

# ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

aktiv

01

2025



[www.kreissenorenratcalw.de](http://www.kreissenorenratcalw.de)



**Schwimmen lernen**  
Dorothe Hennefahrt aus  
Wildberg gibt Dritt- und Viert-  
klässlern Schwimmunterricht.

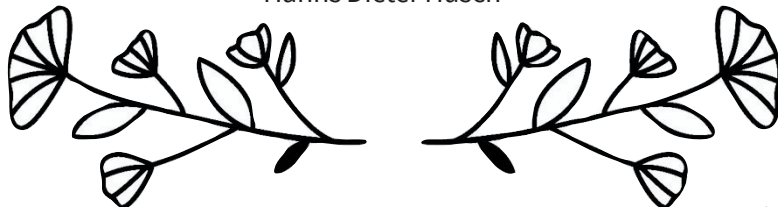
**30 Jahre KSO**  
Seit drei Jahrzehnten wird  
im Kreissenorenorchester  
gemeinsam musiziert.

**Kein altes Eisen mit 65**  
Altersfeuerwehrkameraden  
im Kreis Calw stellen sich  
und ihre Arbeit vor.



Gott, der Herr, möge uns behüten vor  
 aller Besserwisserei und uns beflügeln,  
 Freiheit und Fantasie zu nutzen um  
 Feinde in Freunde zu verwandeln. Er  
 lösche langsam in uns jedes Vorurteil,  
 langsam, denn wir stecken bis über  
 beide Ohren voll davon. Er schenke  
 uns von Seiner Vielfalt ein Stückchen  
 Großmut und führe uns nicht in  
 Haarspaltereien, Gedankenenge und  
 Geistesnot. Darum bitten wir ihn von Herzen.

Hanns Dieter Hüsich



Fotos: © bobotaks - stock.adobe.com

## Inhalt

<b>Das Gedicht</b> von Hanns Dieter Hüsich .....	2
<b>Grußwort</b> von Eberhard Fiedler .....	3
<b>Einladung zur Mitgliederversammlung ...</b>	4
<b>Gut und vielfältig</b> informiert .....	5
<b>Vorsicht, Falle!</b> Wie Sie sich vor Betrug schützen .....	6
<b>Persönlich.</b> Digital. Nah .....	7
<b>“Jeder Mensch muss Schwimmen können“ .....</b>	8
<b>Das Kreissenien- orchester Calw .....</b>	9
<b>Mit 65 zum alten Eisen</b> gehören? Nein, danke! .....	10
<b>Seniorenfreundlicher Service .....</b>	11
<b>Weitere 33 Geschäfts- stellen zertifiziert .....</b>	12
<b>Leidenschaft</b> für den Sport .....	13
<b>Kleine Handlehre</b> .....	14
<b>VHS-Programm</b> für Senioren .....	15

Besuchen Sie den  
 Kreissenienrat auch  
 im Internet auf

[www.kreissenienratcalw.de](http://www.kreissenienratcalw.de)

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

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

am  
**Samstag, 7. Juni**

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

– lotharkallfass@aol.com  
 – bedaro@kabelbw.de  
 – mail@sg-pr.de  
 (Christine Strienz)  
 – kreissenienratcalw@  
 gmail.com

Sonstige Beiträge an:  
[ardnasknuf@googlemail.com](mailto:ardnasknuf@googlemail.com)

## Impressum

**Herausgeber:**  
 Kreissenienrat Calw e.V.

**Redaktion und V.i.S.d.P.:**  
 Sandra Langguth  
 Im Böckeler 38  
 73230 Kirchheim  
 E-Mail: [ardnasknuf@  
 googlemail.com](mailto:ardnasknuf@googlemail.com)

**Druck:** Druckzentrum Südwest

**Spendenkonto:**  
**Kreissenienrat 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: Syda Productions  
 AdobeStock

**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.

## Seniorenräte

**Kreissenienrat Calw e.V.**

**Vorsitzender:**  
 Eberhard Fiedler, Wildberg  
[kreissenienratcalw@  
 gmail.com](mailto:kreissenienratcalw@gmail.com)

**Stellvertreter:**  
 Thomas Baitinger, Nagold  
 Günther Wallburg,  
 Bad Liebenzell

**Kassiererin:** Anja Roth,  
 Wildberg

**Schriftführer:** Lothar Kallfaß,  
 Neubulach

**Pressereferentin:**  
 Christine Strienz, Calw

### Orts- und Stadt seniorenräte

**Stadt seniorenrat Altensteig**  
 Christian Heieck, 07453/930124,  
[60.plus@web.de](mailto:60.plus@web.de)

**Seniorenrat Althengstett**  
 Ernst Hempel, 07051/12767,  
[ernst.hempel@gmx.de](mailto:ernst.hempel@gmx.de)

**Stadt seniorenrat  
 Bad Herrenalb**  
 Bernhard Ziegelmeier  
 07083/9289604 (Büro)  
[stadt seniorenratherrrenalb@  
 gmx.de](mailto:stadt seniorenratherrrenalb@gmx.de)

**Bürger- u. Kulturverein  
 Bad Liebenzell e.V.**  
 Günther Wallburg, 07052/3525  
[vorstand@ssrplus.de](mailto:vorstand@ssrplus.de)

**Stadt seniorenrat Calw**  
 Gerd Deckers, 07051/9366731  
[gerd.deckers@outlook.de](mailto:gerd.deckers@outlook.de)  
**Orts seniorenrat AG Senioren  
 Ebhausen e.V.**

Gerhard Anton, 07458/98285  
[gerhard.anton@outlook.de](mailto:gerhard.anton@outlook.de)

**Arbeitskreis Senioren  
 Haiterbach**  
 Stephan Trunte, 0175/2893134  
[stephan@trunte.org](mailto:stephan@trunte.org)

**Stadt seniorenrat Nagold**  
 Eberhard Schwarz, 07452/5789  
[e.schwarz1@arcor.de](mailto:e.schwarz1@arcor.de)

**Stadt seniorenrat Wildberg**  
 Erhard Wacker, 07054/7258,  
[wacker@ssr-wildberg.de](mailto:wacker@ssr-wildberg.de)

**Seniorenrat Oberes Enztal**  
 Claudia Ollenhauer,  
 07085/9244018, [sroe@gmx.org](mailto:sroe@gmx.org)

**Ähnliche Organisation  
 Miteinander und Füreinander  
 in Neuweiler e.V.**

Anita Burkhardt, 07055/929777  
[info@mfn-neuweiler.de](mailto:info@mfn-neuweiler.de)

**Menschen helfen  
 Menschen e.V. Schömburg**  
 Martin Wurster, Rosario Moser  
 07084/9316961  
[info@mhm-schoemberg.de](mailto:info@mhm-schoemberg.de)

## Liebe Leserinnen und Leser,



das neue Jahr 2025 ist nun schon wieder zwei Monate alt. Ich gehe davon aus, dass Sie es bei zufriedenstellender Gesundheit angefangen haben.

Hier ist nicht der Platz um über Politik zu reden. Aber ganz ignorieren kann man es nicht. Es stellen sich zu Beginn dieses Jahres zwei Fragen: Welche Regierung bekommen wir und wie wird wohl das Verhältnis zu den USA? Die erste Frage ist beantwortet. Die Zweite wird wohl nicht endgültig beantwortet werden. Sorgen deshalb sind nicht ausgeschlossen. Bleiben wir zuversichtlich, auch wenn es schwerfällt.

