

NEWSLETTER



ZUKUNFTSREGION
lebenswert gestalten



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Deutsches Zentrum
für Luft- und Raumfahrt e.V.
Projekträger im DLR

4 / 2016



INHALT

- Seite 2 *Genossenschaftsidee wird Kulturerbe*
- Seite 3 *Wie verändert sich das Sehen im Alter?*
- Seite 6 *Farbkonzepte für Jung und Alt*
- Seite 7 *Was ist Bezahlbares Wohnen?*
- Seite 10 *Bauliche Maßnahmen bei der WG
„Fortschritt“ Döbeln eG*
- Seite 12 *„Was ist, wenn ich stürze?“*
- Seite 12 *„Alter erleben“ im TOOM-Baumarkt*
- Seite 13 *Döbeln bewegt*
- Seite 14 *Bleiben Sie fit im neuen Jahr*
- Seite 14 *Tagung „Wohnen mit Demenz“
selbstbestimmt und eingebunden*



BEFÄHIGUNG + TEILHABE + BEGLEITUNG + UNTERSTÜTZUNG

GENOSSENSCHAFTSIDEE WIRD KULTURERBE

„Voller Freude erhielten wir die Information der Entscheidung aus Addis Abeba und sehen die Anerkennung als Bestätigung für das, was wir schon immer gewusst haben – die Genossenschaftsidee ist weltweit bewährt und beweist eine ungebrochene Kraft. Ein sichtbarer Beweis sind die über 900.000 Genossenschaften in mehr als 100 Ländern mit über 800 Millionen Mitgliedern. Das sind mehr Mitglieder als beim Weltfußballverband FIFA, der mit 207 Mitgliedsverbänden ‚nur‘ 265 Millionen Mitglieder hat“, erläutert Dr. Axel Viehweger, Vorstand der Deutschen Hermann-Schulze-Delitzsch-Gesellschaft und Vorstand des Verbandes Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V. (VSWG).

Gemeinsam seine Ziele zu erreichen, ist der Grundgedanke einer jeden Genossenschaft. Selbsthilfe, Selbstverantwortung sind solidarische Prinzipien, die nicht nur Ansinnen aller Genossenschaften, sondern die wir als Projektleitung auch in das Projekt Chemnitz+ einbringen.



Die Genossenschaft als Wirtschaftsform ist gekennzeichnet dadurch, dass Mitglieder ihrer Genossenschaft Kapital zur Verfügung stellen. Damit sind die Mitglieder stimmberechtigt und können an allen wichtigen Entscheidungen zu Geschäftszweck und Ausrichtung der Genossenschaft mitbestimmen. Nach demokratischen Grundsätzen hat jedes Mitglied eine Stimme, unabhängig von den Mitgliedsanteilen.

Urväter der Genossenschaften in Deutschland sind Friedrich Wilhelm Raiffeisen und Hermann Schulze-Delitzsch, die fast zeitgleich eine Genossenschaft zu unterschiedlichen Zwecken gründeten. Kennzeichnend für diese Organisationsform ist das Vertrauen in die eigene Stärke, ausgedrückt durch die Prinzipien der Selbsthilfe, Selbstverantwortung und Selbstverwaltung.

Die „Idee und Praxis der Organisation von gemeinsamen Interessen in Genossenschaften“ war im März 2015 als erste deutsche Nominierung zur Repräsentativen Liste des immateriellen Weltkulturerbes der UNESCO eingereicht worden.

Die Bewerbung wurde durch die Deutsche Hermann Schulze-Delitzsch-Gesellschaft e.V. und die Deutsche Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Gesellschaft e.V. unter Mitwirkung und mit Unterstützung des Verbandes der Sächsischen Wohnungsgenossenschaften e.V. gemeinsam auf den Weg gebracht. Die Repräsentative Liste zeigt die Vielfalt lebendiger kultureller Ausdrucksformen aus allen Weltregionen. Die Aufnahme der Genossenschaftsidee soll zu einer größeren Sichtbarkeit und einem wachsenden Bewusstsein für ihre weltweite Bedeutung beitragen.

Der VSWG zählt derzeit 215 sächsische Wohnungsgenossenschaften, eine Energiegenossenschaft, eine Gesellschaft und 28 Gastmitglieder. Die Mitglieder der Wohnungsgenossenschaften verwalten insgesamt 275.141 Wohneinheiten. Das entspricht 18,4 Prozent des gesamten Mietwohnungsbestandes im Freistaat Sachsen. Damit bieten die sächsischen Wohnungsgenossenschaften rund einer halben Million Menschen ein zukunftssicheres Zuhause.

Vor diesem Hintergrund ist es uns ein wichtiges Anliegen Wünsche und Bedürfnisse unserer Bewohnerschaft Ausdruck zu verleihen und ihre aktuellen und zukunftsweisenden Ideen in Taten umzusetzen. Mit dem Projekt Chemnitz+ können wir vielfältige Themen aufgreifen, für diese Lösungen entwickeln, Mehrwert für unsere Bewohner schaffen und mit ihnen gemeinsam die Wohnung zum „Gesundheitsstandort Wohnen“ weiterentwickeln.

Solidarität der Genossenschaften ist grenzenlos. Der VSWG hatte 2012 anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Verbandes im Internationalen Jahr der Genossenschaften ein Jahr lang für die Mitglieder der Frauengenossenschaft ACAMS Spenden gesammelt. Ein Jahr danach halfen die Frauen aus El Salvador, die selbst auf fremde Hilfe angewiesen sind, den Flutopfern im weit entfernten Sachsen mit 500 Dollar, was in etwa vier Monate Einkommen einer Familie aus der Genossenschaft entspricht. Der VSWG war überwältigt von dieser besonderen Hilfsbereitschaft und sammelte daher 2016 für ein neues Projekt der Frauengenossenschaft Spenden.

WIE VERÄNDERT SICH DAS SEHEN IM ALTER?

Körperliche Veränderungen im Alter und wie diese unseren Alltag verändern sind zentrale Fragestellungen in unserem Projekt Chemnitz+. Zuletzt haben wir in der Studie zur wohnortnahen Grundversorgung Kompensationsstrategien älterer Menschen diesbezüglich untersucht (vgl. Newsletter 03/2016). Ein entscheidender Aspekt bei der körperlichen Veränderung im Alter ist das Sehen. Die SFZ Förderzentrum gGmbH, als unser Projektpartner, ist mit seinem Sehzentrum in Chemnitz auf dieses Themengebiet spezialisiert und bringt seine Expertise in die Forschungsarbeiten und in die verschiedenen AGs mit ein. Nachfolgend erhalten Sie einen Einblick, wie sich das Sehen im Alter verändert und wie man diesem Zustand begegnen kann.

