

# Seniorenkonferenz Oberhausen 2022





## Vorwort



Daniel Schranz, Oberbürgermeister

Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Oberhausenerinnen und Oberhausener,

„Das Internet ist für uns alle Neuland“ hat Angela Merkel einmal bei einer Pressekonferenz gesagt – und dafür sehr viele Lacher geerntet, nicht alle wohlmeinend.

Ich finde: So falsch lag die Bundeskanzlerin nicht. Das Internet oder, etwas allgemeiner formuliert: die Digitalisierung, verändert unsere Gesellschaft fundamental. Das mag auf den einen oder die andere erst einmal erschreckend wirken. Und tatsächlich machen sich Menschen ja deswegen Sorgen: Sorge bei der technischen Entwicklung nicht mehr mitzukommen oder Sorge um die Sicherheit ihrer Daten.

Doch wir dürfen nicht übersehen: Die Digitalisierung bietet uns eben auch große Chancen. Sie schafft Arbeitsplätze, sie schafft Flexibilität – denken Sie an all die Menschen, die inzwischen von zu Hause aus arbeiten können – und sie schafft völlig neue Möglichkeiten, unser Leben zu organisieren. Und das nicht zuletzt auch für ältere Menschen.

Etwa bei der Kommunikation: Senioren können heute sehr viel leichter als früher in Kontakt mit ihren Kindern und Enkeln bleiben, auch wenn diese weit weg wohnen.

Ein Telefonat alle 14 Tage, weil Ferngespräche so teuer sind? Das ist vorbei. Dank Digitalisierung sind Videogespräche problemlos möglich – und praktisch kostenlos.

Und das ist nur eines von sehr vielen Themenfeldern, auf denen Digitalisierung das Leben tatsächlich einfacher machen kann. Einiges wollen wir Ihnen heute auf der zweiten Oberhausener Seniorenkonferenz vorstellen.

Lassen Sie mich gerade mit Blick auf die unendlichen Möglichkeiten der digitalen Welt noch einen Hinweis auf ein ganz handfestes, analoges Angebot platzieren: Die heutige Seniorenkonferenz ist nicht die einzige Möglichkeit, um Fragen zu stellen und um Beratung zu bekommen. In unseren Quartiersbüros stehen Ihnen jede Woche Experten zur Verfügung, die Ihnen weiterhelfen. Bei Fragen zur Digitalisierung, aber auch zu Themen wie Wohnen, Pflege oder Gesundheit können Sie sich gerne an das Quartiersbüro in Ihrer Nähe wenden. Dafür ist es da – und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Büros freuen sich über Ihren Besuch.

Dieses Angebot, dessen Ausbau der Rat vor vier Jahren beschlossen hat, wird sehr gut angenommen: Im vergangenen Jahr haben sich mehr als 10.000 Menschen in den Quartiersbüros beraten lassen.

Deshalb möchte ich die Gelegenheit auch nutzen, um mich bei den Quartierskoordinatorinnen und Quartierskoordinatoren für das große Engagement zu bedanken. Mein Dank gilt natürlich auch den Kooperationspartnern...

...dem Deutschen Roten Kreuz,  
...der Caritas,  
...der Lebenshilfe Oberhausen,  
...„pro wohnen international“,  
...Gute Hoffnung Leben und  
...der Arbeiterwohlfahrt.

Ohne die Unterstützung dieser Organisationen und natürlich den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern könnten wir diese Angebote in dieser Form nicht machen. Deshalb an dieser Stelle: ein ganz herzliches Dankeschön!

Und ein herzliches Dankeschön gebührt natürlich auch der Organisation dieser zweiten Oberhausener Seniorenkonferenz.

Glückauf!

Im November 2018 beschloss der Rat der Stadt Oberhausen die Einrichtung und Finanzierung von sechs Quartiersbüros in den Sozialräumen. Die Büros sind in Kooperation mit lokalen Trägern (AWO, Caritas, Rotes Kreuz, Gute Hoffnung Leben, pro wohnen international e.V., Lebenshilfe) organisiert worden und dienen als Erstanlaufstellen für Seniorinnen und Senioren und Angehörige für Fragen beispielsweise zu den Themen Pflege, Wohnen, Gesundheit. Die Federführung obliegt der Stadt Oberhausen, Bereich Chancengleichheit.

Einmal im Jahr findet eine „SeniorInnenkonferenz“ statt. Diese soll unter anderem dazu beitragen, dass die Gruppe der Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit hat, sich an der quartiersorientierten SeniorInnenarbeit in Oberhausen zu beteiligen.

Bedarfe sollen ermittelt, Abstimmungen zwischen den verschiedenen Akteuren verbessert, passgenaue Angebote entwickelt und die Wirksamkeit von bereits bestehenden Angeboten überprüft werden. Die Ergebnisse der Konferenz fließen in die Arbeit der Quartiersbüros ein.