Die 1959 gegründete Körber Stiftung\* mit Sitz in Hamburg hat zum Thema Demografie im September 2024 eine interessante Veröffentlichung herausgegeben. Titel: „Engagiert euch, Boomer“ Das Potenzial der Älteren für unsere Kommunen.

Die darin veröffentlichten Erkenntnisse lassen sich so zusammenfassen:

60 Prozent der heute 55- bis 65-Jährigen können sich für ihre Rentenzeit ein Engagement an ihrem Wohnort vorstellen.

84 Prozent der bereits Engagierten, die noch im Beruf sind, wollen sich auch danach engagieren

Im ländlichen Raum ist die Bereitschaft zu einem Engagement besonders hoch

Die meisten wollen zukünftig für Umwelt und Naturschutz aktiv werden

Persönliches Knowhow wird gern eingebracht, Geld nicht. Eine Vergütung hingegen wäre ein gewünschter Anreiz

Für ein Engagement wollen die Boomer persönlich angesprochen, breit informiert und gewürdigt werden.

Diese Erkenntnisse sind nicht neu – nur jetzt mal wieder ermittelt und anschaulich veröffentlicht. Gerade bei uns in Baden-Württemberg, im Landkreis Calw und auch in den Kommunen sind die Aufgaben, die von bürgerschaftlich organisierten Menschen ehrenamtlich erledigt werden, überaus vielfältig. Ehrenamt ist eine Stütze der Gesellschaft – unverzichtbar! Aber dabei gilt auch: **Ehrenamt braucht Hauptamt.** Denn immer dann, wenn kein oder wenig Geld zur Verfügung steht – wird nach dem Ehrenamt gerufen. Aber das ist immer noch keine eierlegende Wollmichsau. In allen Gesellschaftsbereichen, so auch für und mit Seniorinnen und Senioren ist ehrenamtliche Arbeit unverzichtbar. Überwiegend im Privaten, also außerhalb der Wahrnehmung der Öffentlichkeit. Eine unglaubliche Leistung, die nur von den Betroffenen wahrgenommen wird.

Jetzt schon und künftig brauchen wir für viele Projekte „Nachwuchs“. Insofern ist der Titel der Veröffentlichung der Körber Stiftung absolut zutreffend. Dabei sollte man die Älteren aber nicht in „Aktive 55+“, „Ältere so ab

70“ und in „Hochaltrige“ einteilen. Der emotional ungeliebte Zustand „alt sein“ ist fließend. Entscheidend ist doch in erster Linie die jeweilige Gesundheit.

Und ja, man kann sich auch als jüngerer Mensch einbringen. Die Ausrede „Ich bin doch noch kein Senior“ oder „Ich bin noch nicht in einem Alter, in dem man in einem Seniorenrat mitarbeitet“ hören wir viel zu oft. Diese Begründung entbehrt jeglicher Grundlage. Tut mir leid, ab dazu fällt mir ein grober, aber zutreffender Vergleich ein: „Muss man ein Rindvieh sein um einen Rostbraten essen zu können?“ Nehmen Sie ihn mit Humor...

Engagieren Sie sich, wo Sie

gebraucht werden. Wir brauchen Sie und so viel können wir versprechen, es wird Sie auch befriedigen. Denn Ehrenamt ist eine Herzensache für alle Beteiligten.

**Ihr Eberhard Fiedler**  
**Vorsitzender**  
**Kreisseniorenrat Calw e.V.**

\*Hier kurz ein Auszug aus dem Leitbild: „Wir wollen unsere Gesellschaft besser machen! Wir sind davon überzeugt, dass das nur durch Dialog und Verständigung gelingt. Deswegen arbeiten wir für die Verständigung zwischen Völkern und unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen in Deutschland, für mehr Aufklärung und Reflexion durch Wissenschaft, Bildung und Kultur – und die Auseinandersetzung mit unserer Herkunft und Identität.“

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

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

hören Sie zu uns. Wir würden uns sehr freuen!

### Neues Mitglied im Kreisseniorenrat Calw e.V.:

**Einzelmitglied:**  
Gertrud Schosser, Calw



**Kreisseniorenrat**  
**Calw e.V.**

## Wohnberatung

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

**Die Wohnberater\*innen des Kreisseniorenrats 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!**

## D'Vorstandswahl

Do stoht er also, g'richt und g'strieglet, da Kraga g'steift und Hosa büglet, ond sei Weib schärft em no ei, nemm jo koi Pöschtle em Verei'!

„Om was de bitt, laß d'Fenger weg, du woischt, des ischt koi Honigschleck'. Sei fei gscheit ond glaub mer no, so a Ämtle macht et froh!“

Mit solche Wensch, s'ischt scho fatal, goht dr Schorsch zor Vorstandswahl, ond denkt, oh Weib, du Ahnungslosa em Ausschuß ischt scho lang beschlossa, daß i, die Schorsch, em Sportverei, ab dem Jahr soll dr Vorstand sei.

So ischt's komma, wia's hot müassa ond d'Versammlung tuat beschlieaßa, daß der Schorsch nun diese Würde traga soll ohn' jede Bürde, weil a jeder em Verei mitträgt, wia's dr Brauch soll sei.

Mit dene Wort ond fromme Reda läßt dr Schorsch sich also wähla, ond denkt nemme an sei Weib, heidanei! Was des wohl geit.

Drhoim tuat an sei Weib empfanga: „So Alterle hent se di doch g'fanga, no bischt also, wenn i reacht moi, ob heut verheiratet mit zwoi!“

### Einladung

zur

**Mitgliederversammlung des Kreissenorenrat Calw e.V.**

**am 14. Mai 2025 um 14 Uhr**

**im Landratsamt Calw Raum C 400 (Sitzungssaal)**

#### Tagesordnung:

- TOP 1**      **Begrüßung**
- TOP 2**      **Grußworte**
- TOP 3**      **Bericht des Vorsitzenden**
- TOP 4**      **Kassenbericht**
- TOP 5**      **Bericht der Kassenprüfer**
- TOP 6**      **Aussprache über Berichte**
- TOP 7**      **Entlastung von Kassiererin und Vorstand**
- TOP 8**      **Wahlen**
  - **Stellv. Vorsitzender Thomas Baitinger**
  - **Stellv. Vorsitzender Günther Wallburg**
  - **Beisitzer (bisher Gerhard Anton)**
  - **Beisitzerin (bisher Erika Frey)**
- TOP 9**      **Anträge**
- TOP 10**     **Info über die Angebote des Kreissenorenrat**
- TOP 11**     **Vorausschau auf 2025**
- TOP 12**     **Verschiedenes**

Anträge zur Tagesordnung sind **bis spätestens 07. Mai 2025** schriftlich bei der Geschäftsstelle des Kreissenorenrat Calw e.V. Silcherstraße 17, 72218 Wildberg oder per E-Mail: [kreissenorenratcalw@gmail.com](mailto:kreissenorenratcalw@gmail.com) einzureichen.

