

# ICT for seniors Eco-synergy

## Newsletter Nr. 3

### Zentrum der Goldenen Lebensjahre

Das Treffen wurde wie geplant von unserem türkischen Projektpartner TROY Environmental organisiert. Das Büro der Organisation befindet sich in der Hafenstadt Canakkale, die an der asiatischen Küste der Dardanellen liegt.

Am Treffen nahmen alle vier Projektpartner teil: TROY als Organisator, die Vertreter des Projektkoordinators Social Ecological Institute aus Polen, der Organisation MobilEducation aus Schweden und der österreichischen Erwachsenenbildungseinrichtung SPES Zukunftsakademie. Wir diskutierten Umsetzung und Ergebnisse des Projektes, zukünftige Aktivitäten sowie das Follow-up unserer Projektpartnerschaft. Wir waren uns einig, dass Gesundheit eines der wichtigsten Themen im Alltag von SeniorInnen ist. Ziel unseres Projektes ist es, Gesundheit und IKT zu verbinden, sodass SeniorInnen mehr Informationen darüber erhalten, wie sie gesünder leben können. Außerdem planen wir bereits das letzte unserer Projekttreffen, das im Mai 2018 in Schweden stattfinden wird.

### Die Zeitbank

Theodora Gerger aus Österreich präsentierte die [Zeitbank](#) als eine gute Lösung für SeniorInnen, im Alltag Hilfe und Unterstützung zu erhalten. In ihrer Heimatgemeinde Heiligenkreuz im Burgenland besteht seit einem Jahr ein Zeitbankverein, und die beteiligten SeniorInnen sind sehr zufrieden damit. Die Zeitbank wurde auch bereits in unseren früheren Projekttreffen diskutiert (siehe Newsletter Nr. 2). Theodora ist eine der Verantwortlichen des Zeitbankvereins, der aktuell 18 aktive Mitglieder zählt. Jedes neue Mitglied erhält ein Startguthaben von 5 Stunden, damit der Stundentausch leichter in Schwung kommt. Der Wert einer Stunde beträgt € 3,60. In einem detaillierten Fragebogen werden nachgefragte und angebotene Leistungen erfasst. Die Zeitbank-Mitglieder treffen sich einmal pro Monat, um einander besser kennenzulernen, Aktivitäten zu planen und natürlich auch, um über mögliche gegenseitige Unterstützung zu reden.

In Polen wurde die Zeitbank-Idee nochmals vom polnischen Projektpartner an der Seniorenuniversität Wawer (WTUTW) präsentiert. Dazu wurde ein Fragebogen erstellt und an WTUTW-Mitglieder verteilt. Mit dem Fragebogen soll erhoben werden, ob die SeniorInnen einander auf so aktive Art unterstützen wollen und ob das österreichische Zeitbank-Modell übernommen werden soll.

### Ein inspirierendes Pilotprojekt

Ein wichtiger Teil des Projekttreffens in Canakkale war der Besuch des Seniorentageszentrums, wo SeniorInnen tagsüber unter der Woche an verschiedensten Aktivitäten teilnehmen können. Dieses Tageszentrum ist ein Pilotprojekt und wurde auf Initiative des Bürgermeisters von Canakkale eingerichtet. Dieses äußerst innovative Projekt könnte auch in anderen Städten in der Türkei und sogar im Ausland umgesetzt werden. Das am Stadtrand gelegene Tageszentrum beeindruckte uns durch seine herrliche Lage, seine Attraktivität und das großzügige Platzangebot. Nach nur einem Jahr seines Bestehens wird das Zentrum schon fast zu klein, und so gibt es bereits Pläne für eine Erweiterung der Aktivitäten.

Die Einrichtung wurde für SeniorInnen aus der Region Canakkale geschaffen, die verschiedensten sozialen Schichten angehören und 65 Jahre oder älter sind (die älteste Teilnehmerin war 95). Das Zentrum ist für RollstuhlfahrerInnen nutzbar, aber darüber hinaus müssen die SeniorInnen körperlich und geistig fit sein.



### Partners

Polen: Społeczny Instytut Ekologiczny

Österreich: SPES Zukunftsakademie

Schweden: Association Mobil Education

Türkei: Troy Environmental Association



Den SeniorInnen werden eine Vielzahl von Aktivitäten geboten, und von Montag bis Freitag finden 9:00-17:00 Uhr außerdem verschiedene Workshops statt. Jene, die nicht selbständig ins Tageszentrum kommen können, können einen von der Stadt organisierten Transportservice per Bus in Anspruch nehmen.

Pro Woche kommen über 500 SeniorInnen ins Tageszentrum, und täglich nehmen etwa 100 Personen an den verschiedenen Workshops und Treffen teil. 11 Personen sind angestellt und arbeiten in der Betreuung, der Verwaltung und im Sicherheitsdienst. Darüber hinaus helfen auch sechs Freiwillige mit, um das Tageszentrum zu einem Ort zu machen, an dem sich die SeniorInnen wohl fühlen. Die TeilnehmerInnen zahlen einen äußerst geringen monatlichen Beitrag von umgerechnet € 5,00, der ins Stadtbudget fließt (Die Mindestpension in der Türkei beträgt umgerechnet € 400,00, die durchschnittliche Pension umgerechnet € 500,00.) Dieser Beitrag beinhaltet die Teilnahme an Workshops und das Mittagessen an drei Tagen pro Woche (die restlichen zwei sind gratis). Auch gibt es den ganzen Tag gratis Tee und Kaffee.

