

Postumzug

Bei einem Besuch der Postfiliale in der Müllerstr.48 konnte ich unbewusst ein Gespräch mithören: Es ging um die Schließung dieser Filiale. Leider ging aus dem Gespräch nicht hervor, ob und wann dieses Postamt geschlossen werden soll. Eine neue Filiale soll in der Müllerstr. 156b (hinter dem Leopoldpl.) eröffnet werden. Da wir ja alle nicht jünger sondern älter werden, müssen wir von der Müllerstr.48 (obere Müllerstr.) bis zur neuen Filiale Müllerstr. 156b (untere Müllerstr.) ca, 1000 Meter weiter laufen. 1000 Meter sind für einen guten Läufer in knapp 10 Minuten zuschaffen. Ältere Menschen brauchen aber vielmehr Zeit oder können nicht soweit laufen. Die Alternative für die obere Müllerstr. ist die Postfiliale in der Scharnweberstr. (Bezirk Reinickendorf) aber auch dieser Weg ist Senioren/ Seniorinnen nicht zuschaffen! Dieser ist eine Katastrophe, weil die neue Filiale vom ehemaligen Standort viel zu weit entfernt ist, außerdem ist das Hauptpostamt 65 in der Gerichtstr. nur wenige Minuten von der neuen Filiale entfernt.

Wann die Postfiliale in der Gerichtstr. geschlossen wird ist wohl nur eine Frage der Zeit.

*

Behindertengerechte Aufzüge bei der U-Bahn im Wedding

Die Aufzüge im U-Bahnhof Leopoldplatz (Beide Seiten)sollen im Sommer 2009 eröffnet werden.

Ferner soll der U-Bahnhof Rehberge bis 2011 mit einem Aufzug versehen werden.

Die U-Bahnhöfe Seestr. und Pankstr. sollen ab 2014 einen Aufzug bekommen.

*

Sprechstunde: Jeden 1.,2.u.4. Mittwoch von 15.00 bis 16.30 Uhr im Rathaus Wedding, jeden 3. Mittwoch von 15.00 bis 16.30 Uhr im Rathaus - Mitte / Karl-Marx-Allee 31.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!/

Redaktion : Seniorenvertretung G. Behrendt /Ute Ebert/ Hella Lundkowski

Seniorenvertretung von Berlin-Mitte

Müllerstraße 146 / 147 , 13353 Berlin

Rathaus Altbau Zimmer 134 / 35

Tel. 030 9018 42733 / Fax 9018 42250

E-Mail:seniorenvertretung-mitte@arcor.de



Ausgabe 7 / Jahrgang 3, März 2009 bis Mai 2009)



Winter ? Hatten Sie den auch schon fast vergessen?

Seit langer Zeit hatten wir wieder einmal Schnee

und der blieb sogar für einige Zeit liegen!

Viele von uns Älteren fühlten sich sicher in ihre Jugend zurückversetzt,

Schneeballschlachten und Rodeln wie hier im Schillerpark.

Es wäre schön, wenn der Schillerpark wieder im alten Glanz erstrahlen würde.

Wie Sie sich vor Datenmissbrauch schützen können.

Kontodaten von 21 Millionen Deutschen sind auf dem Schwarzmarkt.

Das bedeutet: Unberechtigte können Geld von Ihrem Konto abbuchen lassen.

Deshalb ist größte Aufmerksamkeit geboten: Sie sollten Ihre Kontoauszüge regelmäßig kontrollieren. Bei unrechtmäßigen Abbuchungen so schnell wie möglich widersprechen und gegebenenfalls Strafanzeige stellen.

Aber auch sonst sollten Sie vorsichtig sein: Einige Firmen bieten gezielt Gewinnspiele oder Verlosungen an, um an Daten zu kommen. Wer daran teilnimmt, sollte den Hinweis, dass die Angaben für Werbezwecke genutzt werden können, streichen oder vorgesezte Häkchen entfernen.

Bei Vertragsformularen geben Sie nur das an, was unbedingt nötig ist und fragen Sie nach dem Zweck der Datenerhebung.

Sie können sich bei Unternehmen erkundigen, welche Daten diese über Sie gespeichert haben, woher sie die Daten haben und an welche Unternehmen die Daten weitergeleitet wurden. Sind Daten bereits im Umlauf, können Sie der Nutzung bei der verantwortlichen Stelle widersprechen.

Bei unerwünschten Werbeanrufen am besten einfach auflegen. Niemals persönliche Daten (Name, Adresse, etc.) oder gar Bankverbindungen am Telefon weitergeben.

*

Selbst-Hilfe im Vor-Ruhestand

Die Steigerung der Lebenserwartung führt dazu, dass immer mehr Menschen in hohem Alter allein in ihrer Wohnung leben. Um sie vor Vereinsamung zu schützen, sind soziale Netze wichtig, die Kontakte und Hilfen im Alltag ermöglichen. Mit diesem Ziel baute der Verein „Selbst-Hilfe im Vor-Ruhestand“ mit Unterstützung der Stiftung Deutsches Hilfswerk das Projekt „Hilfenetzwerke für ältere Menschen“ auf. Der Verein betreibt drei Begegnungststätten im Bezirk und kennt die Situation hoch betagter Menschen. Er entwickelt aber auch viele Angebote für Menschen ab ca. 55 Jahren, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen. Aus den Reihen dieser „jungen Alten“ fanden sich Frauen, die sich zur Aufgabe machten, Kontakte zu hoch betagten Senioren aus ihrem Wohnumfeld aufzubauen. Der Verein unterstützte dies durch intensive Vorbereitung der Frauen auf die Arbeit, durch eine theoretische und praktische Qualifizierung zu den Themen: Alter, Hilfsmittel, Pflege und Pflegeversicherung. Die Freiwilligen erhielten eine fachliche Begleitung, Versicherungsschutz und eine Aufwandsentschädigung.

