

ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

03

2024

aktiv



www.kreissenioerenratcalw.de



Seniorensozialpreis
Der Kreissenioerenrat
hat ausserordentliches
Engagement gewürdigt.

Demenz im Krankenhaus
Im Gesundheitscampus
Calw sollen sich auch
Demenzkranken wohlfühlen.

Standhaft bleiben
Jeder kann etwas dafür
tun, um Stürze im
Alter zu vermeiden.

Die Klimaretter

■ Von Bernd Dangelmaier
17. August 2024

Es klebt vor Ort ein Klimaretter,
voraus gesetzt, s'ist schönes Wetter,
riskiert am Asphalt seine Haut,
weil er auf's große Ganze schaut.

Wir Alten haben nicht geklebt,
doch wir haben es erlebt,
die Flüsse, Seen, Wald in Not
verseucht, ermordet, alles tot.
Wäsche hängt heut, wie man
sieht, auch wieder im Ruhr-
gebiet, und es steht, man
glaubt es kaum, im Erzgebirge
noch ein Baum.



Foto: © banphote - stock.adobe.com

Vor dem verrückten Klimawandel
floss der Regen in die Kandel.
Man konnte barfuß in den Gassen
kleine Schiffelein schwimmen lassen.

Heute kommt der Bach ins Haus,
bringt Schlamm rein und Möbel raus
und im Keller steht die Flut,
ersäuft Most und Einmachgut.

Draußen dann, im Dauerregen,
sieht man Autos sich bewegen,
welche in den Wassermassen
die Straße und den Ort verlassen.

Es wird wohl weiterhin geklebt,
damit die Erde überlebt,
doch wer klebt, der sündigt nicht,
damit endet das Gedicht.

Seniorenräte

Kreissenorenrat Calw e.V.

Vorsitzender:

Eberhard Fiedler, Wildberg
kreissenorenratcalw@
gmail.com

Stellvertreter:

Thomas Baitinger, Nagold
Günther Wallburg,
Bad Liebenzell

KassiererIn: Anja Roth,
Wildberg

Schriftführer: Lothar Kallfass,
Neubulach

Pressereferentin:

Christine Strienz, Calw

Orts- und Stadtseniorenräte

Stadtseniorenrat Altensteig

Christian Heieck, 07453/930124,
60.plus@web.de

Seniorenrat Althengstett

Ernst Hempel, 07051/12767,
erst.hempel@gmx.de

Stadtseniorenrat

Bad Herrenalb

Bernhard Ziegelmeier
07083/9289604 (Büro)
stadtseniorenratherrenalb@
gmx.de

Bürger- u. Kulturverein

Bad Liebenzell e.V.

Günther Wallburg, 07052/3525
vorstand@ssrplus.de

Stadtseniorenrat Calw

Gerd Deckers, 07051/9366731
gerd.deckers@outlook.de

Ortsseniorenrat AG Senioren

Ebhausen e.V.
Gerhard Anton, 07458/98285
gerhard.anton@outlook.de

Arbeitskreis Senioren

Haiterbach

Stephan Trunte, 0175/2893134
stephan@trunte.org

Stadtseniorenrat Nagold

Eberhard Schwarz, 07452/5789
e.schwarz1@arcor.de

Stadtseniorenrat Wildberg

Erhard Wacker, 07054/7258,
wacker@ssr-wildberg.de

Seniorenrat Oberes Enztal

Claudia Ollenhauer,
07085/9244018, sroe@gmx.org

Ähnliche Organisation
Miteinander und Füreinander
in Neuweiler e.V.

Anita Burkhardt, 07055/929777
info@mfn-neuweiler.de

Menschen helfen

Menschen e.V. Schömberg

Martin Wurster, Rosario Moser
07084/9316961

info@mhm-schoemberg.de

Inhalt

Das Gedicht

„Die Klimaretter“ 2

Grußwort von

Eberhard Fiedler 3

Die Initialen bleiben

gleich 4

„Die Feste

feiern wie sie fallen“ 5

100 Jahre Weltpartag:

Vom historischen
Sparschwein zur modernen
Finanzstrategie 6+7

Weil der Einsatz für

andere wichtig ist
..... 8+9

bleiben Sie

standhaft 10

Das demenzsensible

Krankenhaus 11

100 Jahre Weltpartag:

Happy Birthday 12

Mit Sicherheit

unterwegs 13

Älles oreif?

(ond au giftig) 14

VHS-Programm

für Senioren 15

Besuchen Sie den
Kreissenorenrat auch
im Internet auf

www.kreissenorenratcalw.de

Dort sind auch frühere Ausgaben
von ALTER aktiv in digitaler Form
zu sehen.

Die nächste Ausgabe
ALTER aktiv
für das Nagold-, Enz-
und Albatal erscheint

am

Samstag, 7. Dezember

Beiträge senden Sie bitte per
E-Mail bis 15. August:

– lotharkallfass@aol.com

– bedaro@kabelbw.de

– mail@sg-pr.de

(Christine Strienz)

– kreissenorenratcalw@

gmail.com

Sonstige Beiträge an:

ardnasknuf@googlemail.com

Impressum

Herausgeber:

Kreissenorenrat Calw e.V.

Redaktion und V.i.S.d.P.:

Sandra Langguth
Im Böckeler 38
73230 Kirchheim
E-Mail: ardnasknuf@
googlemail.com

Druck:

Druckzentrum Südwest

Spendenkonto:

Kreissenorenrat Calw
Sparkasse Pforzheim Calw
IBAN: DE04 6665 0085 0005 0740 02

VE Volksbanken eG

IBAN: DE71 6039 0000 0572 8360 07

Titelseite:

Gestaltung: Sandra Langguth
Titelbild: Kreissenorenrat

Kostenlose Exemplare von

ALTERaktiv liegen bei den
Geschäftsstellen der Sparkasse
Pforzheim Calw aus.

ALTERaktiv steht auch als

elektronische Ausgabe
zwei Wochen nach Erscheinen
zur Verfügung. Einfach runterla-
den und lesen.

Liebe Leserinnen und Leser,



während ich das schreibe haben wir Sommertage, die den Namen mehr als verdienen. Es herrscht eine brütende Hitze, die Arme kleben an der Tischplatte, die Klo-Brille steht mit auf...kurz gesagt, es ist (fast unerträglich) heiß. Das ist, zugegeben, unangenehm und für gesundheitlich angeschlagene und empfindsame Menschen möglicherweise auch gefährlich.

Die damit einhergehenden Bedrohungen zeigt uns der Blick in die Medien. Verzweifelte Versuche Hab und Gut vor Flammen zu retten. Dauerhafte Trockenheit vernichtet Ernten, führt in Teilen der Welt zu Hungersnot. Und dann gibt es ja auch noch die dadurch ausgelöste Bedrohung durch Gewitter und

Starkregen, die sich immer häufiger in Unwettern entladen.

Diese Gefahren möchte ich nicht kleinreden und ver-harmlosen. Mir geht es um etwas anderes: Das bei uns derzeit herrschende heiße Sommerwetter gab es schon immer. Viele Menschen in anderen Regionen der Welt wären froh, sie hätten „nur“ unsere Hitze-probleme.