Über 80 Prozent der Wahrnehmung erfolgt über unsere Augen – gesunde Augen vorausgesetzt. Durch diese werden nicht nur Informationen aufgenommen, sondern vor allem auch Kontakt zu anderen Menschen hergestellt. Somit stellt das Sehen die wichtigste Sinnesfunktion dar. Mit dem Alter verändert sich das Sehvermögen. Häufig kommt es zu einem allmählichen Sehverlust, der nicht bewusst wahrgenommen wird. Eine nachlassende Sehschärfe, eine erhöhte Blendempfindlichkeit oder ein reduziertes Kontrastsehen sind nur einige Beispiele für eine Sehveränderung im Alter.



Quelle: SFZ Förderzentrum gGmbH

So wie alle Organe ist auch das Auge dem natürlichen Alterungsprozess unterworfen. Dies macht sich beispielsweise in

der Alterssichtigkeit (Presbyopie) bemerkbar. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch auch das Risiko für verschiedene Augenerkrankungen wie z. B. die Altersabhängige Makuladegeneration (AMD), Glaukom (Grüner Star) oder Katarakt (Grauer Star), welchen Ihnen nachfolgend näher erklärt werden. Da viele Augenerkrankungen meist schleichend beginnen, gilt: Je eher die Krankheit erkannt wird und die Therapie beginnt, desto besser sind auch die Chancen, die Sehkraft zu erhalten. Deshalb sind regelmäßige Kontrollen der Sehfunktionen durch entsprechendes Fachpersonal eine wichtige Voraussetzung.

Ist das Sehvermögen unwiderruflich reduziert, so sind zuvor selbstverständliche Aktivitäten wie Lesen, Einkaufen, Kochen oder Autofahren plötzlich nicht mehr oder nur noch mit großer Anstrengung möglich. Es drohen der Verlust der Selbständigkeit und eine Einschränkung der Lebensqualität.

Ausschließlich die Presbyopie ist eine reine Alterserscheinung. Diese tritt ab einem Alter von ca. 45 ± 5 Jahren auf. Ursache hierfür ist, dass die Elastizität der Augenlinse mit zunehmendem Alter abnimmt. Die Verformung der Augenlinse ist jedoch die Voraussetzung, dass sich die Augen auf die verschiedenen Sehentfernungen scharf einstellen können. Ist dies nicht möglich, ist das Sehen im Nahbereich erschwert. Dies macht sich besonders beim Lesen bemerkbar. Mit dessen Folgen kommen die Betroffenen im Alltag meist gut zurecht, da sich diese Fehlsichtigkeit durch eine Lesebrille oder Kontaktlinsen korrigieren lässt.



Quelle: SFZ Förderzentrum gGmbH

Als häufigste Erblindungsursache im Alter zählt die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Die Makula ist auf der Netzhaut die Stelle des schärfsten Sehens und für die Detailerkennung wichtig. Durch eine krankhafte Veränderung dieser Netzhautstelle kommt es zu einem fortschreitenden Sehverlust in der Mitte des Gesichtsfeldes. Bemerkbar für die Betroffenen wird dies, dass sie genau das nicht mehr sehen, worauf sie direkt schauen. Fehlende und unscharfe oder verzerrte Buchstaben erschweren das Lesen bis hin zum völligen Verlust der Lesefähigkeit. Die Orientierung im Raum bleibt weiterhin erhalten. Bei der Makuladegeneration unterscheidet man zwischen der feuchten AMD und der trockenen AMD.

Die feuchte AMD führt zu einem schnellen Sehverlust, kann aber mit Medikamentengabe verlangsamt oder sogar aufgehalten werden. Die trockene Form dagegen kommt wesentlich häufiger vor. Sie schreitet nur langsam fort, allerdings gibt es für diese bisher noch keine Therapiemöglichkeiten. Eine gesunde und vitaminreiche Ernährung soll den Verlauf dieser Krankheit positiv beeinflussen. Um eine Verbesserung des Sehens zu erreichen, sind eine gute Beleuchtung sowie die Anpassung verschiedener optischer oder elektronischer Hilfsmittel notwendig. Weiterhin besteht die Möglichkeit durch ein exzentrisches Sehttraining die Lesefähigkeit wieder herzustellen.

Bei Glaukom kommt es zu einem allmählichen Absterben von Sehnervenfasern, welche für die Reizweiterleitungen der Sehinformationen an das Gehirn notwendig sind. Dadurch kommt es zu fortschreitenden Gesichtsfeldausfällen, welche vom Betroffenen selbst erst sehr spät bemerkt werden. Diese Schädigungen können nicht wieder behoben werden.

Die größten Erfolgchancen bestehen bei der täglichen Anwendung von Augentropfen bereits im Frühstadium der Erkrankung. Im fortgeschrittenen Stadium besteht die Therapiemöglichkeit durch eine Operation oder Laserbehandlung, mit dem Ziel das restliche Sehvermögen erhalten zu können. Eine regelmäßige augenärztliche Vorsorgeuntersuchung mit Kontrolle des Augennendruckes und Beurteilung des Sehnervenkopfes sollte ab dem 40. Lebensjahr deshalb unbedingt wahrgenommen werden.

Eine der häufigsten Augenerkrankungen im Alter ist die Katarakt. Im Laufe des Lebens trübt sich die eigentlich klare Augenlinse immer stärker ein, dies führt zu einem trüben, verschwommenen Seheindruck. Die Farben werden blasser, Kontraste

schwächer und Blendungen störender wahrgenommen. Eine Severbesserung durch Brillengläser kann nicht mehr ausreichend erreicht werden. Durch den Austausch der körpereigenen, getrübten Augenlinse mit einer künstlichen Linse kann das klare Sehen wieder hergestellt werden. Die optische Wirkung dieser kann so gewählt werden, dass eine gute Sehleistung ohne Brille in der Ferne erreicht wird. Der Einsatz einer angepassten Nahbrille ist aufgrund der fehlenden Naheinstellung (Akkommodation) durch die Kunstlinse unbedingt erforderlich. Andere Erkrankungen, wie z. B. Diabetes und Bluthochdruck, können sich ebenfalls auf das Sehvermögen auswirken.