**Für Erfrischungsgetränke/Snacks sowie für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.**

#### **Hinweise zur Mitgliedschaft und zur Abstimmung:**

Mitglieder, welche Juristische Personen sind (Organisationen, Vereine, Verbände u. ä.) werden durch einen Delegierten vertreten. Er legitimiert sich durch Vollmacht oder kraft seines Amtes.

Natürliche Personen nehmen als Einzel-Mitglieder an der Mitgliederversammlung teil. Seniorenräte mit mindestens 30 Mitgliedern können zwei Delegierte, Seniorenräte mit mindestens 100 Mitgliedern können drei Delegierte benennen.

**Jede in der Mitgliederversammlung anwesende Person hat eine Stimme**

**Eberhard Fiedler**  
Vorsitzender



Es gibt viele Quellen, die Informationen über Demenz bieten.

Foto: Sabine Fels

# Gut und vielseitig informiert

**Demenz:** Beim Umgang mit der Krankheit tun sich viele Fragen auf. Hier gibt es Hilfe bei der ersten Orientierung.

■ Von Sabine Fels  
Fachbeirätin Demenz

**KREIS CALW.** Es gibt viele Möglichkeiten, sich über Demenz zu informieren, Antworten auf konkrete Fragen zu finden oder etwas darüber zu erfahren, wie Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen unterstützt werden können. Dieser kleine Wegweiser gibt eine erste Orientierung, um in der Vielfalt passende und zuverlässige Informationen zu finden. Wer selbst stöbern möchte, findet eine übersichtliche Zusammenstellung unter [www.alzheimer-bw.de/info-service](http://www.alzheimer-bw.de/info-service).

## Ratgeber und mehr

Zu fast allen allgemeinen und speziellen Demenzthemen

sind Ratgeber erschienen. Die Bandbreite reicht von Übersichten zu den wichtigsten Themenfeldern wie Krankheitsverlauf, Diagnosemöglichkeiten und Alltagsgestaltung, bis hin zu konkreten Fragen, etwa zum Umgang mit herausforderndem Verhalten oder zu rechtlichen Aspekten. Erfahrungsberichte geben einen sehr persönlichen, oft bewegenden Einblick in den Alltag von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen.

## Vielfalt im Internet

Bei der Recherche im Netz ist es wichtig, darauf zu achten, woher die Informationen stammen. Vorsicht ist insbesondere dann geboten, wenn bestimmte Medikamente

und ihre Wirksamkeit beworben werden. Zuverlässig und aktuell sind unter anderem die Websites der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg. ([www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) und [kompassdemenz-bw.de](http://kompassdemenz-bw.de)). Hier findet man zudem Hinweise auf Veranstaltungen in der Region und kann nach wohnortnahen Unterstützungsangeboten und Begegnungsmöglichkeiten suchen.

## Das klingt doch gut

Wer gerne zuhört, bekommt in Podcasts Anregungen zum Thema Demenz. Der Vorteil: Anders als Radioprogramme sind Podcasts über das Internet jederzeit abrufbar. Der Demenz-Podcast erscheint monatlich und widmet sich in 30 Minuten Themen wie

„Schmerzen und Demenz“, „Sport und Bewegung“ oder auch „Kinder und Demenz“. Der Podcast Leben, Lieben, Pflegen gibt Angehörigen eine Stimme und lädt Betroffene und Expert\*innen zum Gespräch.

## Schau mal an

In Serien und Spielfilmen ist das Thema Demenz inzwischen längst angekommen – nicht immer allerdings mit einem realistischen Blick auf den Alltag von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Aber es gibt durchaus eine Reihe von Spielfilmen und Dokumentation, die dazu beitragen, die besonderen Herausforderungen einer Demenzerkrankung zu verstehen, aber auch zu erkennen, was trotzdem möglich ist.

# Vorsicht, Falle! Wie Sie sich vor Betrug schützen.

Betrugsmaschen sind vielfältig und werden immer raffinierter. Das Bundeskriminalamt verzeichnet jährlich hunderttausende Fälle, wobei die Dunkelziffer noch höher liegt. Dabei sind besonders ältere Menschen Ziel dieser kriminellen Aktivitäten. Hier sind ein paar Beispiele, wie Sie sich vor Phishing, Telefonbetrug und anderen Tricks schützen – damit Ihr Geld in guten Händen bleibt.



## Deep Fakes – die neue Betrugsmasche

Deep Fakes sind gefälschte Medien, die mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) erstellt werden und täuschend echt wirken. Betrüger imitieren Stimmen und Gesichter echter Personen, um Vertrauen zu gewinnen, auch bei Telefonanrufen.

### So schützen Sie sich:

- Achten Sie auf sichtbare Ränder im Gesicht.
- Details wie Zähne oder Wimpern können unscharf sein.
- Mimik und Bewegungen wirken oft steif und die Beleuchtung stimmt nicht.
- Künstliche Stimmen klingen metallisch oder monoton.
- Unnatürliche Aussprache bei schwierigen Wörtern.
- Verzögerungen im Gespräch können auftreten.
- Bleiben Sie wachsam und suchen Sie das Gespräch mit einer vertrauten Person oder Ihrer Sparkasse.

## Der Enkeltrick – Vorsicht vor falschen Verwandten

Der Enkeltrick ist eine altbekannte Betrugsmasche, die leider immer noch viele Menschen betrifft. Betrüger geben sich am Telefon als Enkel, Nichte oder ein anderes Familienmitglied aus. Sie erzählen eine dramatische Geschichte, einer dringenden Notlage und bitten um Geld. Ziel ist es, das Vertrauen der Angerufenen auszunutzen und sie zur Überweisung großer Summen zu bewegen.

### So schützen Sie sich:

- Seien Sie misstrauisch, wenn ein Anrufer Geld verlangt.
- Fragen Sie gezielt nach Dingen, die nur das echte Familienmitglied wissen kann.
- Rufen Sie die Person selbst unter der bekannten Nummer zurück.
- Vereinbaren Sie mit Ihrer Familie eine geheime Code-Frage, die nur echte Angehörige beantworten können.

## Schockanrufe – Hilfe in der Not?

Eine besonders dreiste Methode ist der Schockanruf, bei dem Betrüger vorgeben, ein Angehöriger habe einen Unfall gehabt und brauche dringend Geld für eine Kautions- oder Behandlung. Auch hier wird mit emotionalem Druck gearbeitet, um das Opfer zur schnellen Handlung zu bewegen. Achtung: Hier agieren oft mehrere Anrufende.

### So schützen Sie sich:

- Bleiben Sie ruhig, auch wenn die Situation beängstigend klingt.
- Versuchen Sie, das angeblich betroffene Familienmitglied direkt zu erreichen.
- Sprechen Sie mit anderen Angehörigen oder Vertrauenspersonen, bevor Sie handeln oder an jemanden Geld überweisen.

## Phishing-E-Mails – Vorsicht vor gefälschten Nachrichten

Aktuell gibt es betrügerische E-Mails, die angeblich von der Sparkasse stammen. Sie behaupten, dass Ihre „PushTan“-App aktualisiert werden muss oder Ihre TAN-Registrierung abläuft. Diese E-Mails führen zu gefälschten Webseiten, um Ihre Online-Banking-Daten zu stehlen.