Der Service durch spezielle Apps und Medien warnt uns in diesen Tagen ständig vor extremer Hitze – als würden wir das nicht selber merken. Und dann geben sie auch noch Handlungsempfehlungen: Viel trinken, schattige Plätze aufsuchen, die Wohnung morgens so managen, damit man es tagsüber aus-

hält und vieles mehr...Wem müssen Sie das denn sagen? Vermutlich nicht den Berufstätigen, die im Freien arbeiten müssen. Auch den älteren Jahrgängen eher nicht – sie haben schon früher wochenlang Hitzeperioden erlebt. Zugegeben, die Sonnenstrahlung war damals möglicherweise nicht so intensiv. Man konnte stundenlang in der Sonne liegen.

Also wem dann? Es bleibt festzustellen, dass heute sehr frühzeitig quasi vor allem auf sehr auf niedrigem Niveau gewarnt wird. Man denke nur an die Formulierung „gefühl“ heißer oder „gefühl“ kälter. Bei drohenden Gewittern (noch nicht als Unwetter eingestuft) nach heißen Tagen weiß man schon seit Kindheit, wie man sich verhalten soll – oder ist das heute nicht mehr Thema bei der Erziehung? Lernt man heute nicht mehr, was man bei Gewitter tun und was besser lassen sollte? Wird dies durch die Warnungen ersetzt? Häufige Unfälle durch Blitzschläge lassen mich daran zweifeln.

Und – je häufiger gewarnt wird, desto weniger nimmt man das ernst. Zumal glücklicherweise nicht jeder Warnung ein entsprechendes Er-

eignis folgt. Mir fällt die Geschichte von dem ängstlichen Hirten ein, der allein die Herde seines Dorfes bewachen sollte. Er hatte ständig Angst und schlug Alarm: „Der Wolf kommt.“ In allen Fällen war es falscher Alarm, seiner Angst geschuldet. Nach mehreren „Fehlalarmen“ folgten die Dorfbewohner nicht mehr zur Herde. Als dann tatsächlich die Herde durch den Wolf bedroht war – war niemand da – zu oft wurde „ohne Grund“ gewarnt.

Damit ich richtig verstanden werde: Es ist wichtig und richtig, rechtzeitig auf Gefahren hinzuweisen und zu warnen. Ja, auch Tipps und Hinweise für einen entsprechenden Schutz zu geben.

Nur, ab wann muss das denn sein? Vielleicht ist die Angst, bei Nichtwarnung verklagt zu werden, der Maßstab für die Schwelle, ab der gewarnt werden soll?

Und noch etwas ist wichtig: Man kann den Menschen etwas zutrauen, wenigstens denen, die nicht aus Prinzip „einfach so in den Tag hineinleben“.

Jeder ist für einen Großteil seines Lebens und für sein Tun und Lassen selbst verantwortlich. Es gibt nun mal nicht für alle Situationen den sichernden Gürtel und zusätzlich auch noch den Hosenträger.

Nehmen wir Warnungen ernst, ordnen Sie richtig ein und reagieren dann, wenn es angebracht ist entsprechend. Wo das dann nicht mehr reicht – helfen uns die tausenden Ehrenamtlichen bei der Feuerwehr und bei den uns bekannten Rettungs- und Hilfsdiensten. Das ist ein unglaublicher Schatz.

Ihr Eberhard Fiedler
Vorsitzender
Kreissenorenrat Calw e.V.

Neue Mitglieder im Kreissenorenrat Calw e.V.:

Fördermitglieder:
Stadt Haiterbach

Einzelmitglieder:
Arbeiterwohlfahrt Kreis-
verband Freudenstadt-Calw

Möchten auch Sie (Förder-) Mitglied bei uns werden?

Einfach auf der Homepage den Button „Mitgliedschaft“ anklicken, ausfüllen und schon

gehören Sie zu uns. Wir würden uns sehr freuen!



Kreissenorenrat
Calw e.V.

Wohnberatung

Möchten Sie so lange wie möglich in Ihrer Wohnung bleiben und diese altersgerecht gestalten oder umbauen?

Die Wohnberater*innen des Kreissenorenrats Calw beraten Sie gerne – neutral und unverbindlich!

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

Andreas Bauer	Nagold	07459/2882
Dieter Körner	Bad Liebenzell	07052/8169783
Annegrit Pahnke	Nagold	07452/2989

Alter ist keine Last, wenn die Wohnung zu Ihnen passt!

Die Initialen bleiben gleich

Im Vorstand des Kreissenorenrates hat sich was getan. Auf Andrea Rippel folgt Anja Roth

KREIS CALW. Nach zehn Jahren ehrenamtlichen Engagements als Kassiererin des Kreissenorenrat Calw gibt Andrea Rippel aus Bad Liebenzell ihr Amt weiter. Der Vorsitzende Eberhard Fiedler würdigte ihre tolle, sachkundige und vertrauensvolle Arbeit bei der jüngsten Mitgliederversammlung. „Der

wunderbare Mensch Andrea Rippel bleibt natürlich Mitglied“, freute sich Fiedler.

Dieses wichtige Amt übernimmt nun Anja Roth aus Wildberg. Sie wurde bei der im Anschluss in der Mitgliederversammlung gewählt. Hier einige wenige persönliche Angaben: Anja Roth ist 57 Jahre jung, verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Sie ist berufstätig und ehrenamtlich engagiert in vielen Vereinen in der Schäferlaufstadt Wildberg. Ihre Hobbys sind radfahrend die Landschaft erkunden sowie ihr Garten – darin arbeiten und ihn genießen.

Auf die Frage, warum sie beim Kreissenorenrat mitmacht, antwortete sie: „Auch ich werde nicht jünger, und an der Quelle der Informationen zu sitzen, ist von echtem Vorteil.“

Der Kreissenorenrat freut sich auf die Mitarbeit in dieser verantwortlichen Funktion.

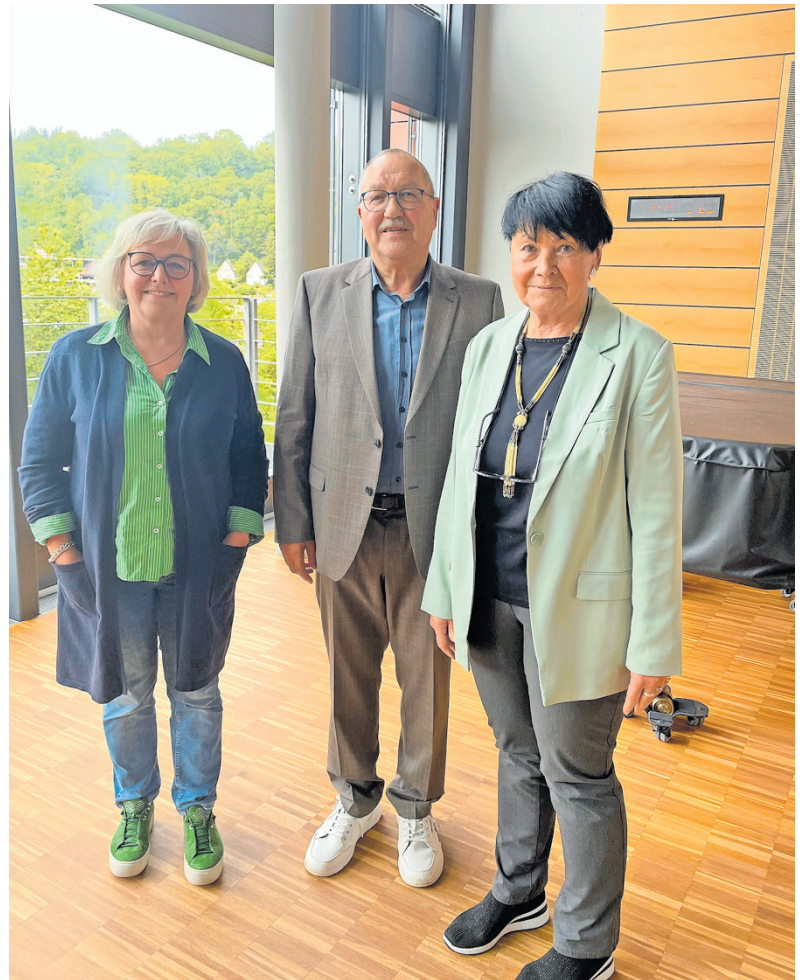


Foto: Kreissenorenrat

Der Seniorenrat Althengstett war „on tour“!

