de erreichbar ist.



Wilder Müll:

Wilder Müll ist Restmüll, der an Waldrändern, am Straßenrand oder vor Häusern und Gärten abgelegt wird. Meldungen über solche Vorfälle können an die Zentrale Anlauf- und Beratungsstelle (ZAB) der Ordnungsämter per E-Mail an ordnungsamt@charlottenburg-wilmersdorf.de oder telefonisch unter **(030) 9029 29000** (Anrufbeantworter) erfolgen. Angegeben werden muss Ort und Zeit sowie das Volumen, der Verursacher (falls bekannt) und die persönlichen Daten der/des Anzeigenden. Die Beschwerde ist gebührenfrei. Die Entsorgung erfolgt durch die BSR.



Falschparken:

Besteht durch das Falschparken keine unmittelbare Gefahr für andere Verkehrsteilnehmer, kann ebenfalls bei der Zentralen Anlauf- und Beratungsstelle (ZAB) angezeigt werden (ggf. unter Beifügung von Fotos). Besteht hingegen eine unmittelbare Gefahr, ist die Polizei zuständig.

Der Polizeipräsident in Berlin

Direktion 4 St 42
Eiswaldstr. 18
12249 Berlin
Tel.: 4664-404 230

Oder Sie melden im Online-Verfahren!

<https://ordnungsamt.berlin.de>

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.2 Interessantes



Gesunderhaltung TI.1

Aktiv werden und sein im Goldenen Alter Eine interessante Fitness-Methode---> PILATES

Immer wieder hören wir, dass Bewegung, Aktivität und Sport gesundheitsfördernd sind und das wir uns am Besten auch bis ins hohe Alter auf diese Art fordern. Es soll uns nicht nur beweglich halten, sondern auch Knochendichte, Balance, Stoffwechsel, Gedächtnis und das allgemeine Wohlbefinden stärken. Viele Menschen aber sind verunsichert, speziell wenn eine Gelenkerkrankung vorliegt, oder sogar ein Gelenkersatz, wie z.B. in der Hüfte oder dem Knie. Wir werden z.B. gewarnt, das Bein nicht über einen bestimmten Radius zu beugen, zu öffnen, zu kreuzen. Was darf ich machen? Was ist zu viel? Was muss ich beachten?

Eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio erscheint abwegig, zumal dort so viele junge und fitte Menschen herumschwirren..... man fürchtet dort nicht hinein zu passen, scheut sich, einen ersten Schritt zu machen.... und lässt es ganz bleiben.

Es gibt aber wunderbare Alternativen und Möglichkeiten: Sportvereine, Wander- und Laufgruppen, kleine Studios die sich spezialisieren auf eine Sportart, wie z.B. Kieser Training, Feldenkrais oder Pilates.

Was ist Pilates überhaupt, und kommt es auch für ältere Menschen in Frage?

Pilates ist eine Fitnessmethode die bereits vor knapp 100 Jahren von einem Deutschen, Joseph Hubertus Pilates, entwickelt wurde. In erster Linie inspirierte ihn der Gedanke mit verletzten Menschen in der Rekonvalenzzeit zu arbeiten und ein Bewegungs- und Stärkungsprogramm mit ihnen durchzuführen, um sie sozusagen schneller wieder „auf die Beine zu bringen“.

Sein Ansatz beruht darauf, die Körpermitte zu stärken und somit einen stabilen, aber auch beweglichen Rumpf zu fördern. Das bedeutet eine aufrechte Haltung im Rücken im Sitzen und Stehen, mit der Möglichkeit sich geschmeidig zu beugen, zu runden und zu drehen. In Essenz: die Gelenke der Wirbelsäule beweglich halten und durch Stärkung der umliegenden Muskulatur zu unterstützen. Das Gleiche gilt auch für die Gliedmaßen, bzw. Hüft- und Schultergelenke.