Seit 4 Jahren existiert nun dieses Projekt, viele Veranstaltungen für die hoch betagten Senioren wurden organisiert: Spaziergänge, Ausflugsfahrten, Gesprächsrunden, Lesungen und Feste. Unterstützung wird geleistet beim Einkauf und sonstigen Mühen des Alltags. Die Lebensqualität der alten Menschen hat sich verbessert und die jüngeren Menschen haben viel Freude an dieser sinnvollen Betätigung und weniger Angst vor dem eignen Alter.

Die Begegnungsstätte „**Grüntaler Treff**“ wird vom Verein „Selbst-Hilfe im Vor-Ruhestand“ seit 13 Jahren betrieben. Hier treffen sich regelmäßig 6 der 12 Bezirksgruppen aus Berlin-Mitte, die seit Bestehen des Vereins für Menschen ab 55 Jahren aufgebaut wurden. Jede Gruppe organisiert ihr Programm selbstständig. Neben dem Besuch von kulturellen Veranstaltungen, Ausflüge und Stadterkundungen sind sportliche Betätigungen und geselliges Beisammensein beliebt. Während bei der ältesten Gruppe, die im März den 17. Geburtstag feiert, mit zunehmendem Alter die gegenseitige Unterstützung immer wichtiger wird, hat

für die jüngste Gruppe die Beschäftigung mit Computer und Internet große Bedeutung. In der Begegnungsstätte Schulstraße wurde in den vergangenen Jahren ein Computerraum mit 5 Computern eingerichtet und unter fachlicher Anleitung und mit Unterstützung von Schülern Kurse für Senioren durchgeführt. Um geistig fit zu bleiben, werden in beiden Begegnungsstätten darüber hinaus Kurse und Gruppen zum Erlernen der englischen Sprache und Gedächtnistraining angeboten. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme in der Begegnungsgruppe haben, wenden Sie sich an die **Geschäftsstelle der Selbsthilfe im Vorruhestand**, Tel. 030 4933677 (Frau Reinhardt)

Gerd Behrendt

*

Iranische Straße 6a – Von Mietern für Mieter

Viele erinnern sich an die vielfältigen Angebote zur Freizeitgestaltung in der Seniorenfreizeitstätte in der Iranischen Str. 6a.

Vor ca. 4 Jahren haben Mieterinnen der Stiftung der Hospitäler zum Heiligen Geist und St. Georg mit einem Kaffeenachmittag angefangen, sie sind mittlerweile ein gemeinnütziger Verein geworden und bieten einiges an.

Es lohnt sich wieder, in die Seniorenfreizeitstätte Iranische Str. 6a zu kommen.

Für das leibliche Wohl gibt es:

dienstags und freitags von 7:00 – 13:00 Uhr ein reichhaltiges Frühstück für den Festpreis von 2,50 €

Von Montag bis Freitag gibt es Mittagstisch von 11:30 – 13:00 Uhr für 4,50 €

Das Essen wird nicht in der Mikrowelle gewärmt, es wird frisch zubereitet.

Auch für die Unterhaltung wird gesorgt:

Jeden zweiten Mittwochnachmittag wird gespielt (z.B. Bingo), oder Sie erhalten wichtige Informationen durch die Polizei, die Diakonie.

Alle 2 Monate treffen wir uns beim Brunch. Wenn Sie alleine kommen, treffen Sie immer nette Menschen, keiner sitzt alleine. Alle 2 Monate gibt es eine Veranstaltung mit Tanz o. ä. Für private Veranstaltungen kann der Raum gemietet werden.

Haben Sie Fragen, rufen Sie an in der Seniorenfreizeitstätte, Iranische Str.6a, von Montag bis Freitag von 10:00 – 13:00 Uhr. Tel.: 42 09 13 80.

Elinor Kubenke

*

„VBB-Abo 65plus“

Ab 1.April 2009 gibt es ein neues Ticket für Menschen ab 65 Jahre. Dieses spezielle Ticket „VBB-Abo 65plus“ gibt es nur im Jahres-Abonnement. Es gilt für alle öffentlichen Verkehrsmittel in Berlin und Brandenburg.

Es kostet: bei Abbuchung monatlich 45,00 €/ bei einmal jährlicher Abbuchung 524,00 € Falls Sie ein Abonnement bereits besitzen, wird der Vertrag nur auf Antrag auf das neue Angebot umgestellt. Bis 10.März 2009 muss dieser Antrag bei einer BVG Service-Einrichtung eingegangen sein.

Anträge sind bei den BVG Service-Einrichtungen erhältlich.

Bei der Abgabe des Antrages ist ein aktuelles Lichtbild 3x4 cm, sowie die Vorlage Ihres Personalausweises erforderlich.

Ute Ebert