KREIS CALW. Unser letzter Ausflug nach Bruchsal und Palmbach war ein voller Erfolg. Das Wetter war sonnig und angenehm, der Spargelhof Böser bot ein leckeres Essen und gute Einkaufsmöglichkeiten. Ganz besonders war dann aber die „alte“ Unterrichtsstunde im Schulmuseum mit Fräulein Lehrerin Zimmermann.

Herzliche Einladung
Wir feiern 40 jähriges Jubiläum!

Vorsitzender Kreissenorenrat Calw e.V.
Eberhard Fiedler
Geschäftsstelle
Silcherstr. 17, 72218 Wildberg
Telefon: 07054 9294716
E-Mail: kreissenorenratcalw@gmail.com

26. Oktober

KREISSENORENRAT CALW E.V.
www.kreissenorenratcalw.de

40 Jahre

Programm

- ab 10 Uhr Sektempfang
- 10.30 Uhr musikalische Eröffnung durch das Kreissenorenorchester
- 10.40 Uhr Begrüßung
- 10.50 Uhr musikalische Einlage
- 10.55 Uhr Grußworte
- 11.15 Uhr Festvortrag Prof. Dr. Eckhard Hammer, Vorsitzender des Landessenorenrats Baden-Württemberg „Ohne uns geht nichts! Die Bedeutung der Älteren im gesellschaftlichen Wandel.“
- 11.45 Uhr musikalischer Abschluss
- 12.00 Uhr Schlussworte Einladung zum Mittagssnack

KREISSENORENRAT CALW E.V.

Wir feiern am **26. Oktober 2024** mit einem kleinen Rahmenprogramm unser 40-jähriges Vereinsbestehen und laden Sie dazu herzlich ein.

Programmbeginn ist um **10.30 Uhr**, das voraussichtliche Ende gegen **14 Uhr**. Wir freuen uns, Sie dazu im **Kursaal Calw-Hirsau** begrüßen zu dürfen.

Für bessere Planbarkeit bitten wir bis zum 20. September um Voranmeldung mit Angabe der Personenanzahl oder Absage per E-Mail: kreissenorenratcalw@gmail.com

Vielen Dank und liebe Grüße
Ihr Kreissenorenrat Calw e.V.

„Die Feste feiern, wie sie fallen“

Der Kreissenorenrat Calw hielt seine Mitgliederversammlung im Landratsamt ab

■ Von Christine Strienz

KREIS CALW. 2023 war für den Kreissenorenrat Calw wieder ein geschäftiges Jahr. Bei der Mitgliederversammlung im Calwer Landratsamt präsentierte der Vorsitzende Eberhard Fiedler die zahlreichen Aktionen und Projekte, mit denen der Verein sich befasst.

Aktuell hat der Kreissenorenrat Calw 130 Mitglieder, darunter 37 Fördermitglieder.

Die Versammlung des Kreissenorenrats ging unkompliziert über die Bühne. Der Vorstand wurde einstimmig entlastet. Allerdings standen Wahlen außer der Reihe an. Kassiererin Andrea Rippel hatte darum gebeten, vorzeitig abgelöst zu werden. Sie wäre noch bis 2026 im Amt gewesen. Ihre Nachfolgerin ist Anja Roth aus Wildberg (Siehe Seite 4). Sie wurde mehrheitlich von den anwesenden Mitgliedern gewählt und setzte sich gegen ihre Mitbewerberin Claudia Ollenhauer aus Enzklösterle durch. „Das ist ein großes Glück, gleich zwei Bewerberinnen zu haben, die das gerne übernehmen möchten, das ist heute nicht mehr selbstverständlich“, so Eberhard Fiedler. Es spricht aber für ein gutes Miteinander im Verein, und das spiegelte auch das Grußwort von Tobias Haußmann als Vertreter des Landratsamtes wider. Er ging kurz auf die Arbeit des Kreissenorenrates ein, die im Landratsamt sehr geschätzt wird. „Vielen Dank für ihr großes ehrenamtliches Engagement.“

Rückblick

Ein großes Highlight im Jahr 2023 war der Thementag



Foto: Christine Strienz

im Kubus in Nagold. „Sensationell“, fasste Eberhard Fiedler den Nachmittag zusammen. „Das Thema Demenz wurde durch Dr. Rott aus Heidelberg und von Sabine Fels eindrücklich vorgestellt und erklärt. „Und wer schafft es schon an einem Werktag, nachmittags um 14 Uhr mehr als 200 Besucher zu Vorträgen zu gewinnen. Uns ist es bei diesem Thementag gelungen.“ Eberhard Fiedler und andere Vorstandmitglieder nahmen im Jahr 2023 insgesamt 74 Termine wahr. Darunter waren unter anderem zahlreiche Gespräche im Zusammenhang mit Projekten, Besuche von Versammlungen und Sitzungen örtlicher Seniorenräte, Besuche von Veranstaltungen des Fördervereins Hospiz in Nagold, die Teilnahme am Festakt und beim Erlebnistag des Landkreises Calw sowie beim Jubiläum des VdK Calw. Außerdem werden immer Gespräche mit neu gewählten Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern geführt.

Es standen Redaktionssitzungen für „Alter aktiv“ im Terminkalender, ebenso wie die ständige Aktualisierung



Foto: Christine Strienz

der Wohnberatung. Das neue Projekt „Patientenbetreuung im Krankenhaus“ zusammen mit dem DRK Calw und dem Klinikverbund Südwest ist „ein Renner“. Das Projekt „Aktivierende Hausbesuche“ in Kooperation mit dem DRK Calw könnte dagegen mehr genutzt werden. Runderneuert ist das Angebot „Seniorenfreundlichen Service“. Die Fachbeirätin für „Pflege und Hospiz“, Gabriele Körner, ist eine wichtige Beraterin. Neu ist die Fachbeirätin Sabine Fels, Ansprechpartnerin für Demenzfragen. Das bisherige Highlight 2024 war sicher der Seniorensozialpreis, der alle zwei Jahre verliehen wird. Am

1. Juli wurden die Urkunden übergeben und die Preisträger geehrt.

Ausblick

Der Kreissenorenrat arbeitet an einigen Projekten weiter, wie etwa im Arbeitskreis „Pflegerische Versorgung“ oder an der Zertifizierung „Seniorenfreundlicher Service“. Und nicht zu vergessen: Am 26. Oktober feiert der Kreissenorenrat Calw seinen 40. Geburtstag. „Bei Organisationen, die sich für ältere Menschen einsetzen und naturgemäß auch ältere Menschen dafür arbeiten, muss man die Feste feiern, wie sie fallen.“

100 Jahre Weltspartag: Vom historischen Sparschwein zur modernen Finanzstrategie



Zum 100-jährigen Jubiläum des Weltspartags werfen wir einen Blick auf die Entwicklung des Sparens von seinen Anfängen bis zur modernen Finanzwelt. Unser stellvertretender Vorstandsvorsitzender Sven Eisele gibt im Interview spannende Einblicke, wie das klassische Sparen heute in zeitgemäßen Anlagestrategien neu interpretiert wird und welche Rolle die Sparkasse dabei spielt. Erfahren Sie, wie traditionelle Werte mit innovativen Ansätzen kombiniert werden, um finanzielle Ziele zu erreichen.