Im Jahre 2021 fand die erste Oberhausener SeniorInnenkonferenz statt. Was bewegt die Oberhausener Seniorinnen und Senioren in ihrer Stadt? Diese Frage stand dabei bei den 60 teilnehmenden Seniorinnen und Senioren im Mittelpunkt.

Die diesjährige Konferenz befasste sich mit dem Leitthema „Digitalisierung im Alter“. Wie auch schon im letzten Jahr, fand die Konferenz in hybrider Form statt: In den sechs Oberhausener Quartiersbüros wurden Workshops für alle Interessierten angeboten. So fanden sich in jedem Quartiersbüro ca. 10 Seniorinnen und Senioren zusammen und wurden digital zu einer großen Konferenz zusammengeschaltet. Sie befassten sich mit Fragen wie zum Beispiel: Was sind digitale Hilfsmittel? Wie kann ein Roboter das Leben im Alter erleichtern? Wie und wo gibt es Schulungen im Umgang mit Smartphones und Tablets?

# Neues Sprachrohr für Seniorinnen und Senioren



# Unterstützung am Puls der Zeit

In den Vorträgen wurden den TeilnehmerInnen Beispiele digitaler Hilfsmittel vorgestellt, die das Leben erleichtern und vielleicht sogar einen längeren Verbleib in den eigenen vier Wänden ermöglichen können.

## go4cognition

### Das neue Ge(h)dächtnistraining

go4cognition ist ein neues Trainingssystem für Seniorinnen und Senioren. Es fördert die Kognition, Mobilität und Sozialkompetenz. Bewegung, Gesundheit, soziale Kontakte und Kognition sind sehr eng miteinander verbunden. Dies hat ein Zusammenschluss von Spezialisten aus Neuropsychologie, Sportwissenschaft, Medizin, Pflege und Informatik auf-

genommen und alle Komponenten in dem neuen Trainingssystem go4cognition vereint.

### Signifikante kognitive Verbesserung

Studien haben gezeigt, dass sich die Kognition signifikant verbessert und 70% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit MCI (Mild Cognitive Impairment) wieder in den Normalbereich gehoben werden.



Foto: possessed photography | unsplash

## Pepper – die Pflegeunterstützung

Die fortschreitende Digitalisierung erleichtert es zum Beispiel schnell und umfassend Informationen zu erhalten, sich untereinander oder mit Leistungsträgern (zum Beispiel Krankenkassen, Ärzten, Versicherungen, Krankenhäusern) über Erkrankungen und Therapien auszutauschen. Gesundheitsbezogene Entscheidungen werden heute nicht allein im traditionellen Kernbereich der medizinischen Versorgung getroffen, sondern auch hinsichtlich der individuellen Lebensführung und Gesunderhaltung. Digitale Entwicklung findet aktuell in allen Lebensbereichen statt.

Gerade im Gesundheitswesen kann Digitalisierung bestehende Probleme lösen.

Der Vortrag zeigt auf, welche Möglichkeiten die Robotik jetzt schon bietet. Der Schwerpunkt liegt bei Anwendungen in der Alltags- und Kommunikationsunterstützung, der Förderung sozialer Kontakte, zur Vermeidung oder Verringerung von Einsamkeit sowie für Menschen mit Behinderung. Ausführungen zu den Systemen zeigen, was man wissen muss, um mit solchen Systemen zu arbeiten und welcher Nutzen zu erwarten ist.

# Digitale Techniken erleichtern zunehmend den Alltag von Seniorinnen und Senioren.

In den Medien ist die Berichterstattung über digitale Hilfsmittel nicht mehr zu übersehen. So war es nur eine Frage der Zeit, bis das Thema auch in Oberhausen angekommen ist.

Der Einsatz digitaler Techniken ist für viele Menschen im Alltag eine große Stütze: Digitale Hausnotrufsysteme ermöglichen auch gesundheitlich angeschlagenen Seniorinnen und Senioren ein längeres Leben in den eigenen vier Wänden, Saug- oder Mähroboter erleichtern die Haus- und Gartenarbeit, Gesundheits-Apps erinnern an die regelmäßige Ein-

nahme von Arzneimitteln oder unterstützen bei der Dokumentation medizinischer Werte. Welche Hilfsmittel bei den Oberhausener Seniorinnen und Senioren bekannt sind und genutzt werden, wurden unter anderem in den Workshops diskutiert.

„Welche digitalen Hilfsmittel/ Geräte kennen und nutzen Sie?“  
„Was wünschen Sie sich in Bezug auf Digitalisierung? Schulungen, Angebote, Möglichkeit zur Nutzung von Hardware, Vorstellung noch nicht bekannter Hilfsmittel etc.“  
Waren Fragen auf die man in den Workshops eine Antwort gesucht hat!