### So schützen Sie sich:

- Geben Sie die Adresse für das Online-Banking immer selbst ein oder nutzen Sie die offizielle Sparkassen-App.
- Klicken Sie niemals auf Links und scannen Sie keine QR-Codes in E-Mails – egal wie vertrauenswürdig sie wirken.
- Sind Sie unsicher? Kontaktieren Sie direkt Ihre Sparkasse.
- Ihr Konto ist nur sicher, wenn Ihre Zugangsdaten geschützt bleiben. Misstrauen Sie unerwarteten E-Mails und handeln Sie mit Bedacht.

Mehr Infos bekommen Sie beim Podcast mit der Kriminalpolizei auf dem Blog der Sparkasse-Pforzheim-Calw: [blog.sparkasse-pfcw.de/schutz-vor-betrug](https://blog.sparkasse-pfcw.de/schutz-vor-betrug) oder [sparkasse-pfcw.de/betrugsmaschen](https://sparkasse-pfcw.de/betrugsmaschen)

# Persönlich. Digital. Nah.

Sparkasse Pforzheim Calw als verlässliche Partnerin für die Region



Die Vorstandsriege der Sparkasse Pforzheim Calw (v. l.): Kerstin Gatzlaff, Vorstandsvorsitzender Hans Neuweiler, stv. Vorstandsvorsitzender Sven Eisele und Dr. Georg Stickel

Die Sparkasse Pforzheim Calw konnte 2024 ihre Position als führende Bank in der Region weiter ausbauen. Sie ist hier tief verwurzelt und trifft ihre Entscheidungen auch zukünftig vor Ort. Der Rückblick fällt dank stabilem Ergebnis positiv aus.

Wie im Vorjahr beträgt der Jahresüberschuss 15 Mio. EUR. Daneben konnten Reserven in angemessener Höhe gebildet werden. Die Bilanzsumme stieg um 0,4 % auf nunmehr 17,4 Mrd. EUR. Damit belegt die Sparkasse Pforzheim Calw auch weiterhin die Spitzenposition als größte Sparkasse in Baden-Württemberg.

Das Kundenkreditvolumen stieg auf 11,5 Mrd. EUR. Dabei handelt es sich um einen Anstieg von 3,5 %. Die originären Kundeneinlagen konnten um 7,5 % gesteigert werden.

„Sie haben eine starke und verlässliche Partnerin

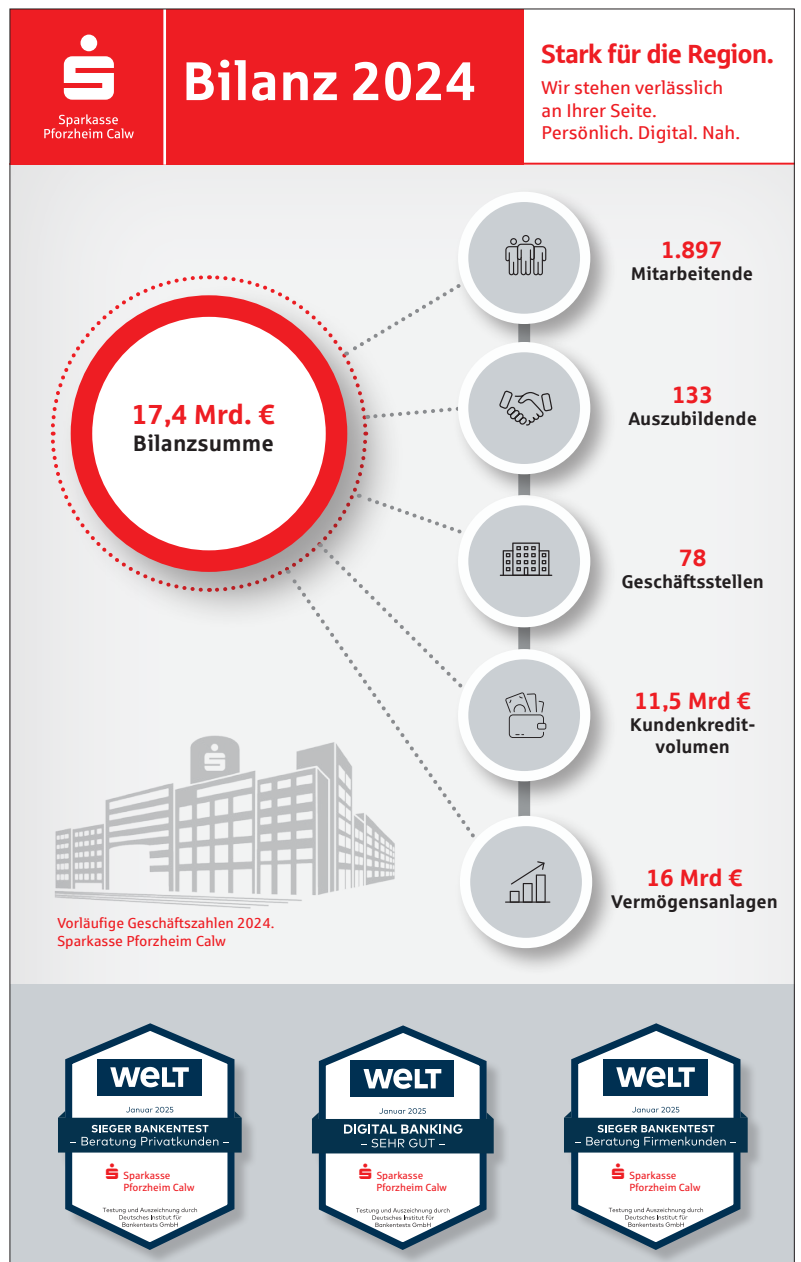
für die gesamte Region und wir werden auch weiterhin in der Region für die Region da sein“, unterstreicht Hans Neuweiler und verweist auf die Bedeutung der Sparkasse als zuverlässige Partnerin für private und gewerbliche Kundinnen und Kunden.

134 Existenzgründungen und 542 neue Arbeitsplätze – damit hat die Sparkasse Pforzheim Calw einen wichtigen Beitrag für den Arbeitsmarkt in der Region geleistet. Aber auch in den Bereichen Soziales, Sport, Kultur und Kunst engagiert sie sich und spendete mehr als 3 Mio. Euro an über 700 gemeinnützige Vereine.

Hans Neuweiler, der Ende Juni 2025 in den Ruhestand geht, zeigte sich überzeugt, dass die Sparkasse Pforzheim Calw auch unter neuer Führung ihren erfolgreichen Kurs fortsetzen wird. „Die DNA der Sparkasse bleibt bestehen“, bekräftigte Neuweiler. Im November 2024 wurde Sven Eisele als sein Nachfolger gewählt, der bereits als stellvertretender Vorstandsvorsitzender und Verantwortlicher für das Pri-

vatkundengeschäft maßgeblich am Erfolg des Hauses mitgewirkt hat.

Auch die Mitarbeitenden der Sparkasse tragen zu diesem Erfolg bei: 1 897 Beschäftigte, darunter 133 Auszubildende, stärken das Unternehmen, während moderne Arbeitszeitmodelle und Sozialleistungen wie das Deutschlandticket oder die neue Gesundheitsplattform die Arbeitgeberattraktivität erhöhen.



# „Jeder Mensch muss Schwimmen können“

**Interview:** Für die 67-jährige Dorothe Hennefarth aus Wildberg gehört Bewegung im Wasser zum Grundsätzlichen im Leben

**Eberhard Fiedler:** Ich selbst war in meiner Jugend zehn Jahre lang Wettkampfsportler im Schwimmen. Deshalb ist für mich Schwimmen können ein Muss. Stimmen Sie dem zu?