Hin und wieder hört man, dass Sparen out ist, stimmt das?

Das stimmt nicht. Sparen ist ein wichtiger Grundstein, um für unerwartete Ausgaben gerüstet zu sein und langfristige Ziele sowie finanzielle Freiheit zu erreichen. Ziele können vielfältig sein. Für die einen ist es zum Beispiel ein Urlaub. Für die anderen sind es die eigenen vier Wände. Der Grundgedanke des Sparens hat sich seit vielen Generationen nicht verändert. Was sich ändert, ist die Art

des Sparens. Neben dem klassischen Sparbuch gibt es heute viel mehr Möglichkeiten, langfristig gut zu investieren.

Welche Möglichkeiten sind das?

Je nach Laufzeit und persönlicher Orientierung können das beispielsweise Wertpapiere oder Immobilien sein. Klassische Anleihen, Sparverträge und Festgelder haben sich über einen langen Zeitraum bewährt und bleiben nach wie vor eine gute Wahl in der Anlagestrategie.

Muss man erst viel Geld haben, um sparen zu können?

Nein, man muss kein großes Vermögen haben, um zu sparen. Das Wichtigste ist, überhaupt damit anzufangen. Auch scheinbar kleine Beträge machen bei konsequenter Anlage einen großen Unterschied. So kann schon ein kleiner Teil des Einkommens zu einem ansehnlichen Betrag führen. Entscheidend ist eine gewisse Disziplin und die gute Macht der Gewohnheit – sprich Durchhaltevermögen.

Was bedeutet finanzielle Bildung?

Um informierte und kluge Entscheidungen in Geldangelegenheiten treffen zu können, kann man nicht früh genug damit starten, sich Wissen über Finanzen anzueignen. Das kann in Form von Schulprogrammen, Büchern und vor allem durch Gespräche mit den Eltern oder Großeltern und einer guten Bankberatung erfolgen. Wir bieten Schulungen und Ausstellungen an, um die finanzielle Kompetenz junger Menschen zu stärken.

Was raten Sie Eltern oder Großeltern beim Sparen für ihre Kinder oder Enkel?

Ich rate das Gleiche, was ich auch für meine Kinder getan habe: Setzen Sie nicht nur auf ein Pferd, sondern versuchen Sie, das Geld auf verschiedenen Wegen anzulegen. Es gibt eine Vielzahl von Anlagen speziell für Kinder und Jugendliche, die neben Ertrags Gesichtspunkten auch den Spargedanken fördern und den Sparfleiß mit besonderen Prämien belohnen. Damit Sie die richtigen Prioritäten setzen, empfehle ich immer, sich gut beraten zu lassen. Das Wichtigste ist: Man kann nicht früh genug damit anfangen.

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Was sind nachhaltige Geldanlageprodukte?

Nachhaltige Anlageprodukte berücksichtigen neben ökologischen und sozialen Kriterien auch Aspekte einer guten Unternehmensführung. Sie werden bewusst von Anlegerinnen und Anlegern gewählt, die in Unternehmen investieren möchten, die umweltfreundlich oder sozial verantwortlich handeln, ohne dabei auf eine gewisse Rendite zu verzichten. Es geht also um eine gute Kombination aus finanzieller Rendite und ethischer Verantwortung.

Sind auch kleine Mengen Gold sinnvoll? Wie bewahrt man diese klug auf?

Gold ist ein bewährtes Mittel, um Vermögen zu sichern. Auch kleine Mengen Gold sind ein sinnvoller Bestandteil für die breite Streuung der eigenen Anlagestrategie. Der Aufbewahrungsort sollte gut überlegt sein. Eine sichere, feuerfeste und gut versteckte Aufbewahrungsbox zu Hause ist eine Variante. Noch besser ist ein Schließfach bei der Sparkasse.

Welche Bedeutung hat der Weltspartag?

Der Weltspartag erinnert weltweit daran, wie wichtig es ist, vorzusorgen und gute Sparpraktiken zu entwickeln. Er fördert die finanzielle Bildung unabhängig vom Einkommen. Den Weltspartag gibt es bereits seit 1924 und schon damals war die zentrale Botschaft: „Geld zurücklegen für schlechte Zeiten und größere Anschaffungen“.

Gestern, heute, morgen: Die Sparkasse übernimmt schon immer Verantwortung für die Region. Was bedeutet das in der heutigen Zeit?

Wir nehmen unsere regionale Verantwortung ernst und tragen aktiv zur wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Entwicklung unserer Region bei. Das heißt, wir unterstützen lokale Vereine, Projekte und Organisationen, zum Beispiel durch Kredite, finanzielle Bildung und Spenden. Mit Krediten helfen wir regionalen Unternehmen zu wachsen und Arbeitsplätze zu schaffen. Mit Spenden unterstützen wir gemeinnützige Organisationen, die zum Wohl der Gesellschaft beitragen.

Warum eigentlich das Sparschwein?

Das Schwein gilt seit dem Mittelalter als Glückssymbol. Es stand für Glück und Wohlstand. So wurden schon damals Ersparnisse in einem Behältnis in Form eines Schweins aufbewahrt. Neben der Symbolik entwickelte das Sparschwein zunehmend einen pädagogischen Charakter für die Sparkultur der Kinder. Zuerst wird es mit Münzen gefüttert und wenn es voll ist und die Zeit „reif“ ist, wird es „geschlachtet“.

Heißt persönliche Nähe immer Besuch vor Ort in einer Geschäftsstelle?

Nicht nur. Die Sparkasse legt großen Wert auf den persönlichen Kontakt von Mensch zu Mensch. Das zeigt sich auch darin, dass wir in unserem Geschäftsgebiet deutlich mehr Geschäftsstellen haben als alle Wettbewerber zusammen.

Wir stellen aber auch fest, dass immer mehr Kundinnen und Kunden lieber digital oder medial kommunizieren. Deshalb bieten wir neben Online-Banking auch unsere Testsieger-App an und liefern Informationen in den sozialen Medien. Um dieses Angebot zu erweitern, erreichen Sie uns nun auch über unser Digitales BeratungsCenter – ganz bequem von zu Hause oder unterwegs. Dahinter verbergen sich keine Chatbots, sondern qualifizierte Beraterinnen und Berater, die sich persönlich Zeit nehmen und per Video beraten. So stellen wir sicher, dass alle die gleiche hohe Beratungsqualität erhalten – unabhängig davon, welchen Kommunikationsweg Sie bevorzugen.





Hier fehlt noch ein Bildtext ...

Foto: Christine Strienz

Weil der Einsatz für andere wichtig ist

Der Kreissenorenrat hat wieder seinen Seniorensozialpreis für herausragendes ehrenamtliches Engagement verliehen.

■ Von Christine Strienz

KREIS CALW. Alle zwei Jahre verleiht der Kreissenorenrat Calw den Seniorensozialpreis an Einzelpersonen und an Gruppen, die sich besonders für Seniorinnen und Senioren hier im Landkreis Calw stark machen. Auch 2024 gingen großartige Vorschläge ein, und die Jury konnte sechs Preise vergeben.