# Die Workshops in den sechs Quartiersbüros

Über eine Stunde hatten die Seniorinnen und Senioren in den Quartiersbüros Zeit sich mit Ihrem Quartierskoordinator oder Ihrer Quartierskoordinatorin über das Thema „Digitalisierung im Alter“ auszutauschen, bevor die Ergebnisse digital im Plenum vorgestellt wurden.



# Alstaden / Lirich

Quartiersbüro: **Alstaden/Lirich**  
 Träger: **Caritasverband Oberhausen**  
 Koordination: **Anna Gedik**  
 Adresse: **Bebelstr. 23, 46049 Oberhausen**  
 Telefon: **0208 65634228**  
 Mail: **quartiersbuero@caritas-oberhausen.de**  
 Sprechzeiten: **mo und mi 10 bis 12 Uhr und dienstags 12 bis 14 Uhr**

## SCHWERPUNKTTHEMEN

- Barrierefreiheit im Internet
- Sinnvolle Assistenzsysteme (vor allem die, die nicht bekannt waren)
- Finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung von digitalen Assistenten



## WÜNSCHE/IDEEN/ANREGUNGEN

- Mehr digitale Barrierefreiheit
- Mehr und vor allem lang andauernde Handy/PC Kurse
- Informationen über digitale Assistenten für Zuhause
- einfacher zugänglich machen
- generell mehr Aufklärung über digitale Möglichkeiten
- (online Termine machen, Apps für die Gesundheit/für Senioren)
- Hauseingänge von Seniorenwohnungen digital gestalten, sodass kein Schlüssel notwendig ist (oftmals schwierig aufgrund fehlender Feinmotorik im Alter)

# Osterfeld

Quartiersbüro: **Osterfeld**  
 Träger: **pro wohnen international e.V.**  
 Koordination: **Zahide Derin**  
 Adresse: **Wasgenwaldstr. 49, 46119 Oberhausen**  
 Telefon: **0208/9606945, 0178/5833792**  
 Mail: **zahide.derin@prowohnen-ob.de**  
 Sprechzeiten: **mo - fr 9 bis 12 Uhr**

## SCHWERPUNKTTHEMEN

- viele Hilfsmittel sind bekannt, werden aber nicht benutzt
- Behörden und Ärzte vergessen, dass viele ältere Menschen keine Mailadresse haben - Terminvereinbarung somit oft schwierig oder sogar unmöglich

## WÜNSCHE/IDEEN/ANREGUNGEN

- Abbau von digitalen Hemmnissen im Alltag
- Reduzierung von sozialen Kontakten durch Digitalisierung
- mehr Informationen zu Beratungs- und Hilfsangeboten



# Oberhausen Mitte/Styrum

Quartiersbüro: **Oberhausen Mitte/Styrum**  
 Träger: **Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Oberhausen (Rhld.) e.V.**  
 Koordination: **Vera Höger**  
 Adresse: **Nohlstr.40,46045 Oberhausen**  
 Telefon: **0151/55166434**  
 Mail: **vera.hoeger@drk-ob.de**  
 Sprechzeiten: **mo - do 8 - 17 Uhr und freitags 8 bis 13 Uhr**

## SCHWERPUNKTTHEMEN

- digitale Sprache verstehen können
- online Termine vereinbaren bei Behörden/Ärzten einfacher und seniorengerecht gestalten

## WÜNSCHE/IDEEN/ANREGUNGEN

- digitale Sprache verstehen
- online Termine bei Behörden oder Arzttermine vereinbaren
- neues und einfach bedienbares Smartphone



# Oberhausen Ost

Quartiersbüro: **Oberhausen-Ost**  
 Träger: **Lebenshilfe Oberhausen e.V.**  
 Koordination: **Andrea Auner**  
 Adresse: **Marienburgstr. 14, 46047 Oberhausen**  
 Telefon: **0151/15 65 95 16**  
 Mail: **a.auner@lebenshilfe-oberhausen.de**  
 Sprechzeiten: **di und do 14 bis 18 Uhr**



## SCHWERPUNKTTHEMEN

- bekannte und genutzte digitale Endgeräte wie Smartphone, PC/Computer, Notebook, Tablet, Lesegerät
- Interessen, Möglichkeiten, Digitale Teilhabe
- genutzte, digitalen Angebote wie Internet (Recherche und Einkauf), E-Mail, digitale Kamera, soziale Medien, Text- und Sprachnachrichten, Messengerdienste, Online Banking, Streamingdienste, Web-Video, Navigationsapp DB zukünftige Nutzung von Internet (Recherche und Einkauf), Online Terminvereinbarung, Streamingdienste Film/Musik, E-Books, Soziale Medien, Messengerdienste
- Schwierigkeiten im Umgang mit digitalen Medien wie das Fehlen technischer Geräte, Sinnesbeeinträchtigung, Schwierigkeiten beim Verständnis, Übung fehlt, Wissen fehlt
- beim Nutzen digitaler Angebote könnte Unterstützung durch Personen, „analoge“ Zugänge zu digitalen Angebote, praktische Hilfen, technische Ausstattung, Orte zum Ausprobieren helfen