**Dorothe Hennefarth:** Ja hundertprozentig. Schwimmen können gehört meiner Meinung nach zum Leben.

**Fiedler:** Seit wann bringen Sie den Wildberger Kindern das Schwimmen bei?

**Hennefarth:** Schon sehr lange. In diesem Jahr jährt sich das zum 40. Mal.

**Fiedler:** Wie kamen Sie denn zu dieser Aufgabe und wie stellen wir uns das vor?

**Hennefarth:** Als der TSV Wildberg eine Schwimmabteilung gründete, brauchte man noch eine Betreuerin, die mit den weiblichen Schwimmerinnen in die Kabine und zu den Wettkämpfen geht. Meine Töchter waren bei dieser Abteilung aktiv. Da der Zulauf sehr groß war, konnte der Trainer nicht alle betreuen. Man suchte also auch weitere Übungsleiter. Ich machte dann die Übungsleiterausbildung und beim DLRG den Grundschein. Damit war meine ‚Schwimmlehrerschaft‘ geboren.

**Fiedler:** Haben Sie eine Ahnung, wie viele Nichtschwimmer in den 40 Jahren durch Sie im Lehrschwimmbecken des Bildungszentrums schwimmen gelernt haben?

**Hennefarth:** An der Stelle muss ich erklären, dass ich ja nicht eigentlich Schwimmkurse anbiete, sondern für die 3. und 4. Klassen der Grundschule während des Unterrichts Schwimmunterricht



Dorothe Hennefarth hilft beim Schwimmunterricht.

Foto: privat

gebe. Viele können sich zwar über Wasser halten, aber von Schwimmen kann man oft nicht reden. Dann komme ich ins Spiel: jährlich in rund 30 Wochen, dreimal in der Woche, jeweils rund 20 Kinder. Ich überlasse es dem Leser, wenn er rechnen kann, diese dann unglaubliche Teilnehmerzahl selbst zu ermitteln.

**Fiedler:** Wann sollte man denn damit anfangen?

**Hennefarth:** Je früher je besser. Auf jeden Fall sollten sich die Kinder nicht vor dem Wasser fürchten. Es ist Aufgabe der Eltern, den Kindern dieses Gefühl zu vermitteln.

Und dann sollte so früh wie möglich ein Schwimmkurs Pflicht sein. Wenn die Kinder in die 3. Klasse kommen, sorgt die Schule mit meiner Unterstützung dafür, dass die Grundschwimmarten Brust und Kraul erlernt werden. Im Klartext heißt das: Mindestens 15 Minuten am Stück schwimmen, Sprung ins Wasser, einen Gegenstand vom Grund holen und ohne Hilfe, das heißt nicht an der Leiter, aus dem Becken klettern. Für die Eltern bedeutet das: einem sorglosen Schwimmbad- oder Strandbesuch steht (fast) nichts mehr im Wege.

**Fiedler:** Warum machen Sie das nach so vielen Jahren immer noch? Was motiviert Sie?

**Hennefarth:** Mich freut es bei jeder Unterrichtsstunde zu sehen, wie sehr sich die Kinder auf die Schulstunde im Schwimmbad freuen. Es kommt immer mal wieder vor, dass ehemalige Schüler, inzwischen erwachsen, sich bei Begegnungen mit mir erinnern und äußern, dass sie gerne wieder zum Schwimmunterricht mit mir kommen würden. Für mich gilt: Jedes Kind, das ertrinkt, ist eines zu viel. Ich möchte das aktiv verhindern. Das ist meine ganz persönliche Motivation.





Beim Kreissenorenorchester Calw wird seit mehr als 30 Jahren gemeinsam musiziert.

Foto: Kreissenorenorchester

# Das Kreissenorenorchester Calw

Seit über 30 Jahren wird gemeinsam musiziert.

**KREIS CALW.** Vor ziemlich genau 32 Jahren saßen drei Herren zusammen und schmiedeten einen Plan. Walter Beutler, Peter Zipperle und Peter Blazicek wollten ein Kreissenorenorchester (KSO) auf die Beine stellen. Und wie heute immer noch alles lautstark hören können: es ist gelungen.

Der Vorstand des Blasmusik Kreisverbands Calw gab nach ein paar Gesprächen damals grünes Licht für das Vorhaben und schon ging es los. Es wurden viele Mitglieder aus den Musikvereinen im Landkreis angesprochen und es dauerte nicht lange, bis rund 40 Musikerinnen und Musiker gefunden waren, die gerne einsteigen wollten. Für die gemeinsamen Proben suchte man sich anfangs noch verschiedene Räume. Schließlich kam die Zusage der Trachtenkapelle Alt-

hengstett, die bereit war, ihre Probenräume mit dem Kreissenorenorchester dauerhaft zu teilen. Das Dirigieren übernahm zunächst Peter Blazicek. Es folgte Jürgen Haug und schließlich Uli Schnaidt, der bis heute den Taktstock beim KSO schwingt und „neuen Wind reingebracht hat“, wie man aus den KSO-Reihen hört.

Gründungsmitglied Walter Beutler war bis 2024 der Vorsitzende des KSO und hat damit das Orchester lange Zeit vorangebracht. Nun hat Helmut Nehlsen aus Bad Teinach diesen Posten übernommen. Die Musikerinnen und Musiker des KSO kommen aus den verschiedensten Orten und Vereinen aus dem Landkreis Calw, aber sogar ein paar aus dem Kreis Böblingen sind mit dabei. Eine bunte und schöne Mischung – Neulinge sind jederzeit gerne gesehen und

gehört. Dabei ist auch das Alter völlig egal, auch jüngere Musikerinnen und Musiker sind willkommen. Aktuell ist liegt die Altersspanne zwischen 47 und 90 Jahre. Das älteste Mitglied ist Jahrgang 1935.

Einmal im Monat wird geprobt. Gemeinsam sorgen sie für die musikalische Unterhaltung bei etwa sieben bis zehn Auftritten über das Jahr verteilt – das KSO hat es sogar schon ins Schwabenbräuzelt auf dem Cannstatter Wasen geschafft.

Übrigens: Bei der Jubiläumsfeier des Kreissenorenrats Calw war das Kreissenorenorchester im Hirsauer Kursaal mit dabei und hat das Fest mit schwungvoller Musik bereichert. „Das hat uns sehr gefreut und war ganz wunderbar“, so der Vorsitzende Eberhard Fiedler.

## INFO:

Da aufgrund der Altersstruktur immer wieder aktive Musikerinnen und Musiker ausscheiden, ist das Kreissenorenorchester natürlich daran interessiert neue Unterstützer aus den verschiedenen Vereinen des Blasmusik Kreisverbands zu gewinnen. Wer also Zeit und Lust hat, ist jederzeit willkommen.

Infos zu den Probezeiten finden Sie unter [www.kso-calw.de](http://www.kso-calw.de).

Wer beim Kreissenorenorchester Calw einsteigen möchte, kann sich gerne unter der Telefonnummer 015201749368 oder per E-Mail unter [stefanengel1952@yahoo.de](mailto:stefanengel1952@yahoo.de) melden.