Ganzheitlich betrachtet: Wenn der Rumpf mobil und stabil sein kann, bewegen sich auch die Gelenke im restlichen Körper freier und wir sind im wahrsten Sinne des Wortes mehr im Gleichgewicht.

Pilates kann, je nach Level, sanft oder auch sehr fordernd sein. Als Neu-Anfänger ist man gut in einem Einsteiger Kurs aufgehoben.

(Gastbeitrag von Frau Isabel Gotzkowsky)

Ein Übersicht von Angebote finden Sie unter dem Link
<https://www.google.de/search?q=pilates+wilmersdorf>

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.2 Interessantes

Gesunderhaltung Tl. 2



Ernährungsproblematik im Alter kurzer Überblick

Unstrittig ist es, dass bei einer Vielzahl der Senioren die Ernährungsgewohnheiten nicht mehr dem tatsächlich notwendigen Bedarf entsprechen. In Fortsetzung alter Nahrungsgewohnheiten während des aktiven Berufslebens bleibt es dabei, dass hochmolekulare Kohlenhydrate, Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und pflanzliches Eiweiß viel zu selten auf dem Nahrungsplan stehen. Auch von den meisten Vitaminen und den Mineralstoffen wie Calcium, Jod und Zink nehmen Senioren häufig zu wenig zu sich. Dagegen sind die Energiezufuhr und der Fettanteil in der Nahrung unzweifelhaft zu hoch. Bekannt ist, dass das, was auf unserem Speisplan steht auch von sozialen, psychologischen und gesundheitlichen aber nicht zuletzt auch von wirtschaftlichen Faktoren abhängig ist.

Sie könnten jetzt einwenden ich esse doch genau so viel und auch annähernd das gleiche wie in den früheren Jahren, fühle mich wohl, habe ein wenig Übergewicht, dann müsste ich mich doch weiter ausgewogen ernähren?

Leider ist dem nicht so, Sie berücksichtigen hier nicht, dass der Energiebedarf im zunehmenden Alter deutlich abnimmt. Durch Reduzierung der körperlichen Bewegung kommt es neben einem verminderten Energiebedarf auch zu einem Verlust an Muskelmasse. Muskeln die nicht mehr benötigt (trainiert) werden, werden zusätzlich abgebaut. Ab dem 40. Lbj. benötigt unser Körper immer weniger Energie. Ohnehin nehmen die Menschen in den Industrieländern mehr, aber auch für den Organismus qualitativ schlechte Nahrung auf, als unser Körper an Energie tatsächlich benötigt.

Die mit der Nahrung aufgenommene Energie sollte bei Personen ab dem 51. Lebensjahr zu mindestens 55-65 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 25-30 Prozent aus Fett und zu etwa 10-15 Prozent aus Eiweiß bestehen. Das bedeutet, dass gerade bei alten Menschen die Lebensmittel zwar wenig Energie, aber viele Nährstoffe enthalten müssen. Die Nahrungsstoffe sollten eine hohe Nährstoffdichte, wie z.B. bei Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, mageren Milchprodukten, Kartoffeln, Vollkornprodukten sowie magerem Fisch und Fleisch der Fall, aufweisen.

Gesundheitliche Folgen falscher nicht ausgewogener Ernährung.

Weniger geeignet sind alle fett- und zuckerhaltigen Lebensmittel sowie Alkohol. Für den Konsum von Alkohol gilt, mit nachlassender Durchblutung und Speicherkapazität in der Leber, lässt auch die Fähigkeit, Alkohol abzubauen, im Alter stark nach. Durch den Abbau von Muskelmasse verbunden mit wenig körperlicher Bewegung werden die Gelenke stärker belastet, was zu Wirbelsäulen und Gelenkerkrankungen führt. Übergewicht führt langfristig auch zu einer Insulinresistenz, der Blutzucker steigt es entwickelt sich eine Zuckerstoffwechselstörung, mit den möglichen Folgeerkrankungen eines Diabetes. Aber auch die Belastung von Herz und Kreislauf führt u.a. zu Ablagerungen an den Blutgefäßen mit Gefäßschäden, Bluthochdruck sowie einer zunehmenden Herzschwäche. Auch die Risiken wie Herzinfarkt und Schlaganfall nehmen zu.