### **Aktivitäten und Workshops im Tageszentrum**

Im Zentrum werden Unterstützung und Aktivitäten unterschiedlichster Art für SeniorInnen geboten. So gibt es einen eigenen Raum für Gruppentherapien, in dem psychologisches Training und Gedächtnistraining angeboten werden. Die Gruppendiskussionen werden entweder von einem/r PsychologIn angeleitet oder von den TeilnehmerInnen selbst organisiert. Behandelt werden Themen, die die TeilnehmerInnen selbst betreffen, wie etwa der Umgang mit dem Alt-Werden. Im Gesundheitsbüro, in dem tagsüber eine Krankenschwester Dienst hat, können sich SeniorInnen kurz hinlegen oder ihren Blutdruck messen. Medizinische Hilfe ist dort nicht verfügbar, weil das nicht der Sinn des Tageszentrums ist, aber bei Bedarf kann die Rettung gerufen werden.

Im Handarbeitsraum können Interessierte unter fachkundiger Anleitung Steine bemalen und verschiedene Arten von Handarbeiten machen. Die Arbeiten und Produkte werden auch auf Ausstellungen gezeigt. Die SeniorInnen können ihre Arbeiten mit nach Hause nehmen oder auch verkaufen, wenn der Erlös für einen guten Zweck gespendet wird.

Im Atelier finden dreimal pro Woche Malerei-Workshops statt. Die TeilnehmerInnen können selbst gewählte Motive malen oder sich Anregungen für unterschiedliche Themen bei den WorkshopleiterInnen holen. An den Workshops nehmen etwa 50 Personen teil. Die Arbeiten werden dann in Ausstellungen präsentiert.

Bei der letzten Ausstellung wurden 135 Bilder gezeigt. Im Tageszentrum gibt es auch einen speziellen Raum für Fotografie-Workshops. Die TeilnehmerInnen arbeiten mit Schwarz-Weiß-Filmen und haben auch eine gut ausgestattete Dunkelkammer zur Verfügung, um die Fotos zu entwickeln. Die Foto-Workshops finden zweimal pro Woche statt, und es werden auch Ausstellungen organisiert.

Es gibt auch einen Computerraum mit 8 Computern, aber viele der SeniorInnen haben ihr eigenes Smartphone dabei. Der Computerworkshop ist der beliebteste im Zentrum. Ein Computerkurs dauert drei Monate, mit zweistündigen Workshops zweimal pro Woche. Die Workshops werden an die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst. Die älteste Teilnehmerin war 84 Jahre alt.

### **Auch einen Gebetsraum gibt es im Tageszentrum**

Es werden auch Bewegungs- und Atemübungen angeboten, die die Herzfunktion verbessern, den Blutdruck regulieren und Muskeln stärken. 20 SeniorInnen (überwiegend Frauen) nehmen jeweils an den Einheiten teil. Die Physio-Einheiten dauern jeweils eine Stunde, wobei die letzten 15 Minuten der Entspannung gewidmet sind. Pro Tag werden vier Einheiten angeboten, die jeweils auf unterschiedliche Zielgruppen ausgerichtet sind. Im Denksport-Raum spielen die SeniorInnen Schach und lösen Sudokus oder Puzzles. Die SchachspielerInnen nehmen an Turnieren für Personen über 65 teil. Diese Turniere werden im Rahmen der jährlichen Seniorenwoche organisiert. Letztes Mal nahmen 30 SchachspielerInnen aus dem Tageszentrum teil. Auch einen Bridge-Raum gibt es im Tageszentrum.

### **Interesse am Projekt „ICT for seniors Eco-synergy“**

Das Projekt wurde dreimal im Tageszentrum präsentiert. Ziel ist es, den SeniorInnen IKT-Wissen zu vermitteln und sie für die Teilnahme an Umweltschutzaktivitäten zu gewinnen. Anfangs zeigten 25 Personen Interesse, an derartigen Computerkursen teilzunehmen. Nach der dritten Präsentation waren es schon 45 Personen. Vor kurzem wurde auch ein Englischkurs geplant, der mit 8 Personen starten soll. Ist die Nachfrage höher, so können auch mehr SeniorInnen den Englischkurs besuchen.

### **Website und weiterführende Informationen**

Das Tageszentrum ist auf der Website der Stadt Canakkale vertreten. Derzeit ist sie nur auf türkisch verfügbar, doch die Fotos sind interessant. Eine Facebook-Seite auf englisch ist geplant und soll demnächst mit der Hilfe von Freiwilligen erstellt werden.

Zentrum der Goldenen Lebensjahre:

<http://www.canakkale.bel.tr/icerik/3908/altin-yillar-yasam-merkezi/>