Menschen, welche Seheinschränkungen im Alter erworben haben, müssen ihren Alltag neu gestalten, um ihre Schwierigkeiten beim Sehen kompensieren zu können. Möglichkeiten dafür sind z. B.:

- die Anpassung optisch oder elektronisch vergrößernder Sehhilfen
- Umweltveränderungen, z. B. Optimierung der Beleuchtungssituation
- Sehfunktionstrainings
- Schulungen in Orientierung und Mobilität und Lebenspraktischen Fähigkeiten

Voraussetzung für eine erfolgreiche Anpassung einer optischen oder elektronischen Sehhilfe ist die Durchführung einer Sehfunktionsuntersuchung. Diese beinhaltet eine Anamnese und eine genaue Analyse aller Sehfunktionen mit dem Ziel verschiedene Hilfsmittel tätigkeitsbezogen anzupassen. So werden zum einen Sehhilfen für Nahsehtätigkeiten von Hilfsmitteln für die Ferne unterschieden. Zum anderen unterscheiden sich die Hilfsmittel für die Nähe je nach Sehaufgabe und Arbeitsentfernung. So gibt es beispielsweise Umhängelupen, mit welchen freihändig gearbeitet werden kann, oder beleuchtete Standlupen zum Lösen von Kreuzworträtseln.

Für längeres Lesen mit erhöhtem Vergrößerungsbedarf sind elektronische Lupen und Bildschirmlesegeräte empfehlenswert. Im Fernbereich kommen z. B. Monokulare zum Lesen von Beschilderungen und Anzeigetafeln zum Einsatz. Die Sehfunktionsuntersuchung und Hilfsmittelanpassung werden in dem Sehzentrum des SFZ von erfahrenen Optometristinnen und Orthoptistinnen durchgeführt. Ein Teil der Lösungen/Sehhilfen wurde zur Tagung Chemnitz+ im Dezember 2015 auf dem



Markt der Möglichkeiten präsentiert.



Quelle: SFZ Förderzentrum gGmbH

Veranstaltungen zur Sensibilisierung und Information der Öffentlichkeit und von Multiplikatoren haben sich als wichtig erwiesen. Verstärkte Aufklärungsarbeit zur Augenerkrankung Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) fängt auch Informationsbedarfe der Öffentlichkeit ab. Dazu führt das SFZ Veranstaltungen durch (siehe Newsletter 04/2015).

Schlechtes Sehen im Alter ist auch häufig mitverantwortlich für Stürze. Eine optimal angepasste Sehhilfe ist deshalb wichtig, um z. B. Bodenbeschaffenheiten und Treppenstufen erkennen zu können. Weiterhin nimmt oft die geistige Leistungsfähigkeit ab. Die geistige Leistungsfähigkeit kann durch das Lesen von z. B. Tageszeitungen und das Lösen von Kreuzworträtseln trainiert werden.

Auch die Informationsbeschaffung und Kommunikation im Internet sind ein wichtiges Thema und tragen zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bei. Selbst wenn sich das Sehen im Alter durch Augenkrankheiten verschlechtert, kann Lebensqualität durch optische und elektronische Hilfsmittel bestmöglich erhalten werden.

Die eigene Gestaltung des Wohnumfeldes spielt eine ebenso wichtige Rolle. Zum einem wird mit zunehmendem Alter mehr Licht benötigt. Dieses kann bereits durch eine blendfreie Gestaltung der Beleuchtung zu einer deutlichen Sehverbesserung führen. Zum anderen kann man die Orientierung durch klare Farben und kräftige Kontraste verbessern (siehe dazu der Artikel

„Lebens(T)räume“ in diesem Newsletter), so sind beispielsweise farbig markierte Türrahmen und Lichtschalter hilfreich.



Quelle: SFZ Förderzentrum gGmbH

Eine einfach durchzuführende Möglichkeit zur Verbesserung des Sehens durch Kontraste ist die Verwendung von farbigen Platzdeckchen in Kombination mit hellem Geschirr. Alltagshelfer, wie z. B. sprechende Uhren oder Markierungspunkte, erleichtern weiterhin das tägliche Leben. In der gesamten Wohnung bieten sich somit Möglichkeiten der Verbesserung durch kleine Veränderungen.



Quelle: SFZ Förderzentrum gGmbH

In der Beratungsstelle für blinde und sehbehinderte Menschen der SFZ Förderzentrum gGmbH stehen speziell geschulte Sozialpädagoginnen bei Fragen zur Verfügung. Diese helfen in sozialen Anliegen, unterstützen bei Antragstellungen, z. B. Schwerbehindertenausweis und vermitteln an weiterführende Stellen. (Autorinnen: Anja Leuth, Optometristin und Claudia Weigelt, Orthoptistin)

INFOKASTEN

Kontakt:

SFZ Beratungsstelle

Frau Cornelia Franke
Flemmingstr. 8c - Haus 1
09116 Chemnitz
Tel.: 0371 3344-105

SFZ Sehzentrum Chemnitz

Frau Catrin Hastreiter
Flemmingstr. 8c - Haus 15
09116 Chemnitz
Tel.: 0371 3344-257

LEBENS(T)RÄUME – FARBKONZEPTE FÜR JUNG UND ALT

Die Innenraumgestaltung spielt bei der Orientierung im Raum und dem Erzeugen eines Wohlbefindens eine entscheidende Rolle. Im Hinblick auf die Ergebnisse, wie sich motorische und sensorische Einschränkungen (bspw. Veränderung des Sehens im Alter) auf das Wohnen auswirken, wurden diese unter Berücksichtigung der Umsetzung eines Universal Design in die Erarbeitung von Farb- und Raumkonzepten eingebunden. Dafür konnten die Transferpartner Caparol und Forbo Flooring für eine gemeinsame praktische Aufarbeitung gewonnen werden.

Gemeinsam wurden aktuelle Ergebnisse aus dem Projekt Chemnitz+ mit Vertretern von Caparol und Forbo Flooring diskutiert und in verschiedenen Treffen Lösungen zur Wohnraumgestaltung entwickelt. Unter dem Motto „Gutes Wohnen heißt wohlfühlen“ haben sich folgende Aspekte der Farbgestaltung als Leitlinien der gemeinsamen Arbeit erwiesen:

- Farbe kann wahrnehmungsfördernd sein
- Farbgebung kann atmosphärenbildend sein und ein Erlebnis schaffen
- Farbgebung kann nutzungsweisend für Räume sein, um damit Raumnutzungen voneinander abzugrenzen aber auch

ein Wiedererkennen zu fördern

- Je nach Nutzung kann Farbe ein belebendes oder beruhigendes Umfeld schaffen

Die daraus entstandenen Farb- und Wohnraumkonzepte sollen die Bedürfnisse unterschiedlicher Bewohnerzielgruppen aufgreifen und widerspiegeln. Die daraus resultierenden Farbwelten sind:

- Sommerfrische
- Rosengarten
- Meeresbrise
- Landpartie und
- Frühlingswiese.