# Mit 65 zum alten Eisen gehören? Nein Danke!

Die Altersfeuerwehrkameraden im Landkreis Calw stellen sich und ihre Arbeit vor

**KREIS CALW.** Das Feuerwehrwesen in Baden-Württemberg ist nach dem Gesetz eine Pflichtaufgabe der Städte und Gemeinden. Eine Besonderheit ist, dass diese Pflichtaufgabe überwiegend von freiwilligen Menschen im Ehrenamt übernommen wird. Dies gilt auch für die Feuerwehren im Landkreis Calw.

In den 25 Gemeindefeuerwehren und in einer Werkfeuerwehr sind rund 2700 ehrenamtliche Feuerwehrangehörige aktiv, lediglich sieben Menschen im Kreis sind hauptberufliche Kräfte.

Das Feuerwegesetz von Baden-Württemberg bestimmt, dass nur Menschen bis zu ihrem 65. Lebensjahr Mitglied einer Einsatzabteilung sein dürfen – das heißt, dass alle, die älter sind, nicht mehr aktiv bei Einsätzen involviert werden dürfen.

Gehören diese ehemaligen Feuerwehrkameraden nun zum alten Eisen? Kann ein System, das auf Freiwilligkeit basiert, es sich leisten, auf so viel Kompetenz und Erfahrung zu verzichten? Die Antwort kann nur heißen – eigentlich nicht.

Deshalb hat das Innenministerium in Zusammenarbeit mit dem Landesfeuerwehrverband ein Regelwerk erarbeitet, das älteren Feuerwehrangehörigen in bestimmten Fällen erlaubt, weiterhin Feuerwehrdienst zu leisten oder seine eigene Feuerwehr zu unterstützen: das Programm „65 plus“.

Nach diesem Programm können Feuerwehrangehörige ihre Erfahrung beispielsweise in den Bereichen Pres-



Zahlreiche erfahrene Mitglieder der Feuerwehr sind in den Alterswehren im Kreis Calw engagiert und organisiert.

Foto: Udo\_Zink\_Neubulach/Udo Zink

se- und Medienarbeit, Brand-schutzerziehung, Brand-schutz-aufklärung, Geräte-wartung, Fahrzeugpflege, Gebäudepflege, Verwaltung, Bildungs- und Betreuungspartnerschaft, Dokumentation, Aufbereitung der Feuerwehr-geschichte und in bestimmten Fällen auch Ein-satzunterstützung einbringen.

Somit sind viele der im Landkreis Calw gemeldeten rund 450 Mitglieder der Alterswehren noch aktiv in die Feuerwehrarbeit ihrer Gemeindefeuerwehr eingebunden, und gehören damit auch nicht zum alten Eisen!

Die Alterswehren sind in der Struktur der Gemeindefeuerwehr über die jeweilige Feuerwehrsatzung rechtlich eingebunden und sind ähnlich wie die Mitglieder der Einsatzabteilungen organisiert. So gibt es einen Leiter der Altersabteilung und dessen Stellvertreter sowie einen Schriftführer. Jährlich wird eine Abteilungsversammlung durchgeführt, und die Mitglieder der Altersabteilungen nehmen an der

Hauptversammlung ihrer Gemeindefeuerwehr teil. Neben der Unterstützung der eigenen Feuerwehr sind die Alterskameraden in der Alterswehr oder Altersabteilung organisiert. Monatliche Stammtischtreffen oder Wanderungen, aber auch Betriebsbesichtigungen und der Besuch von kulturellen Veranstaltungen stehen auf den Dienstplänen der Alterswehren. Bei vielen kameradschaftlichen Ereignissen nehmen auch die Ehefrauen oder Freundinnen der Alterskameraden teil.

Seit dem 15. Mai 2002 sind die Altersabteilungen der 25 Gemeindefeuerwehren und der einzigen Werkfeuerwehr im Landkreis Calw in der Kreisalterswehr organisiert. Den Startschuss gab damals der amtierende Kreisbrandmeister Gerhard Berger, zum Leiter der Alterswehren wurde Heinz Umbeer aus Oberreichenbach gewählt. Die Obmänner der einzelnen Alterswehren wählten in der konstituierenden Sitzung Ausschussmitglieder (entsprechend der Raumschaften), einen stellvertretenden Altersobmann sowie einen Kas-



Klaus Ziegler aus Wildberg ist seit 2022 Obmann der Alterswehren im Kreis.

Foto: Udo\_Zink\_Neubulach/Udo Zink

sier und einen Schriftführer.

Der Ausschuss der Kreisalterswehr trifft sich zwei- bis dreimal im Jahr zu Sitzungen, alle Obmänner werden zwei Mal im Jahr zu einer Obmannsitzung eingeladen. Bei diesen Sitzungen werden die kameradschaftlichen Veranstaltungen für alle Mitglieder der Alterswehren beraten. So wurden in der Zeit vor Corona jährlich ein gemeinsamer Tagesausflug mit jeweils rund 150 Teilnehmern organisiert und durchgeführt.

Heinz Umbeer führte die Kreisalterswehr 20 Jahre lang. Für seine Verdienste wurde er vom Kreisseniorerrat mit dem Seniorensozialpreis geehrt.

Seit 2022 ist Klaus Ziegler aus Wildberg der Obmann der Alterswehren im Landkreis. Er führt die Alterswehren im Sinne von Heinz Umbeer weiter. Dies beinhaltet die Pflege der Kameradschaft aller Kameraden im Landkreis genauso wie die Vernetzung zu den Nachbarkreisen und den Alterswehren im ganzen Land.

**Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“**  
**Ein Angebot für Handel und Dienstleistungen**

**IHRE ANSPRECHPARTNER**  
 Vorsitzender des Kreissenienrats Calw e.V.  
 Eberhard Fiedler  
 Telefon: 07054 9294716  
 E-Mail: kreissenienratcalw@gmail.com

**Die örtlichen Seniorenräte im Kreis Calw**

- Bad Herrenalb
- Höfen
- Bad Wildbad
- Bad Liebenzell
- Althengstett
- Calw
- Enzklösterle
- Wildberg
- Altensteig
- Ebhausen
- Nagold
- Halterbach

**Machen Sie mit!**

**KREISSENIENRAT CALW E.V.**

[www.kreissenienratcalw.de](http://www.kreissenienratcalw.de)

**Ihr örtlicher Seniorenrat gibt dazu weitere Auskünfte und zertifiziert.**

**Wo es (noch) keinen gibt: Gerne steht dafür auch der Kreissenienrat Calw e.V. zur Verfügung.**

**Ihr Kontakt:  
 Telefon: 07054 9294716**

**E-Mail:  
 kreissenienratcalw@gmail.com**

gemeinsames Projekt der Seniorenräte in Baden-Württemberg und belohnt alle Unternehmen aus Einzelhandel, Dienstleistung und Handel, die sich über das normale Engagement hinaus gegenüber SeniorInnen in der Pflicht fühlen. Mit der entsprechenden Zertifizierung von Geschäften wird auf Veränderungen hingewiesen, die die immer größer werdende Kundengruppe „ältere Menschen“ berücksichtigen.

**Das Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“ bekommt unter SeniorInnen in kurzer Zeit einen besonderen Stellenwert.**

Das Zertifikat ist für die Betriebe kostenlos und kann für Werbezwecke genutzt werden.