## WÜNSCHE/IDEEN/ANREGUNGEN

- digitale Geräte wie online-fähiges Fernsehgerät, händlerunabhängiges E-Book, Tablet, geeignete Endgeräte und Hilfsmittel bei Seheinschränkung und Blindheit
- Ansprechpartner für Fragen zu Computer- und Smartphone-Anwendungen (Anleitung und Beratung)
- Ansprechpartner für - Langsames Sprechen, verständliches Erklären, in Schriftform zum Nachlesen!
- „Mehrgenerationen-Internet-Café“: Ein gemütlicher Ort, an dem Menschen jeden Alters willkommen sind und wo es Geräten zum Ausprobieren gibt.
- „Senioren-IT-Hausnotruf“

# Sterkrade Mitte

Quartiersbüro: **Sterkrade-Mitte**  
 Träger: **Neuapostolisches Seniorenzentrum Gute Hoffnung**  
 Koordination: **Beate van de leest, Bettina Kraft**  
 Adresse: **An der Guten Hoffnung 4, 46145 Oberhausen**  
 Telefon: **0208/88253 -273/-251**  
 Mail: **B.vandeLeest@gutehoffnung-oberhausen.de**  
**B.kraft@gutehoffnung-oberhausen.de**  
 Sprechzeiten: **mo 9 bis 13 Uhr, mi - do 9 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung**

## SCHWERPUNKTTHEMEN

- Digitale Sprechstunde -> anbieten von Anfänger und Fortgeschrittenen Kursen
- Zoom Schulung
- Smart Home z.B Elektrische Rollos
- Vorstellung von Yanni,Tessa,Pepper
- Online Banking
- Mähroboter/Saugroboter
- Elektrische Krankenversicherungskarte
- Hausnotruf
- Smartwatch
- Smart TV



## WÜNSCHE/IDEEN/ANREGUNGEN

- Informationsveranstaltung zum Thema Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht, bzw. Unterstützung bei der Umsetzung
- Adressenliste/Telefonliste vom Quartier und deren Strukturen der Guten Hoffnung
- Hilfeleistung, Kontakte sowie die Unterstützung für kleine Reparaturen im Haushalt und Garten
- Gründung eines Chors
- Infoveranstaltung zu Hausnotruf und weitere Technologien

# Sterkrade Nord

Quartiersbüro: **Sterkrade-Nord**  
 Träger: **Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Oberhausen e.V.**  
 Koordination: **Thomas Heipcke**  
 Adresse: **Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen**  
 Telefon: **0208-8500081**  
 Mail: **theipcke@awo-oberhausen.de**  
 Sprechzeiten: **do 9 bis 13 Uhr, telefonisch: mo - do 8 bis 16 Uhr, fr 8 bis 14 Uhr**

## SCHWERPUNKTTHEMEN

- Wandel der „analogen Welt“ zur „digitalen Welt“
- Altersdiskriminierung (Relevante „analoge Angebote“ dürfen nicht von digitalen vollständig ersetzt werden.)
- Digitale Hilfsmittel für die Bereiche Alter und Gesundheit
- Großes Interesse, Neues kennenzulernen, jedoch auch Angst/Respekt dem Wandel der Zeit nicht mehr gewachsen zu sein

## WÜNSCHE/IDEEN/ANREGUNGEN

- Individuelle Hilfsangebote wie beispielsweise eine „Tablet-Schule“
- Vereinfachung der digitalen Formulare bei Behördengängen
- Seniorinnen und Senioren besser in die „digitale Welt“ integrieren
- Häufigere Infoveranstaltungen und gemeinsames Lernen
- Bereits erworbene Kenntnisse durch geschultes Personal weiter vertiefen
- Altbekannte und bewährte analoge Dienste sollten nicht alternativlos digitalisiert werden - wichtig erscheint hier entsprechende Aufklärungsarbeit über Schulungsangebote





# Impressum

## **Stadt Oberhausen**

Der Oberbürgermeister  
Bereich 0-4/ Chancengleichheit, Leben im Alter  
Schwartzstr. 73, 46045 Oberhausen  
[alter@oberhausen.de](mailto:alter@oberhausen.de)

## **Konzept und Gestaltung**

ISI Institut für soziale Innovation GmbH  
Weiherstraße 7  
40219 Düsseldorf  
[www.isi-innovation.de](http://www.isi-innovation.de)