Gezielt wurde darauf geachtet, dass natürliche Farbwelten aufgegriffen werden, denn die Natur liefert uns ein reiches Spektrum an Farbkompositionen, die unsere „Lebensräume“ nachhaltig beeinflussen. Sie sind oft bedeutsame Ankerpunkte für ein „Zuhause“-Gefühl und bestimmen unsere Farbidentität. Bewusst eingesetzt, werden unterschiedliche Stimmungen erzeugt und die Wohngesundheit positiv beeinflusst. Dass dies gelingen kann, sehen Sie an konkreten Raum- und Einrichtungsbeispielen im ersten Teil der Broschüre. Wie aus wohnlichen Lebensräumen altersgerechte, visuell barrierefreie Lebensräume werden, auch für Bewohner mit demenziellen Veränderungen, beschreibt der zweite Abschnitt der Broschüre.



Quelle: Carparol Farben Lacke Bautenschutz GmbH

Ergänzend dazu wurde ein Leporello für Bewohner entwickelt, um in das Thema Farbe einzuführen.



Die Broschüre steht Ihnen zum kostenfreien Download unter www.zukunftsregion-chemnitz.de zur Verfügung.

INFOKASTEN

Kontakt:

Forbo Flooring GmbH

Herr Jens Puda
Steubenstraße 27, 33100 Paderborn
Tel.: 05251 1803-250
E-Mail: jens.puda@forbo.com

Carparol Farben Lacke Bautenschutz GmbH

Frau Eva Helterhoff
Roßdörfer Straße 50, 64372 Ober-Ramstadt
Tel.: 06154 71 71518
E-Mail: eva.helterhoff@daw.de

Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V.

Alexandra Brylok
Antonstraße 37, 01097 Dresden
Tel.: 0351 80701-51
E-Mail: brylok@vswg.de

WOHN(T)RÄUME

Lebensträume sind auch Wohnräume. Im angelsächsischen Sprachgebrauch gibt es keine Unterscheidung der Begriffe „Wohnen“ und „Leben“. „to live“ spiegelt beide Aspekte wieder. Diesen Ansatz verfolgen wir auch bei der Betrachtung des Themas Wohnen. Wohnen ist Leben. Damit Lebensträume auch zu Wohnräumen werden können, bedarf es anderer Faktoren als einen neuen Anstrich. Diese greifen tiefer, in den meisten Fällen in unser Portemonnaie. Sind Lebensträume auch Wohnträume und welche Rolle spielt die Bezahlbarkeit? Oder besser gefragt: „Was ist bezahlbares Wohnen?“. Die Frage wird häufig gestellt. Im Hinblick auf die Etablierung eines Gesundheitsstandort Wohnens, dem wir uns im Projekt Chemnitz+ zum Ziel gesetzt haben, ist dies eine entscheidende Frage.



Älter werdende Menschen in der eigenen Häuslichkeit, die Singularisierung von Haushalten und die prognostizierte Altersarmut sind entscheidende Faktoren in der Formulierung der Forschungsleitfragen gewesen. Zudem erschien es aber auch wichtig alle Bevölkerungsgruppen abzubilden und Trends aufspüren zu können.

Es hat sich gezeigt, dass die Beantwortung der Frage „Was ist bezahlbares Wohnen?“ schwierig ist, denn diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Sie hängt von vielen Faktoren wie dem Einkommen, der im Haushalt lebenden Personen, der Wohnungsgröße oder den Energiekosten ab.

Vor diesem Hintergrund hat der VSWG diese Frage für achtzehn

unterschiedliche Fallgruppen untersucht, darunter beispielsweise alleinstehende Rentner, Alleinstehende mit Kind, Paare mit Kindern oder Auszubildende. Für jede Gruppe wurde ausgehend vom Haushaltseinkommen die individuelle, maximal finanzierbare Miete ermittelt. Besorgniserregend ist dabei die hohe Anzahl an Fallgruppen, die als „Armutsgefährdet“ oder „Versteckte Verlierer“ bezeichnet werden können. Die Analyse bringt vier Fallgruppen hervor (siehe Grafik) hervor.



Besorgniserregend ist, dass vor allem alleinstehende Rentnerinnen und Rentner als „armutsgefährdet“ eingestuft werden müssen und sich diese lediglich eine maximale Nettokaltmiete von 3,60€ leisten kann. Dies ist aber wiederum eine Zielgruppe, die einen hohen Bedarf an barrierearmen Wohnungen bzw. Umgestaltungen hat. Alleinerziehende mit Kindern fallen oftmals auch unter die Kategorie der Armutsgefährdeten und spiegeln damit auch Ergebnisse deutschlandweiter Untersuchungen (bspw. Hans-Böckler-Stiftung) wider.

Die beiden Kategorien der „Versteckten Verlierer“ und der „Goldenen Mitte“ sind tendenziell in der Lage, sich mit ausreichend Wohnraum zu versorgen, solange das Mietniveau von 4,70€/qm bei den sächsischen Wohnungsgenossenschaften nicht überschritten wird.

Fallgruppe	Maximal finanzierbare Nettokaltmiete	Kategorie
1	3,50 EUR/QM	Armutsgefährdete
5	4,15 EUR/QM	Armutsgefährdete
10	4,26 EUR/QM	Armutsgefährdete
18	4,69 EUR/QM	Armutsgefährdete/Goldene Mitte
11	4,93 EUR/QM	Goldene Mitte
17	5,10 EUR/QM	Goldene Mitte
6	5,43 EUR/QM	Goldene Mitte

Würde die erforderliche Kostenmiete von 7,22€/qm notwendig werden, würden die „Versteckten Verlierer“ auch als armutsgefährdet gelten. Denken wir dabei an bedarfsgerechte barrierearme Wohnungen im Neubau beträgt der Quadratmeterpreis 8,50 €. Dies kann sich nur eine kleine Gruppe leisten. Daraus ergibt sich die Frage, wie wir solidarisch und bedürfnisorientiert passenden Wohnraum anbieten können. Vor allem auch vor dem Hintergrund der Etablierung des „Gesundheitsstandorts Wohnen“ und des sinkenden Renteneinkommens bei Zunahme baulicher, energetischer und sozialer Anforderungen an das Wohnen. Eine ehrliche Debatte muss geführt werden und es sollte ressort- als auch fachübergreifend zusammengearbeitet werden, damit der „Gesundheitsstandort Wohnen“ nicht nur für einen kleinen Personenkreis mit hohen Einkommen zur Realität werden kann. Diesbezügliche Handlungsempfehlungen sind erarbeitet. In der strategischen Umsetzung sehen diese vor:

- Faire Lastenverteilung
- Ressortübergreifende Zusammenarbeit der Ministerien
- Ehrliche Diskussion über Schrumpfung und Wachstum
- Berücksichtigung von Familien und Alleinerziehenden mit Kindern
- Gezielte Wirtschaftspolitik

Im operativen Handlungsfeld zeigt sich eine:

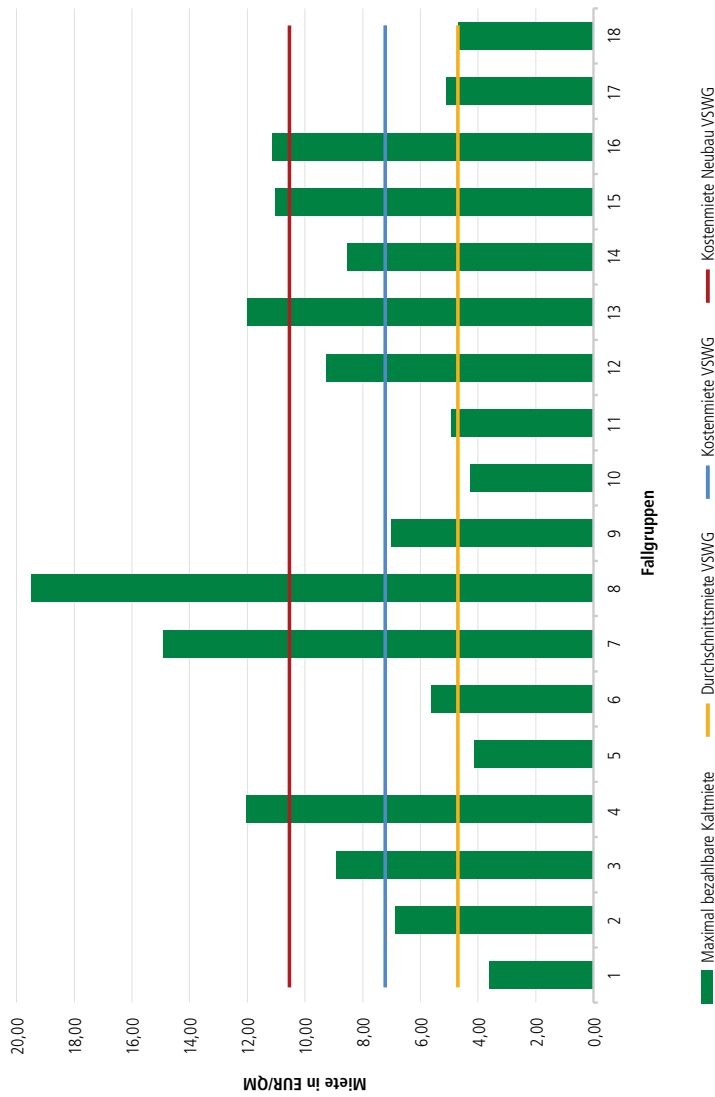
- Erhöhung der Kosten der Unterkunft-Mindestsatz bei 4,50€/qm
- Anpassung des Wohngeldes
- Diskussion des Moratorium der EnEV
- Reduktion der durch die öffentliche Verwaltung beeinflussbaren Wohnkosten
- Verbesserung der Rahmenbedingungen für Mieterstrom

In der Förderpolitik ergeben sich folgende Handlungsempfehlungen:

- Förderung für barrierearme Umgestaltung (inkl. Technischer Ausstattung) und Förderung von Aufzugsanlagen
- Förderung für „Soziale Kümmerer“
- Gründungsförderung für genossenschaftliches Wohnen

Was die Handlungsempfehlungen im Einzelnen beinhalten können Sie in der Broschüre nachlesen. Diese steht Ihnen auf der Webseite www.zukunftsregion-sachsen.de zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Maximal finanzierbare Nettokaltmieten nach Fallgruppen (grafisch) und Übersicht Fallgruppen



Fallgruppe	Bezeichnung
1	Rentner alleinstehend
2	Rentner Paar
3	Alleinstehend ohne Kind
4	Alleinstehend ohne Kind
5	Alleinstehend ohne Kind
6	Alleinstehend ohne Kind
7	Paar ohne Kind
8	Paar ohne Kind
9	Alleinst. mit einem Kind
10	Alleinst. mit einem Kind
11	Alleinst. mit einem Kind
12	Paar mit einem Kind
13	Paar mit einem Kind
14	Paar mit zwei Kindern
15	Paar mit zwei Kindern
16	Paar mit zwei Kindern
17	Student(in)
18	Auszubildende(r)

niedriges Einkommen / Teilzeiteinkommen
 mittleres Einkommen / Teilzeiteinkommen
 Durchschnittswerte

BAULICHE MASSNAHMEN BEI DER WG „FORTSCHRITT“ DÖBELN EG

Die Wohnung hat sich zum Gesundheitsstandort Wohnung weiterentwickelt. Motorischen und Sensorischen Einschränkungen kann man begegnen. Veränderungen des Sehens und deren Auswirkungen auf den häuslichen Bereich wurden Ihnen bereits eingangs vorgestellt. Bei motorischen Einschränkungen bedarf es oftmals tiefergreifender baulicher Maßnahmen. Die bedarfsgerechte Wohnraumanpassung, die sich nach den individuellen Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner ausrichtet, ist ein Schwerpunkt der Arbeit der Wohnungsgenossenschaft „Fortschritt“ Döbeln eG in diesem Jahr gewesen. In Mietergesprächen, die im Jahr 2015 durch die Mitarbeiterin für Soziales, Frau Katja Näther (Siehe Newsletter 02/2015) geführt wurden, konnten Bedürfnisse erfasst und Lösungen mit den Mieterinnen und Mietern besprochen werden.