Die Betriebe werden durch VertreterInnen des Seniorenrats geprüft. Damit ist eine Prüfung nach unabhängigen Gesichtspunkten garantiert. Neben dem Waren- und Leistungsangebot werden das Serviceverhalten des Personals, die Geschäftsräume oder Besonderheiten für SeniorInnen die Hauptkriterien sein, beispielsweise ob Sitzgelegenheiten in den Räumlichkeiten vorhanden sind oder die Preiskennzeichnung gut lesbar ist.

Zertifizierte Geschäfte und Firmen erhalten eine Urkunde mit dem Namen des vergebenden Seniorenrats beziehungsweise Kreissenienrats und Logo-Aufkleber, welche an Türen, Schaufenstern und Fahrzeugen angebracht werden können und damit deutlich machen, dass den Kriterien des „Seniorenfreundlichen Service“ entsprochen wird.

Das Zertifikat wird zunächst für drei Jahre vergeben und kann nach erneuter Bewerbung und Überprüfung verlängert werden.



# Weitere 33 Geschäftsstellen zertifiziert

Die Sparkasse Pforzheim Calw setzt neue Maßstäbe für eine inklusive Zukunft: Weitere 33 ihrer Geschäftsstellen wurden als „seniorenfreundlich“ zertifiziert. Damit erfüllen inzwischen 50 Geschäftsstellen die Voraussetzungen für eine gleichberechtigte Teilhabe aller Generationen am wirtschaftlichen Leben. Das Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“, entwickelt mit den Landes seniorenräten Baden-Württemberg, zeichnet Unternehmen aus, die sich gezielt für die Bedürfnisse älterer Menschen einsetzen. Dazu gehört nicht nur die bauliche Barrierefreiheit, sondern auch ein kundenfreundlicher Service, der Seniorinnen und Senioren den Zugang zu Finanzdienstleistungen erleichtert. Die Auszeichnung ist für die Sparkasse einerseits Anerkennung und andererseits Ansporn. Durch barrierefreie Zugänge, eine durchdachte Raumgestaltung und ver-



Freuen sich über die Auszeichnung (v. l.): Maren Helbig, Vorstandsvorsitzender Hans Neuweiler (Sparkasse Pforzheim Calw), Fachbeirätin Ilse Kästner (Kreisseniorenrat Pforzheim-Enzkreis) und Direktor Frank Johannes Lemke (Caritas). Rechtes Bild: Sparkassenkundin testet barrierefreies Leitsystem.

ständige Beratung, soll allen Kundinnen und Kunden bestmöglicher Service geboten werden.

Ehrenamtliche Prüferinnen und Prüfer begutachten die Geschäftsstellen vor Ort. Neben der Barrierefreiheit stehen die Beratung und Unterstützung älterer Menschen im Fokus. Ein besonderes

Augenmerk liegt darauf, den sicheren Zugang zu digitalen Bankdienstleistungen zu erleichtern.

Neben barrierefreien Zugängen setzt die Sparkasse auf wertschätzende und kompetente Beratung. Geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen sich Zeit für die Anliegen älterer

Menschen. So wird die Kundenbindung und die aktive Teilhabe am modernen Bankgeschäft gefördert. Das Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“ erleichtert allen Menschen, unabhängig von Alter oder körperlichen Einschränkungen, den Zugang zu Finanzdienstleistungen.

## Selbst is(s)t der Mann

Kurs / Kreisseniorenrat und AOK bieten Kochkurse für Männer

**KREIS CALW.** Der Kreisseniorenrat Calw und die AOK - Gesundheitskasse Nord-schwarzwald, möchten dem Mann, der zeitlebens nicht oder kaum selbst kochen musste und jetzt aber durch eine schicksalhafte Änderung in seiner Familie allein ist, unter die Arme greifen.

In einem zweitägigen Kurs (jeweils drei bis vier Stunden) soll dem Mann eine gewisse Eigen- und Selbstständigkeit in seiner Küche ermöglicht werden.

Doch keine Angst – das ist kein Kochkurs, wie er zum Beispiel an Volkshochschulen oder gar im Fernsehen an-

geboten wird. Nein – dieser Kurs richtet sich an die absoluten Laien in Sachen Kochen. Also – um nur einige Beispiele zu nennen: Wie kocht man Kartoffeln für unterschiedliche Gerichte? Wie macht man ein Salatdressing? Natürlich gehören dazu auch Informationen über eine ausgewogene Ernährung und zu den Küchenbasics - wie schneidet man was? Welche „Werkzeuge“ braucht Man(n)?

Am zweiten Tag geht es dann um die Mahlzeitenplanung, den Einkauf, die Haltbarkeit, wie bewahrt man was auf und natürlich wird auch

wieder gekocht.

**Dieser erste Kurs ist ein TEST.** Kreisseniorenrat und AOK wollen das mit zehn Männern ausprobieren. Ganz wichtig: es müssen alles Laien, Nichtsköner sein, also Männer, die einfach keinen „Draht zum selber Kochen“ hatten. Warum? Es war ja immer jemand da, der das wunderbar konnte. Und diese Person – meist weiblich - fehlt jetzt.

Wenn Camilla Schneeweiß, die als Fachkraft für Ernährung ins Thema einführen, informieren und lehren wird, am Ende feststellt, dass so ein Kurs öfter angeboten werden kann, dann ist an ein regelmäßiges Angebot gedacht. Diejenigen, die dann

auf den „Kochgeschmack“ gekommen sind, können die vielfältigen Möglichkeiten nutzen. Auch dazu gibt es dann Informationen.

**Termin:**

**1.Tag:** Donnerstag, 8. Mai um 15 Uhr bis 18/19 Uhr in Nagold

**2.Tag:** Donnerstag, 15. Mai um 15 Uhr bis 18/19 Uhr in Nagold

**Voraussetzung:**

Keine bis ganz wenig Ahnung vom selber Kochen. Interesse diesen Mangel zu beheben.

**Kosten:** keine

Interessenten melden sich bis spätestens: 2. April 2025.

**Nachfragen und Anmeldung:**

kreisseniorenratcalw@gmail.com

Stichwort „Kochen lernen“



Die Geehrten umrahmt von Ralph Günthner, Direktor für den Marktbereich Süd bei der Sparkasse Pforzheim-Calw (links) und vom Präsidenten des Sportkreis Calw, Matthias Leyn (rechts).

Foto: privat

# 565 Mal das Sportabzeichen abgelegt

Wie wichtig ist der Leistungstest im Alter?

■ Von Karin Weik,  
Referentin Sportabzeichen  
des Sportkreises Calw

**KREIS CALW.** Es zeigt sich immer wieder, besonders nach der Pandemie, wie wichtig Sport und Bewegung sind, vor allem auch bei älteren Menschen. Ein Beispiel dafür ist unter anderem die jährliche Abnahme des Deutschen Sportabzeichens (DSA).

Im Herbst haben Karin Weik, Referentin Sportabzeichen des Sportkreises Calw, und ihr Vorgänger und Vizepräsident Wilhelm Schuur-

mann, 14 mehrfache Wiederholer des Jahres 2024 im Rahmen eines Ehrungsabends ausgezeichnet. Die fünf Frauen und neun Männer haben das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zwischen 25- und 60-mal abgelegt. Zusammen sind es 565 abgelegte Sportabzeichen, wobei es nur einmal im Jahr absolviert werden kann.