In den Räumen der Sparkasse in Calw fand Anfang Juli die Preisverleihung statt. Eberhard Fiedler als Vorsitzender des Kreissenorenrats freute sich, die Ehrungen gemeinsam mit den Partnern - dem Vorstandsvorsitzenden Hans Neuweiler von der Sparkasse Pforzheim Calw und Bernhard Kugler, dem Präsidenten des Rotary Club Na-



Hier fehlt noch ein Bildtext ...

Foto: Christine Strienz

gold-Herrenberg - vorzunehmen. Ebenfalls anwesend war Kreis-Sozialdezernent Tobias Hausmann, der in seinem Grußwort betonte, dass ehrenamtliches Engagement wichtiger sei denn je: „Ihr

tägliches Wirken ist unverzichtbar, wenn man sich den Zustand der Demokratie anschaut. Ihnen geht es nicht um sich selbst.“

Für die Geehrten des Abends sprach Eberhard

Schwarz, einer der Einzelpreisträger, den Dank in die Runde aus. Und natürlich an alle, die jemanden für den Seniorensozialpreis vorgeschlagen haben.

Ehrung der Einzelpersonen:

Einen **1. Preis**, dotiert mit **1.000 Euro**, erhielt **Eberhard Schwarz aus Nagold**. Er ist 77 Jahre jung und seit 20 Jahren aktiv im StadtseNIorenrat Nagold tätig, seit 2017 sogar als Vorsitzender. Eberhard Schwarz ist in Nagold „die Institution“ in Sachen Seniorinnen und SenIoren. Er kümmert sich um viele Dinge: Vorsorgemappen, Bewegung im Park, Smartphone-Schulungen, SenIoren-Kino, SenIoren lesen für SenIoren, die Bücherkiste, das Projekt „Beste Genesung zu Hause“ und

noch vieles mehr. So ganz nebenbei war er viele Jahre im Vorstand des KSR und bis jetzt für den ÖPNV ein Fahrgastbeirat. Er hält wöchentlich im Burgcenter eine Sprechstunde ab.

Vorgeschlagen wurde er von Thomas Baitinger aus Nagold, dem Vorsitzenden der SenIoren-Union und stellvertretenden Vorsitzenden des KSR Calw.

Ein **2. Preis**, in Höhe von **600 Euro**, ging an **Gisela Kuhlmann aus Unterreichenbach**. Sie ist 74 Jahre jung. Seit über

23 Jahren leitet sie einen regelmäßigen Treffpunkt für Seniorinnen und SenIoren in Unterreichenbach. Dabei gibt es Informationen, Spiele- und Rätselnachmittage, seniorengerechte Gymnastik, Gedächtnistraining, Reiseberichte und Musik. Jährlich findet ein Sommerfest statt, und bei der Weihnachtsfeier gibt es ein Essen.

Ihre Gruppe umfasst sechs Damen, die sich auch ehrenamtlich engagieren. Vorgeschlagen wurde sie vom Unterreichenbacher Bürgermeister Carsten Lachenauer.

Ein **3. Preis**, ausgestattet mit **400 Euro**, ging an **Christel Steffek aus Calw**. Sie ist 77 Jahre jung. Als Vorsitzende des VdK Ortsverbands Calw, der immerhin mehr als 400 Mitglieder hat, organisiert sie seit zehn Jahren Info-Veranstaltungen sowie Spiele- und Kaffeenachmittage, bei denen sich ältere Mitmenschen treffen und austauschen können. Außerdem führt sie Tages- und Mehrtagesausflüge durch.

Vorgeschlagen wurde sie vom Vorsitzenden des VdK Calw, Helmut Dolderer.

Ehrungen der Gruppen/Teams

Einen **1. Preis**, ausgestattet mit **1.000 Euro** erhielt das „**Spenden-Team Frauenhaus im Kreis Calw**“. Vier Frauen leiten dieses Team gemeinsam. Sie helfen gewaltbetroffenen Frauen in vielerlei Hinsicht. In der Kleiderkammer werden beispielsweise Spenden sortiert nach Größen, Geschlecht, Tageszeit und Jahreszeit. Unter Wahrung der Anonymität holen sie diese im gesamten Landkreis ab. Sie führen meist die ersten Gespräche mit den betroffenen Menschen, helfen Kindern bei den Hausaufgaben, lesen vor, versorgen die Kinder bis zum Kindergarten oder der Schule. Alle Fälle

sind grundsätzlich immer Notfälle – zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Vorgeschlagen wurde die Gruppe vom Verein „Frauen helfen Frauen“ in Calw, konkret von Marion Gerberich.

Ein **2. Preis**, dotiert mit **800 Euro**, ging an den **Seniorenkreis Höfen**, den es seit 1979 gibt. Er wird geleitet von Bärbel Gramich und einem siebenköpfigen Helferteam im Alter zwischen 55 und 67 Jahren. Der SenIorenkreis ist offen für jeden, konfessionsfrei für Personen aus Höfen und Nachbargemeinden ab 65 Jahren – aber gerne auch für jüngere Besucher. Regelmäßige Treffs mit unterschiedli-

chen Informationen aus Kultur, Gesundheit und Prävention werden geplant. Dabei werden Ausflugsfahrten ebenso organisiert wie Kaffee und Kuchen bei den regelmäßigen Treffen. In Zeiten der Pandemie erfolgte die Betreuung über das Telefon.

Vorgeschlagen wurde der SenIorenkreis vom Höfener Bürgermeister Heiko Stieringer.

Einen **3. Preis**, ausgestattet mit **600 Euro**, erhielt der „**Nachmittag der Begegnung**“ in Bad Wildbad-Calmbach. Seit der Gründung 1973 wurden mehr als 500 Veranstaltungen organisiert. Nachmittage mit Kaffee und Ku-

chen, Vorträge aller Art, kurze Andachten durch den Pfarrer. Mit dabei ist ein Abhol- und Bring-Dienst. Mit dem Nachmittag der Begegnung wird aktiv der Vereinsamung älterer Mitbürger entgegengewirkt.

Daneben gibt es Exkursionen mit dem Omnibus, Sonderaktionen wie „Maultaschen zum Abholen“ und vieles mehr. Ein drei- bis vierköpfiges Leitungsteam kümmert sich um alles. Die Älteste Helferin ist 86 Jahre, die Jüngste 65+.

Vorgeschlagen wurde dieses Team von Claudia Ollenhauer aus Enzklösterle, der Vorsitzenden des SenIorenrats Oberes Enztal.

Sonderpreis

Die Jury hat aus der Vielzahl der Vorgeschlagenen auch einen **Sonderpreis** auslobt.

Er ist mit **300 Euro** dotiert und geht an das „**Seniorenteller-Team aus Wildberg-**

Sulz am Eck“. Seit 20 Jahren oder anders ausgedrückt - 218 Mittagstische mit 8.724 ausgegebenen Essen - wird monatlich ein SenIorenteller als in Form eines Drei-Gänge-Menüs angeboten. Neben

der freundlichen Betreuung oftmals umrahmt mit einem gemeinsamen Lied oder Gebet.

Das Team besteht aus acht Frauen, sechs davon sind älter als 60 Jahre. Geleitet wird

dieses Team von Frau Elisabeth Dreher, 68 Jahre jung

Vorgeschlagen von der Mitarbeiterin Jeanette Dengler, aus dem Sekretariat der Kirchengemeinde Sulz am Eck.