Die Mietergespräche umfassten folgende Aspekte:

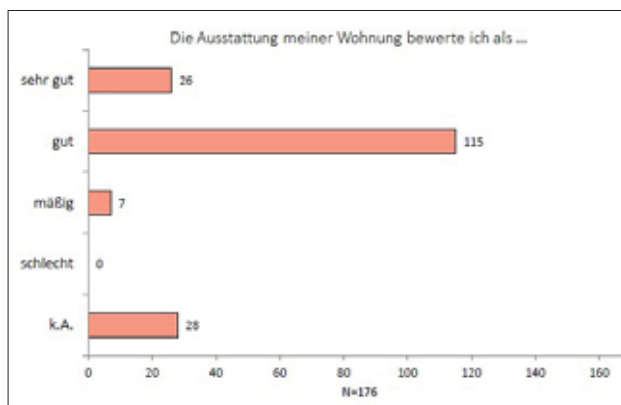
1. Zufriedenheit mit Wohnsituation
 - Wohnung
 - Wohnumfeld
2. Allgemeine Zufriedenheit mit der WGF
 - Allgemeine Zufriedenheit mit Genossenschaft
 - Bereitschaft zum Engagement
3. Verbesserungspotentiale
 - baulich: Eingangsbereich, Barrierefreiheit der Wohnung, Außenanlagen
 - sozial: Veranstaltungen der WGF, Betreuung und Absicherung im Alter

Allgemein befragt, bewertet ein Großteil der Befragten seine Wohnungsausstattung als gut bis sehr gut. Fragt man aber genauer nach, offenbaren die Mieterinnen und Mieter ihre „kleinen Probleme“, mit denen sie sich über die Jahre arrangiert haben.

In der Auswertung der Interviews hat sich gezeigt, dass Verbesserungen in den Wohnungen auch gleich Wünsche nach Barrierearmut sind. 38 Personen haben konkret diese Wünsche geäußert:

- knapp 40 Prozent favorisieren eine ebenerdige Dusche anstatt einer Badewanne

- 30 Prozent wünschen sich einen barrierearmen Zugang zum Wohnhaus bzw. einen Aufzug
- 18 Prozent monieren den zu hohen Balkonaustritt
- 5 Prozent wünschen die Beseitigung von Schwellen in der Wohnung
- 5 Prozent wünschen aus gesundheitlichen Gründen eine vollkommen barrierefreie Wohnung.



„Wir wollen in unserer Wohnung bleiben, aber...“ ist ein Satz, den die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der WGF des Öfteren hören und der in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Ein Satz, dem sich die WGF als Herausforderung angenommen hat. Das Team hat sich deshalb ausführlich mit dem Thema der bedarfsgerechten Wohnraumanpassung befasst. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden geschult und weitergebildet. Dies umfasste beispielsweise den Erwerb der Qualifikation „Fachberater barrierefreies Bauen“ der Handwerkskammer Chemnitz in Kooperation mit Chemnitz+ (siehe Newsletter 04/2015) sowie hausinterne Fortbildungen bspw. zum „Katalog kleiner Anpassungsmaßnahmen“ und zum Einsatz von Hilfsmitteln aus dem Bereich der Rehabilitation. Die AOK Plus Sachsen führte zudem dieses Jahr eine Schulung zum Pflegestärkungsgesetz und Wohnumfeldverbessernden Maßnahmen für die Mitarbeiterschaft durch.

Grundsätzlich ist es je nach Bautyp der Wohnung möglich, Genossenschaftswohnungen bedarfsgerecht zu verändern. Die Möglichkeiten sind vielfältig und können je nach gesundheitlichen Zustandes des Antragstellers umgebaut werden. Finanzielle Zuschüsse für die individuelle Wohnraumanpassung Pflegebedürftiger oder Menschen, mit eingeschränkter Alltagskompetenz, können von der Pflegekasse bis zu 4000€ pro Maßnahme bewilligt werden. Im Rahmen dessen wurden von der WGF folgende Anpassungen bereits durchgeführt:

- Erhöhung der Toilette:
Einbau eines erhöhten WCs, damit die Sitzhöhe der körperlichen Einschränkung angepasst werden kann
- Duschplatz:
Sofern der Einstieg in die Wanne selbst unter Einsatz von Hilfsmitteln nicht mehr möglich ist, kann ein Duscheinbau oder Duschumbau bezuschusst werden.
- Türen, Türanschläge und Türschwellen:
Türverbreiterungen, Entfernung von Türschwellen, Veränderungen der Türanschläge, wenn sich dadurch der Zugang zu den einzelnen Wohnbereichen erleichtert oder sich Bewegungsflächen vergrößern lassen.

Manchmal sind es auch Kleinigkeiten, die eine Wirkung erzielen. Das Umstellen der Waschmaschine aus dem Bad in die Küche eröffnet in den oftmals kleinen Bädern größere Bewegungsflächen. Mögliche Veränderungen und Umbauten werden mit den betreffenden Mieterinnen und Mietern besprochen und gemeinsam beschlossen. Die Nachfrage nach Umbauten hat vor allem durch die Mund-zu-Mund-Propaganda in der Nachbarschaft in den letzten Jahren stark zugenommen. Ein weiterer Anstieg ist bei Umzugswünschen in Erdgeschoßwohnungen zu verzeichnen. Die niedriggeschossigen Bauten der WGF besitzen keine Fahrstühle und wenn das Treppensteigen aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich ist, kann das eine mögliche Lösung sein.



Quelle: WGF

Die Bilder zeigen einen Umbau in der WGF, welcher im Jahr 2016 erfolgte. Im Mietergespräch mit Frau Näther wurde deutlich, dass aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen des Bewohners die Nutzung des Bades erschwert war. Die Badewanne konnte nicht mehr genutzt werden. Hinzu kam, dass das Betreten des Bades mit dem Rollator durch Schwellen im Eingangsbereich ein Hindernis darstellte. Die Modernisierungszeit betrug fünf Wochen.

Die Badewanne wurde durch eine bodengleiche Dusche ersetzt, einer neuer schwellenfreier Eingangsbereich zum Bad geschaffen sowie Armaturen (Waschbecken, Toilette) den Bedürfnissen des Mieters in der Höhe angepasst. Für die Modernisierung konnten Zuschüsse der Krankenkasse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen genutzt werden.



Quelle: WGF

Im nächsten Jahr erfolgt ein weiterer großer Schritt. Mit dem Umbau einer „alten Schule“ werden 24 barrierefreie Wohnungen neu geschaffen. Der „WGF Wohnpark“ wird Ergebnisse aus den Forschungsarbeiten Chemnitz+ umsetzen und damit seinen zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohnern ein hohes Maß an Komfort und Sicherheit bieten, damit ein Wohnen bis ins hohe Alter ermöglicht wird. Dienstleistungen werden direkt in das Quartierskonzept integriert, damit sich neue Dienstleistungsketten etablieren können.