Die Wahrscheinlichkeit auch an bösartigen Tumorerleiden zu erkranken steigt ebenfalls.

Deshalb heißt es, durch eine richtige und ausgewogene Ernährung, mit körperlicher Bewegung, rechtzeitig gegensteuern.

Zu einer altersgerechten Ernährung ist es erforderlich den **täglichen Proteinbedarf** von etwa 70 Gramm bei 15 Prozent der Gesamtenergie zu decken. Das Eiweiß sollte zur Hälfte aus tierischen Nahrungsmitteln, z. B. fettarmen Milchprodukten und magerem Fisch oder Fleisch, und zur anderen Hälfte aus pflanzlichen Produkten wie Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten stammen. Es sollte deutlich **weniger Fett** aufgenommen werden. Ausreichend sind hier etwa 40 g Fett pro Tag. Wobei die Hälfte davon als Streich- und Kochfett, also sichtbares Fett, verwendet werden kann. Günstig ist es, sowohl hochwertige Pflanzenfette, z. B. Öle, als auch leicht verdauliche tierische Fette wie Butter zu essen. Nicht übersehen werden dürfen die versteckten Fette wie z.B. in Wurst, Käse, Schokolade und Kuchen. Der Bedarf an **Kohlenhydraten** beträgt mindestens 250 g am Tag. Hierbei ist es günstig, Lebensmittel zu bevorzugen, wie Getreide, Vollkornbrot, Gemüse und Kartoffeln. Diese Lebensmittel enthalten auch reichlich Ballaststoffe, die bei der weitverbreiteten Darmträgheit mit Verstopfung bei älteren Menschen sehr hilfreich sind. Der tägliche Ballaststoffanteil sollte daher mindestens 30 g betragen.

Durch hormonelle Veränderungen verringert sich auch die Knochenmasse. Bei Frauen gehen durchschnittlich 35 Prozent, bei Männern etwa 12 Prozent Knochensubstanz verloren. Um den Zustand der Knochendichte zu erhalten, ist eine ausreichende Zufuhr von Calcium und Vitamin D3 erforderlich. Ohne die Verwendung zusätzlicher Nahrungsergänzungstoffe sind hier die tägliche Aufnahme eines halben Liter fettarmer Milch oder die entsprechenden Mengen an mageren Milchprodukten (z.B. Käse oder Quark) ausreichend.

Ganz wichtig ist es auch ausreichend zu trinken. Die **Trinkmenge** sollte mindestens 1,5 Liter pro Tag betragen. Im Alter nimmt das Durstgefühl ab, deshalb kann es notwendig sein sich Regeln zu erstellen um die erforderliche Trinkmenge zu erreichen.

Last but not least besteht die Notwendigkeit zur regelmäßigen **körperlichen Bewegung**, längere Spaziergänge, oder noch besser sportliche Betätigungen tragen hier deutlich zur gesundheitlichen Förderung bei. Eine Fülle guter Angebote sich sportlich aber auch altersgerecht nach seinen Vorlieben zu betätigen finden Sie z.B. auch in diesem Heft.

Autor: Dr. Norbert Jacob
FA. f. Allgemeinmedizin
(Seniorenvertretung CW)

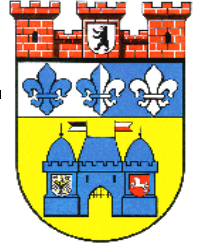
Quellen:

- Aus einer Erhebung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- InForm, „66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben mit 66+“ Dr. Maike Groenevald und Dr. -- Lioba Hofmann.
- „Die Wechseljahre des Frau - Ernährung und andere Lebensstilfaktoren“, 2011

http://projekte.bagso.de/fileadmin/user_upload/redaktion/Fit_im_Alter/Fachtagungen/RB_Ludwigshafen/5_Praesentation_Prof_Grimm.pdf