Bleiben Sie standhaft

Der Klinikverbund Südwest informiert, wie man Stürzen im Alter vorbeugen kann

■ Von Edda Karnowski,
Redakteurin für Kommunikation
Klinikverbund Südwest

KREIS CALW. Stürze sind vor allem bei betagten Menschen gefürchtet. Dabei kann man viel tun, um ihnen vorzubeugen. Auch die Calwer Sektion für Geriatrie in den Kliniken Calw nimmt das Thema Prophylaxe ernst.

Jeder altert, jeder in einem anderen Tempo, das ist doch normal. „Diese Aussage stimmt nur bedingt. Man kann den eigenen körperlichen Abbau verlangsamen, durch tägliche, ausreichende Bewegung, gute Ernährung, Gleichgewichtsübungen sowie ein intaktes Sozialleben“, schreibt der Klinikverbund. Und es sei nie zu spät, damit anzufangen.

Wichtig sei, sich nicht selbst zu überfordern, im Gegenteil, jeder Schritt zähle, ebenso wie jede Sekunde, die man auf einem Bein balancieren kann. Wenn dann auch noch die Brille die korrekte Sehschärfe hat und gut sitzt und in der Wohnung keine Stolperfallen herumliegen oder stehen, dann finde mancher Sturz schon gar nicht statt.

Dennoch könne wohl nicht jeder Sturz vermieden werden, denn neben der natürlichen Alterung seien auch Erkrankungen wie Schwindel, Depression, Inkontinenz, Diabetes mellitus, Schmerz oder Demenzerkrankungen sogenannte Sturzrisikofaktoren, und damit einhergehend auch die Medikamente, die ein Mensch täglich einnehmen muss.

Dr. Michael Sander, Oberarzt der Inneren Medizin an den Kliniken Calw und Leiter der Sektion Geriatrie, erklärt



Hier fehlt noch ein Bildtext ...

Foto: © Racle Fotodesign - stock.adobe.com

die Herangehensweise in seinem Fachgebiet: „Wir arbeiten eng mit den anderen Fachdisziplinen zusammen, mit den Chirurgen, den Physio-, und Ergotherapeuten, besprechen mit den Apothekern die beste Zusammenstellung der Medikamente und vieles mehr. Alles mit dem Ziel, den Patienten fit zu machen für eine Reha und, wenn irgend möglich, für ein selbständiges Leben in den eigenen vier Wänden.“

Eine häufig auftretende Komplikation bei Stürzen seien die Frakturen, beispielsweise am Oberschenkelhals, Becken oder den Wirbeln, die meist operativ be-

handelt werden müssen.

„Wir beginnen hier, wie auch an unseren anderen Standorten im Verbund, noch am Tag der OP mit der Mobilisation, Stichwort Frührehabilitation“, erklärt der Geriater. „Denn bei betagten Menschen werden innerhalb von nur drei Tagen rund zehn Prozent der Muskelmasse abgebaut. Soweit darf es möglichst nicht kommen.“

Seit Juni bietet die Sektion Geriatrie Calw außerdem eine geriatrische Institutsambulanz an. Dabei handelt es sich um eine ambulante Präventivmaßnahme: Hausärzte können Patienten, die hilflos wirken, in die Cal-

wer geriatrische Sektion schicken. Dort werden sie auf ihre kognitiven Fähigkeiten, ihren emotionalen wie auch ihren körperlichen Zustand, ihre Selbstständigkeit im alltäglichen Leben getestet und ihr soziales Umfeld beleuchtet. „Wir geben dann eine Empfehlung ab, wie man dem Patienten bestmöglich helfen kann“, so Dr. Sander. „Dahin muss die Entwicklung gehen: Handeln, bevor überhaupt ein Sturz geschieht!“

Dr. Michael Sander ist Oberarzt der Inneren Medizin an den Kliniken Calw und leitet die Sektion Geriatrie in Calw seit 1. Januar 2024

Das demenzsensible Krankenhaus

Im Gesundheitscampus Calw wird verstärkt darauf geachtet, dass Demenzkranke sich wohlfühlen.

■ Von Sabrina Schäffler,
Leiterin Campusmanagement

KREIS CALW. Patienten mit Demenz sehen sich mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Gerade, weil häufig das Kurzzeitgedächtnis sowie die Merkfähigkeit beeinträchtigt sind, finden sie sich in fremden Umgebungen oft nur schlecht zurecht.

Der Verlust der Orientierung erzeugt zusätzlich zum Krankenhausaufenthalt an sich Angst und Verwirrtheit. Zudem dauern Klinikaufenthalte bei Patienten mit Demenz meist länger, was die Situation noch verschärft. Deshalb wurde das Konzept des demenzsensiblen Krankenhauses entwickelt. Verschiedene Strategien und Maßnahmen sollen die Versorgung und Betreuung von Menschen mit Demenz verbessern und den Aufenthalt für Demenzkranke so leicht und stressfrei wie möglich gestalten.

Der Neubau des Krankenhauses Calw des Klinikverbundes Südwest am Gesundheitscampus Calw wird eine sogenannte demenzsensible Einrichtung sein, speziell auf die Bedürfnisse von Patienten mit Demenz ausgerichtet. Das ist naheliegend, weil der Standort Calw entsprechend der Medizinkonzeption 2030 insbesondere im Leistungsschwerpunkt der Altersmedizin ausgebaut wird.

Aus diesem Grund hat der Arbeitskreis zur demenzsensiblen Gestaltung des Krankenhauses Calw ein umfassendes Konzept zur Schulung der Mitarbeitenden ins Leben gerufen, das Fachpersonal aller Berufsgruppen unterstützt – Ärzte, Pflegekräfte, Verwaltungspersonal, oder



Hier fehlt ein Bildtext ...

Foto: Gesundheitscampus Calw

auch Mitarbeitende der Hauswirtschaft. Sie werden speziell im Umgang mit demenziell erkrankten Patienten geschult. Sie lernen Techniken und Kommunikationsstrategien, um besser auf die besonderen Bedürfnisse und Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz eingehen zu können. In den vergangenen zwölf Monaten wurden bereits mehr als die Hälfte aller Mitarbeiter geschult.

Ein besonderes Augenmerk wird auch auf die Gestaltung der Krankenhausumgebung gelegt. Klare Beschilderungen, gut beleuchtete Flure und beruhigende Farben sind nur einige der Maßnahmen, die Menschen mit Demenz den Aufenthalt erleichtern sollen.

Das Krankenhaus Calw hat sich der Initiative „Demenz Partner“ angeschlossen, ein Programm, das von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft ins Leben gerufen wurde. Ziel der Initiative ist es, das Bewusstsein und Wissen über Demenz in der Bevölkerung zu erhöhen und Men-



Hier fehlt noch ein Bildtext ...

Foto: Gesundheitscampus Calw

schen zu motivieren, sich für Menschen mit Demenz zu engagieren.

Dank der engen Zusammenarbeit mit dem Kreisseniorenrat Calw konnten besondere Schulungsinhalte integriert werden, wie beispielsweise der Einsatz eines Alterssimulationsanzugs. Dieser spezielle Anzug vermittelt dem Träger sehr realitätsgetreu, wie sich die körperlichen Einschränkungen und Herausforderungen des Alters anfühlen und mit welchen Schwierigkeiten alte Menschen zu kämpfen ha-

ben. Er bietet wertvolle Einblicke in die physischen Herausforderungen des Alters, wodurch das Empathievermögen und die Kompetenz der Fachkräfte im Umgang mit älteren Menschen verbessert werden.