Neben Umbau und Neubau hat die WGF auch die Sensibilisierung und Information der Mieterschaft weiter im Blick. Um der Mieterschaft Lösungen zu zeigen, wird in Döbeln Ost I eine Musterwohnung geschaffen, in der umsetzbare Lösungen gezeigt werden, die neben Grundrissänderungen, Umbauten im Bad auch nützliche Helfer des Alltags vorstellen. Steckdosen in einer Bodenhöhe von 60 cm erleichtern das Anstecken von Geräten, sei es der Staubsauger oder das Bügeleisen. Ein tiefes Bücken kann damit umgangen werden. Auch das Öffnen und Schließen der Fenster ist für einige ältere Menschen ein wahrer Kraftakt. Tiefsitzende Fenstergriffe erleichtern die Bedienung. Bei Wohnungen mit geringer Bewegungsfläche im Wohnraum werden Grundrissänderungen empfohlen. Dies kann das Öffnen der Küche zu einem größeren Wohn- und Essbereich umfassen, um Kommunikation und Teilhabe zu stärken.

„WAS IST, WENN ICH STÜRZE?“

Am 2. November stand das Thema Sturzprophylaxe innerhalb der Veranstaltungsreihe „Was ist, wenn...“ des Projektes Chemnitz PLUS im Fokus. Hierzu lud der CoWerk Pflegedienst und die SFZ – Berufsfachschule für Physiotherapie Bewohner, Angehörige und Interessierte in die CSg Lounge im „Wohnpark am Bernsdorfer Bad“, Eislebener Straße, Chemnitz ein.

Da jeder Mensch mit dem Sturzrisiko lebt, ältere oder kranke Personen wie auch Menschen mit Behinderung von diesem Risiko aber weit mehr betroffen sind, konnten die Teilnehmer der Veranstaltung einen umfassenden Überblick zu dem Thema Sturzprophylaxe gewinnen und wertvolle Tipps mit nach Hause nehmen.

Um Stürzen vorzubeugen, hat die SFZ Förderzentrum gGmbH mit ihrer Integrationsfirma der SFZ CoWerk gGmbH im Rahmen des Projektes Chemnitz+ eine Schulung speziell für ältere Menschen entwickelt. In einer Einführung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Überblick über mögliche Risiken. Methoden zur Risikoerkennung und Risikobewertung in der Wohnung und im Wohnumfeld werden Ihnen vorgestellt und auf Alternativen verwiesen. An den Theorieteil knüpft der praktische Teil des Workshops an. Angehende Physiotherapeuten der SFZ Berufsfachschule für Physiotherapie stellen Fachinhalte zur Sturzprävention anhand einfacher praktischer Übungen vor. Die Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, sich diese Übungen am aufgebauten Parcours vorführen und erklären zu lassen sowie diese mit Unterstützung der angehenden Physiotherapeuten selbst auszuprobieren.



Begleitend dazu wurde ein kleiner **„Übungskatalog zur Sturzprophylaxe“** entwickelt, den Sie auf der Homepage www.zukunftsregion-sachsen.de downloaden können.

„ALTER ERLEBEN“ IM TOOM-BAUMARKT

Am 01.11.2016 war das Team der Professur Arbeitswissenschaft und Innovationsmanagement der TU-Chemnitz zu Gast im Toom-Baumarkt Döbeln. Dieser Baumarkt engagiert sich stark für das Thema generationsfreundliches Einkaufen. Ein Siegel, welches vom Handelsverband Sachsen e. V. verliehen wird. Im Zuge dessen fand für Toom-Mitarbeiter aus der Region Chemnitz und Mittelsachsen die Schulung „Alter erleben“ und „Kommunikation mit Älteren“ statt.



Quelle: TU Chemnitz

Hauptaugenmerk liegt in der Sensibilisierung der Mitarbeiter für die altersbedingten körperlichen und kognitiven Veränderungen. In Form eines interaktiven Workshops mit hoher Einsatzbereitschaft der Teilnehmer gilt es, einen Perspektivwechsel zu schaffen. Zum einen wurde versucht die Situation älterer Kunden beim Einkaufen zu verdeutlichen und zum anderen sich in die Rolle eines älteren Fachberaters zu versetzen.



Quelle: TU Chemnitz

Für den Markt in Döbeln konnten durch die Schulung durchaus auch noch Verbesserungspotentiale aufgedeckt werden, die oftmals nicht durch Normen und Regeln abgedeckt werden. Normgerechte Produktbeschriftungen, die aber mit einer Seheinschränkung nur schwer zu entziffern ist oder auch die Beleuchtung in unterschiedlichen Bereichen öffneten den Probanden die Augen. Der Marktleiter Thomas Schumann war von dem Erlebten hoch begeistert und organisierte folgend einen weiteren Workshop für die Marktleiter der Region.

DÖBELN BEWEGT

Die Wohnungsgenossenschaft „Fortschritt“ in Döbeln eG schreitet immer tatkräftig voran. Sie bietet ein großes Angebot der Bewegung. Vom Mehr-Generation-Sportplatz, Nordic-Walking oder der alljährlichen Bowlingmeisterschaft finden regelmäßige Kurse und Angebote statt. Eines davon ist der WGF-Wandertag. Zum Ausflug im September lud prächtiges Wetter die Wanderer zur Ruine Kempe ein. Mit einem Wanderquiz wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Laune gehalten und verschiedene Wasser-Trinkstationen sicherten die Flüssigkeitszufuhr der Wanderer.



Quelle: WGF

Mobilitätseingeschränkten Personen wurden zum Mobilitätstraining in Kooperation mit dem VdK Sachsen und der REGIOBUS GmbH Döbeln eingeladen. Bereits im Mai trafen sich Mieterinnen und Mieter zur Theorieschulung. Während des Trainings übten die Seniorinnen und Senioren mit ihren eigenen Rollatoren oder Gehhilfen das Ein- und Aussteigen im Bus sowie das Hinsetzen. Hilfreiche Tipps wurden Ihnen mit auf

den Weg gegeben und Fragen beantwortet. Fragen, die die Seniorinnen und Senioren bewegen, sind dabei:

- Wo soll ich mich an der Haltestelle platzieren?
- Kann ich mit dem Rollator auch in der Mitte einsteigen?
- Wo setze ich mich am besten hin?
- Soll ich die Einkäufe am Rollator hängen lassen oder auf einen freien Platz stellen?

Vor Jahren galt der Rollator noch als Handicap. Viele ältere Menschen schämten sich, sich damit in der Öffentlichkeit zu zeigen. Der Rollator ist ein Hilfsmittel, der mobilitätseingeschränkten Personen Halt gibt, Stürzen vorbeugt und auch eine Ruhepause bieten kann, wenn keine Parkbank in der Nähe ist. Alle sind gefordert, Akzeptanz dafür zu schaffen und ältere Menschen in ihrer Mobilität zu bestärken. Ein Mobilitätstraining ist ein gelungenes Konzept Vorurteile abzubauen und gleichzeitig den Umgang mit dem Rollator zu schulen, um damit Sicherheit zu geben.