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.3 Veranstaltungen der Seniorenvertretung



27.08.2018 Mo

„Immobilien im Alter – Sicherung des Lebensabends durch Verkauf oder Nießbrauch“

- Vortrag
"Die eigene Immobilie privat verkaufen.
Tipps, Tricks und mögliche Gefahren"
 - Vortrag der Polizei zu Sicherheitsfragen (z.B. bei Besichtigungsterminen)
 - Vortrag
„Informationen zu Nießbrauch und Wohnrecht"
- Gespräche bei kühlenden Getränken

Rathaus Charlottenburg, Intarsiensaal
16-20 Uhr

26.09.2018 Mi

Datenschutz und Urheberrechte

Veranstaltung des KBB (Kommunalpolitisches Bildungswerk) in Kooperation mit der Seniorenvertretung

Rathaus Charlottenburg, Minna-Cauer-Saal
16-18 Uhr

Vormerken: Senioren Bezirksversammlung (SenBV)

26.11.2018 Mo

einreichen von Anträgen und Anfragen bis 15.10.18

an seniorenvertretung-cw@gmx.de

oder schriftlich an :

Seniorenvertretung, Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin

- **Dienstagsveranstaltungen** der Seniorenvertretung im Interkulturellen Stadtteilzentrum Nehringstraße 8, 14059 Berlin, ☎ 030 9029 24327
siehe unter Rubrik Nehringstr.
-

Die nächsten öffentlichen Sitzungstermine der Seniorenvertretung in 2018

- **Montags: 23. Juli**, August sitzungsfrei, **24. September** jeweils um 14 Uhr im Lily-Braun-Saal im Rathaus Charlottenburg

4. Mitteilungen der Seniorenvertretung

4.3 Veranstaltungen der Seniorenvertretung



Bürgersprechstunden/ Beratungen durch die Seniorenvertretung im:
(Terminänderungen ab 1.Juli !)

Bereich Charlottenburg-Nord	Sprechzeiten
Bürgeramt Halemweg 18, 13627 Berlin 1. OG Raum101 (U7/ Bus 123 U Halemweg)	jeweils 1. Dienstag im Monat, 14.00-16.00 Uhr außerhalb: nach Rücksprache unter ☎ 313 46 47 (Frau Halten- Bartels)
Bereich Westend	
Heerstraße 12–14, 14052 Berlin EG, Zimmer 25 (U2/ Bus 104, Theodor Heus Platz, Bus M49 Württemberg Allee)	jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 11.00 bis 13.00 Uhr ☎ 9029 – 176 54
Bereich Wilmersdorf	
Bürgeramt Hohenzollerndamm 177, 13713 Berlin 1.OG, Zimmer 1042, (neben der Anmeldung) (U3/U7/Bus 101/104/115 U Fehrbelliner Platz)	jeden 2. und 4. Montag im Monat 11.00 bis 13.00 Uhr ☎ 9029 – 162 26
Bereich Rathaus Charlottenburg	
Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin 2.OG Raum 245 a (U7/ M45 U-Richard-Wagner-Platz)	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 11.00 bis 13.00 Uhr ☎ 9029 – 135 93 keine Wartemarken erforderlich

Kontakttelefone ☎

Jens Friedrich 885 45 00- Marion Halten-Bartels 313 46 47- Wilfried Jacobi 883 13 62-
Jutta Riemann 330 071 22- Dr. Norbert Jacob 701 896 91- Gerhard-Peter Schulz 862 31 84

Postanschrift

Seniorenvertretung Charlottenburg-Wilmersdorf
Rathaus Charlottenburg, Otto-Suhr-Allee, 10585 Berlin
Raum 19

E-Mail-Adresse:

seniorenvertretung-cw@gmx.de

Internet:

www.seniorenvertretung.charlottenburg-wilmersdorf.de
www.seniorenvertretung-city-west.de



facebook.com/seniorenvertretung