In einer Gesellschaft, in der die Zahl der Demenzerkrankungen stetig zunimmt, ist es entscheidend, Krankenhäuser auf diese Entwicklung vorzubereiten. Die Konzeption des Krankenhauses Calw als demenzsensible Krankenhaus, ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung.

100 Jahre Weltpartag – Happy Birthday

Der Weltpartag feiert im Oktober seinen 100-jährigen Geburtstag! Eine lange Zeit – in der sich vieles verändert hat. Beispielsweise bewahrten unsere Urgroßeltern vor 100 Jahren ihre Ersparnisse noch in Sparstrümpfen oder unter der Matratze auf. Wer modern war, hatte ein handgeschriebenes Sparbüchlein. Heute nutzen wir innovative Tools wie Online-Banking und Investmentfonds, um unser Geld zu verwalten und zu vermehren. Trotz aller technischen Entwicklungen bleibt das Grundprinzip der Sparkasse Pforzheim Calw unverändert: Verantwortung und Weitsicht für die eigene Zukunft. Großeltern, die an Weihnachten und Geburtstagen



keine Geschenke mitbringen, kommen bei den Kindern in der Regel nicht so gut an. Doch die Idee, dass sie stattdessen Geld aufs Sparsbuch legen, hat durchaus Sinn und Zweck. Denn Sparen ist der Schlüssel zur Verwirklichung von Zielen, Wünschen und Träumen. Für die jüngere Generation werden diese finanziellen Werte oft erst auf den zweiten Blick sichtbar. Der große Wow-Effekt kommt beispielsweise am 18. Geburtstag, wenn der Traum vom eigenen Auto oder von der Auslandsreise plötzlich Realität wird – Dank des schönen Sparguthabens. In unserer schnelllebigen Welt sind Werte und Traditionen ein wichtiger Anker. Sie erinnern uns daran, dass die Ideen von finanzieller Vorsorge und langfristigem Denken stets in Mode bleiben. Gestern – heute – morgen. Kommen Sie gerne mit Ihren Kindern oder Enkelkindern bei Ihrer Sparkasse vorbei. In der Woche vom 28. – 31. Oktober 2024 gibt es schöne Geschenke und attraktive Weltpartags-Angebote.

Das Team wächst weiter

Für die Patientenbetreuung im Krankenhaus haben sich weitere Engagierte gefunden

KREIS CALW. Die Werbung im April bei den Gesundheitstagen Nagold und bei Kimmich Open in Calw war erfolgreich. Zu den ehrenamtlichen Patientenbetreuerinnen und Patientenbetreuern, die von Anfang an, also seit 2023 dabei sind, konnten wieder weitere Frauen und Männer gefunden werden. Der Kreissenorenrat Calw, der Kreisverband Calw des Deutschen Roten Kreuzes und der Klinikverbund Südwest sind darüber sehr glücklich.

Der Bedarf an Betreuung in den beiden Kliniken Calw und Nagold ist nach wie vor enorm und wird auf absehbare Zeit auch nicht weniger werden. Gerade deshalb ist es

immens wichtig, dass sich immer weitere Menschen finden, die diese wichtige Aufgabe gerne übernehmen möchten.

Nach sorgfältigen Schulungen finden unter dem Jahr sogenannte Teamtreffen statt. Die beiden Fotos zeigen die Menschen, die sich bereits jetzt in dieser Sache engagieren. Umrahmt werden sie von Ärzten und dem Pflegepersonal – also den Fachleuten der Kliniken, zudem von Verantwortlichen des DRK-Kreisverbandes und des Kreissenorenrats Calw.



Teamtreffen in Calw am 16. Juli

Foto: Kreissenorenrat



Teamtreffen in Nagold am 23. Juli

Foto: Kreissenorenrat

Mit Sicherheit unterwegs

DAS DRK möchte mit seinem Fahrdienst für möglichst lange Mobilität sorgen.

KREIS CALW. Die Bedeutung der mobilen Unabhängigkeit im Alter ist von unschätzbarem Wert. Gerade im ländlichen Raum, wie dem Kreis Calw. Oftmals fühlen sich ältere Menschen durch verschiedene Umstände eingeschränkt: sei es durch den Mangel an öffentlichen Verkehrsmitteln oder auch körperliche Beeinträchtigungen. In solchen Momenten beginnen die „Wenn“-Gedanken: Wenn nur der Verkehr nicht wäre, wenn ich ein Auto hätte oder wenn ich körperlich fitter wäre...

Der Fahrdienst des Deutschen Roten Kreuzes bietet eine Lösung, die diese Einschränkungen überwindet und ein aktives, mobiles Leben ohne „Wenn“ ermöglicht. Unabhängig vom Alter oder den individuellen körperlichen Herausforderungen versprechen die Mitarbeitenden, jeden sicher ans Ziel und zurück zu bringen. „Unser Fahrdienst bietet praktisches und komfortables Reisen, ganz gleich ob mit Gehstock, Rollator oder Rollstuhl. Wir erleichtern den Weg zur Tagespflege, zur Arbeit, zu Arzt- oder Krankenhausbesuchen sowie zu Besuchen bei Familie, Freunden, Veranstaltungen und vielem mehr. Denn Alter und körperliche Einschränkungen dürfen nicht zu sozialer Isolation führen“, lautet das Motto des DRK.

In bestimmten Fällen werden die Kosten für eine begrenzte Anzahl von Fahrten übernommen. „Wir informieren Sie gerne über Möglichkeiten der Kostenübernahme durch Institutionen wie das Sozialamt, die Krankenkasse oder die Pflegeversicherung. Unser Fahrdienst klärt Sie auch darüber auf, wann eine ärztliche Genehmigung, also



Hier fehlt noch ein Bildtext ...

Foto: Kreissenorenrat

ein Transportschein, für bestimmte Fahrten erforderlich ist und welche Fahrten grundsätzlich privat berechnet werden müssen. Dank unseres Fahrdienstes können Sie Ihre Mobilität und Unabhängigkeit bewahren und ein Leben ohne ‚Wenn‘ führen“, schreibt das DRK.

Weitere Informationen zum Fahrdienst erhalten Interessierte bei den Ansprechpartnern unter der Telefonnummer 07051 7009-4444.

Vielfältige Begegnungsorte stärken den Zusammenhalt*

Miteinander gute Ideen voranbringen

Neue Menschen kennenlernen und schöne Momente erleben

Zusammenhalten und sich gegenseitig unterstützen

Gemeinsam etwas erleben – gegen Einsamkeit und Isolation

Gemeinsam zu einer guten Nachbarschaft beitragen

Andere Lebenssituationen kennenlernen und unterschiedliche Perspektiven verstehen

Mach' mit!

* **Hürden abbauen und Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen einbeziehen!**

Demenz im Quartier

*Demenz im Quartier BEGEGNEN ist Teil der Landesstrategie "Quartier 2030 – Gemeinsam. Gestalten." und wird finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



So schön sieht es nicht immer aus.

Foto: Pixabay

Älles oreif? (ond au giftig)

Mir werret ja scho mit staatlichem Segga von dr Lääbensmittelindustrie vergiftet, weil überall chemische Substanz dren sen, wo sich zom Giftcocktail uffsummieret oder wenigstens dr Bauch uffblähet.