Quelle: WGF

Der Wohnungsgenossenschaft liegt das körperliche Wohlbefinden ihrer Mitgliederinnen und Mitglieder am Herzen. Zahlreiche Angebote werden von Jung bis Alt wahrgenommen. Wie auch Sie fit in das neue Jahr starten, erfahren Sie in unserem Gesundheitstipp.

BLEIBEN SIE FIT IM NEUEN JAHR

Viele Vorsätze, die sich Millionen von Menschen jedes Jahr vornehmen, sollen die eigene Gesundheit stärken. Sei es, ein paar Kilo abzunehmen, sich mehr zu bewegen, öfter in die Sauna zu gehen oder die Mitgliedschaft im Fitnessstudio mehr als nur zu bezahlen. Ja – Jeder von uns kennt diese Vorsätze. Wie setzt man Vorsätze in die Tat um? Wie das gelingen kann, dazu gibt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der Barmer GEK, Tipps. Diese finden Sie im aktuellen Gesundheitstipp Chemnitz+, welchen wir in Kooperation mit der Barmer GEK veröffentlichen.



**Fit und Aktiv –
Gesundheitstipps
für Mieter**

Jahreswechsel Gute Vorsätze? Gute Idee!

Wie setze ich Vorsätze in die Tat um?

Jedes Jahr aufs Neue: Der Jahreswechsel ist für viele ein beliebter Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen und Neuen ins zu stellen. Doch genauso schnell wie die meisten Vorsätze gesetzt werden, verpuffen einige auch oft wieder. Aber warum eigentlich? Und wie lässt sich das ändern? Helma Gießel-Dieter Jakob-Pannier, Psychologin bei der Barmer GEK, Tipps.

Jahr für Jahr nehmen sich Millionen von Menschen an: Kleinerer von, Ihr Leben zu verändern. Was sind die häufigsten guten Vorsätze?

Ganz oben auf der Wunschliste steht eine gesündere Ernährung, verbunden mit dem Vorsatz, sich mehr zu bewegen, um seltener gesundheitliches Unwohlsein zu tun. Viele nehmen sich vor, mit dem Raucher aufzuhören oder im neuen Jahr gelassener mit dem Stress umzugehen. Auch Freundschaften zu pflegen und sich mehr um die eigene Familie zu kümmern, sind häufig genannte Vorsätze.

Sind solche Vorsätze überhaupt sinnvoll?

Generell ist es natürlich sinnvoll, das eigene Leben zu reflektieren und sich daraus ablesend etwas vorzunehmen, das eine positive Veränderung verspricht. Das muss allerdings nicht zwingend an Silvester gebunden sein. Wer sein Lebensstil auch im Verlauf des Jahres immer mal hinterfragt, lebt bewusster und kann krankmachende Faktoren eher erkennen. Insofern sind gute Vorsätze sinnvoll.

Welche Vorsätze haben denn das beste Potenzial für eine langfristige Umsetzung?

Egal, in welchem Bereich: Die gesteckten Ziele sollten vor allem realistisch und erreichbar bleiben. „Alles auf einmal“ klagen in den unruhigsten Fällen. Es sollte daher besser nicht eine ganze Liste an Vorsätzen sein, sondern zunächst nur eines, das besonders wichtig erscheint. Denn zu hohe Ziele, die man nicht erreicht, schaffen Verdruss. Das ist besonders schade, weil es viel paar Strategien gibt, mit denen sich die

guten Vorsätze besser umsetzen lassen.

Welche Strategien meinen Sie?

Eine davon ist das Setzen realistischer Ziele, beispielsweise in kleineren Schritten. Hilfreich ist es auch immer, Alternativen zu schaffen: Wer keine Zeit aufbringen hat, kann seine gewohnte Schwimmschwimmstunde immer griffbereit haben oder mindestens einen Spaziergang unternehmen. Wichtig ist es auch, selbst kleine Erfolge wahrzunehmen. Denn Erfolgserlebnisse schaffen Motivation, und die ist das A und O, um auf dem eingeschlagenen Weg zu bleiben.

Was nehmen Sie sich persönlich für das neue Jahr vor?

Ich versuche, die Bedürfnisse meines Körpers und Geistes bewusst wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Wenn ich beispielsweise beruflich sehr gestresst bin, versuche ich einen Ausgleich im privaten Umfeld zu finden, also eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen. Beispielsweise treffe ich mich mit Freunden, denn durch Freude und Gelassenheit kommt die Zufriedenheit baldig von selbst. Das Körpergebot ist immer, aber besteht dieser Anspruch fortwährend...



TAGUNG „WOHNEN MIT DEMENZ“ SELBSTBESTIMMT UND EINGEBUNDEN

Die nächste Chemnitz+ Tagung stellen wir unter das Thema „Demenz“. Diese Tagung führt der VSWG in Kooperation mit der Landesseniorenvertretung für Sachsen e. V. und dem Begleiteten Wohnen e. V. durch. Veranstaltungsort ist die Sächsische Landesärztekammer in Dresden.





WOHNEN MIT DEMENZ
SELBSTBESTIMMT UND EINGEBUNDEN
SÄCHSISCHE LANDESÄRZTEKAMMER
Schützenhöhe 16, Dresden 10. Mai 2017

Nähere Informationen erhalten Sie zeitnah unter www.vswg.de.

**Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern eine gesegnete und
geruhliche Weihnachtszeit und wünschen Ihnen und Ihrer Familie
ein gesundes und glückliches 2017!**

Vielen Dank für die Zusammenarbeit in Chemnitz+!





ZUKUNFTSREGION *lebenswert gestalten*

Projektkoordination:

Verband Sächsischer
Wohnungsgenossenschaften e. V. (VSWG)
Alexandra Brylok
Referentin für Soziales und Projekte

Antonstraße 37
01097 Dresden

Tel.: +49 (351) 80701-51
Handy: +49 (171) 8670121
Fax: +49 (351) 80701-66

brylok@vswg.de
www.vswg.de

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

BETREUT VOM



PTKA
Projektträger Karlsruhe
Karlsruher Institut für Technologie

Das Projekt „Chemnitz+ - Zukunftsregion lebenswert gestalten“ wird im Rahmen der Bekanntmachung „Gesundheits- und Dienstleistungsregionen von morgen“ mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 02 K12B010 gefördert.