Was mi en letschter Zeit emmer wieder uffregt isch aber, dass mr bei de Südfrüchte, die wo eigentlich süß schmecka sollet, blos no Wasser oder garnix schmeckt. Wenn die von weiters her kommet, na werret se halt oreif gerndet ond so lieget se na en dr Obschtabteilung. Hen ihr gwisst, dass mr Kiwi mit dr Schal essa ka? Bei dene greane Denger macht des so wieso koin Oonderschied. Aller-

dings dean se nochreife, wenn mr se mit ama Epfl, Birn oder Banan zammalegt.

Dass a Honigmelon mit de Kürbis verwand isch, des war mir eigentlich klar, aber dean dät ierscht recht net en so ama greana Zuaschtand essa, wia selle wo em Obschteck abotta werret.

Des merkt mr aber erscht, wenn mr se uffgsägt hat. Halt noi, mr sott vorher naklopfa, ond na muaß es so hohl klinga, wia dr Kopf vom ...(ihr wisset scho).

En de grüne Banana sen me Balaschtstoffe, me Kalium ond weniger Zucker dren, des hen die Lobbyishta von de Fruchtimporter feststellt. Mir schmecket aber dia reife, süäße mit me Zucker liaber, dia brauch mr au net so lang kaua.

Oreife Ananas gibts au emmer wieder, dia dean au net nochreife. Wenn mr des hölzerne Zeug trotzdem isst, na verbrennt mr sich s'Maul ond hendanaus laufs wia gschmiert.

A Mango soll ageblich schö macha, weil so viel Vitamin A dren isch. Natürlich werret dia au oreif gernted, und wenn se no hart sen, na ka mr se nochreifa lassa, grad so wia d'Kiwi.

Bei de Schala aber uffbassa, dia sen giftig.

Wenn jetzt aber selle Früchte em Lada reif sen ond richtig guat schmecka dädet, na werret se weggschmissa oder koschtalos abgäba. Da muaß doch irgend oiner von deane Entscheider spenna.

S'goht aber au anderschrom. Bei deam ganza oreifa Zeug fallet mr au selle überreife Beigaba ei, die wo en deane Oranga- oder Mandarinanz dren sen. Isch euch scho uffgfalla, dass da emmer a Faulige mit dren isch? Noi, des isch koin Zufall! Beim verpacka werret oifach hondert Gramm weniger abgewoga ond na no oine von deam Kischtle mit de Faulige drzua glegt.

Potz Blitz



Foto: © PhotoSG - stock.adobe.com

Kurs „Digitale Gesundheit“ für Senioren-Medien-Mentoren

Der kostenlose, zehnstündige Kurs richtet sich an erfahrene Smartphone-NutzerInnen, die älteren MitbürgerInnen helfen wollen, um beispielsweise Gesundheits-Apps, Telemedizin, die Patientenakte und E-Rezept nutzen zu können. Der neue Kurs des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg vertieft die Kenntnisse und fokussiert auf Anwendungen von Android-Smartphones.

Termin: Dienstag, 22. Oktober von 13 - 18 Uhr
Mittwoch, 23. Oktober von 9 bis 13 Uhr
Ort: König-Karl-Stift, Bad Wildbad
Anmeldung beim Veranstalter:
Seniorenrat Oberes Enztal
Telefon: 07085 924 40 18

Vortrag „Tabu Demenz?“ Eine Annäherung an das Thema“

Konkrete Angebote für Angehörige, Nachbarn, Interessierte und Betroffene scheinen im Oberen Enztal nicht vorhanden zu sein, Schulungsangebote oder Selbsthilfegruppen fehlen vor Ort.

Die erste Veranstaltung des Seniorenrates Oberes Enztal dient daher der Annäherung an das oft tabuisierte Thema Demenz. Angesprochen sind gleichermaßen die Betroffenen, die Angehörigen und alle, die älteren bis hochaltrigen Menschen im Alltag begegnen.

Sabine Fels, Fachbeirätin Demenz im Kreisseniatorenrat Calw, plädiert mit ihrem Vortrag „Demenz sichtbar machen - mehr darüber reden, mehr dafür tun“ für mehr Offenheit, mehr Information und mehr konkrete Unterstützung aller.

Monika Volaric, Leiterin der Beratungsstelle Demil Calw und Hausdirektorin Haus auf dem Wimberg, berichtet über die Arbeit des Vereins Demil - Demenz mitten im Leben. Sie wird ein Schulungsangebot für Angehörige und Interessierte vorstellen, das in die Gründung einer lokalen Selbsthilfegruppe münden könnte.

Termin: Mittwoch, 25. September, Einlass 18 Uhr, Veranstaltungsbeginn 18:30 Uhr, Ende ca. 20 Uhr. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Ort: Forum König-Karls-Bad, Justinus-Kerner-Saal (barrierefrei), Bad Wildbad, König-Karl-Straße
Veranstalter: Seniorenrat Oberes Enztal
Telefon: 07085 924 40 18

SENIOREN-vhs



Im Lot. Über das Handwerk

lautet der Schwerpunkt im Semester Herbst / Winter 2024/25: Die neue Programmvorschau erscheint am 09.09.24 online und gedruckt. Ab diesem Tag sind auch Anmeldungen zum Herbst-/ Wintersemester 24/25 möglich.

Gesellschaft & Umwelt

Hinter den Türen warten die Gespenster: Das deutsche Familiendrama der Nachkriegszeit

Bad Wildbad | UBW10155
09.10.24 | 19:00 Uhr

Erbrecht

Bad Liebenzell | UBL10350
21.10.24 | 19:00 Uhr

Vancouver Island

Dobel | UDB10900
08.11.24 | 19:00 Uhr

Kultur & Gestalten

Sichtlich Mensch: Ausstellung mit Fotografien von Andy Reiner

im Foyer der Alten Lateinschule
Vernissage 12.12.24 | 19:30 Uhr
Film „Schattenkind“ 11.12.24 | 19:30 Uhr

Krimilesung „Winzerblut“

Neubulach | UNB20022
20.10.24 | 16:00 Uhr

Gesundheit & Ernährung

Senioren yoga

Bad Wildbad | UBW30122
Beginn: 11.09.24

Hockergymnastik und Sturzprophylaxe

Althengstett | UAH30202
Beginn: 20.09.24

Rückenfitness

Gechingen | UGE30244
Beginn: 23.09.24

Stuhl-Pilates für Bewegungseingeschränkte

Neubulach | UNB30222
Beginn: 27.09.24

Seniorengymnastik

Calw | UCW30280
Beginn: 10.10.24

Sprachen

Englisch A1 / A2 Auffrischkurs für Senioren

Bad Wildbad | UBL40610
Beginn: 18.09.24

Italienisch ohne Eile A1

Calw | UCW40901
Beginn: 25.09.24

Computer & Digitales

Computer-Sprechstunde

Dobel | UDB50103
Bad Wildbad | UDB50200
Verschiedene Termine

Einstieg in die Computerwelt 55+

Neuweiler | UNW50100
Beginn: 02.12.24

Googeln, Wischen, Chatten mit meinem Android-Smartphone

Calw | UCW50055
Beginn: 15.10.24
Bad Wildbad | UBW50055
Beginn: 04.11.24
Bad Liebenzell | UBL50055
Beginn: 07.11.24

Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:

Tel.: 07051 9365-0 | mail@vhs-calw.de | www.vhs-calw.de



Zeit für die schönen Dinge.

Gerne finden wir den idealen Käufer für
Ihre Immobilie, während Sie Zeit haben –
für die kostbaren Momente im Leben.

Wir beraten Sie gerne.

Sie erreichen uns telefonisch unter 07231 99-2900
immobiliensparkasse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Pforzheim Calw