Sportabzeichen-Treffs bieten ein vielseitiges und ganzheitliches Trainingsangebot. Die Abnahme in Bronze, Silber und Gold kann jederzeit

abgelegt werden. Natürlich sind die Leistungsanforderungen vom Alter abhängig.

Es gibt auch das Familiensportabzeichen. Da kann man generationenübergreifend trainieren. Bei diesem Wettbewerb gewinnt die Familie mit den meisten Teilnehmern. Die Ehrung erfolgt dann an einem gesonderten Familiennachmittag.

Um die Prüfung erfolgreich zu bestehen, muss man Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- und Koordinationsfähigkeit unter Beweis stellen. Dazu kommt noch ein Schwimmnachweis. In jeder dieser Kategorien gibt es verschiedene Disziplinen. Man wählt die aus, die der eigenen Stärke entsprechen. Es muss nicht unbedingt gleich Gold erreicht werden, man kann mit Bronze anfangen. Steigerungen bis Gold sind, bei regelmäßigem Training immer noch möglich. So kann man sich jedes Jahr wieder neuen Herausforderungen stellen.

Und das Schöne daran ist, dass man nicht alleine trainieren muss. Es ist also der soziale Aspekt wichtig, weil man in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten etwas für sich tut. Und merke: Es ist auch im Alter noch möglich, damit anzufangen.

Die Sportabzeichen-Community trifft sich überall in Deutschland und ganz bestimmt auch in Ihrer Nähe.

Die Sportabzeichen-Treffs kann man bei den örtlichen Sportvereinen erfragen. Gerne hilft auch die Referentin des Sportkreises Calw, einen Treff in der Nähe finden.

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

## Kontakt:

**Karin Weik**  
Telefon: 07051 934794 oder  
DSA-Calw@t-online.de

**Die Teilnahme ist an keine Vereinsmitgliedschaft gebunden.**

# Kleine Handylehre

Wo ist mein Hintergrund?

■ Von Bernd Dangelmaier

**KREIS CALW.** Bei uns Senioren ist es nicht unbedingt ein Spiel auf dem Handy, das durch einen Anruf unterbrochen wird, aber wir sollten schon wissen, wie eine App kurzfristig in den Hintergrund gestellt wird. Wir sparen doch gerne, und somit nutzen wir die Anmeldung bei einer Discounter-App, um alle Angebote auf dem Handy zu sehen und an der Kasse noch einen Rabatt zu bekommen.

Das mit der Eingabe von Mailadresse und dem komplizierten Kennwort klappt

schon wunderbar, aber nun versendet der Anbieter einen Bestätigungscode per E-Mail, den man jetzt eingeben soll.

Ja was denn nun? Ich bin doch gerade in der App, um mich zu registrieren?

Wenn ich hier abbreche, ist die Registrierung unvollständig und wird beim erneuten Aufruf auf einen Fehler laufen.

Hier kommt der „Homebutton“ ins Spiel. Das ist am unteren Rand das mittlere Tastzeichen (Kreis oder Quadrat). Wenn ich dort drücke, verschwindet meine aktuelle App in den Hintergrund und ich kann zum Beispiel meine E-Mail-App aufrufen. Dort finde ich dann den gesendeten Bestätigungscode.

Um diesen nun einzugeben, drücke ich den „Hintergrundbutton“, das Tastzeichen links neben dem „Homebutton“. Das können drei Striche oder ein Kästchen sein. Jetzt sehe ich alle Apps, die im Hintergrund laufen und somit auch meine unterbrochene Registrierung. Diese tippe ich an und kann jetzt den Bestätigungscode dort eingeben und die Registrierung erfolgreich beenden.

Es ist generell ratsam, diesen „Hintergrundbutton“ immer wieder mal zu betätigen, um zu schauen, was sich hier „tummelt“. Alles was hier angezeigt wird, wurde nicht korrekt beendet und kostet weiterhin Strom und Speicherplatz. Das Beenden aller hier angezeigten Apps kann durch das angebotene „X“-Feld durchgeführt werden.



## SENIOREN-vhs



### Fit und aktiv mit der vhs Calw

Fit und aktiv im Alter mit Erwachsenenbildung, Gesundheitskursen und Wissenswertem aus der Welt der digitalen Technik. Erleben Sie unsere Kurse und besuchen Sie die zahlreichen interessanten Vorträge aus den Fachbereichen Gesellschaft, Kultur, Sprache und Gesundheit.

### Gesellschaft & Umwelt

#### Streuobst - Vom Geschmack einer Landschaft

Calw | VCW10950  
27.03.25 | 19:30 Uhr

#### Der Ursprung des Universums

Calw | VCW11050  
13.03.25 | 19:30 Uhr

#### Bibeleskäs, Luckeleskäs oder Quark - Die Sprachlandschaft im Landkreis Calw

Althengstett | VAH10203  
06.05.25 | 19:00 Uhr

#### Ausgewandert und heimgekehrt

Neubulach | VNB10100  
23.05.25 | 19:00 Uhr

#### Über den Schwarzwald: Mit Johannes Schweikle auf dem Westweg unterwegs

Dobel | VDB10950  
15.05.25 | 19:30 Uhr

### Kultur & Gestalten

#### Tournee Theater Stuttgart: Die Wunderübung

Calw | VCW20420  
15.03.25 | 20:00 Uhr

#### Studium Generale: Sehen lernen IV: Frühchristliche und Byzantinische Kunst mit Markus Golser

Calw | VCW20620 | 11.03.25

#### Deutsche Kurrentschrift (Sütterlin)

Oberreichenbach | VOR20252  
09.05.25 | 18:00 Uhr

### Gesundheit & Ernährung

#### Depression - Krankheit oder Krise

Bad Liebenzell | VBL30000  
02.04.25 | 19:30 Uhr

#### Demenz - Prävention und Früherkennung

Neubulach | VNB30000  
28.04.25 | 19:30 Uhr

#### Einführungs- und Orientierungsseminar zur Sterbebegleitung

Calw | VCW30380  
03.05.25 | 09:30 Uhr

#### Ganzkörpertraining

Bad Teinach-Zavelstein | VBT30202  
10.03.25 | 19:55 Uhr

#### Tai Chi Ch'uan und Qi Gong - Schnupperkurs

Calw | VCW30140  
12.03.25 | 18:00 Uhr

### Sprachen

#### Englisch für Senioren (Wiedereinsteiger)

Bad Wildbad | VBW40611  
12.03.25 | 09:30 Uhr

#### Spanisch A1 für Anfänger

Calw | VCW42200  
17.02.25 | 17:30 Uhr

### Computer & Digitales

#### Digitale Sprechstunde für PC, Notebook, Tablet

Dobel | VDB50103  
11.03., 01.04., 06.05.25 | 09:30 Uhr

#### Fit am Computer und Laptop: Kurs für Fortgeschrittene Senioren

Bad Wildbad | VBW50100  
05.05.25 | 09:00 Uhr

#### Smarthome - Ein intelligentes Zuhause gestalten

Calw | VCW50003  
08.05.25 | 19:30 Uhr

### Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:

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

## 14. Deutscher Seniorentag in Mannheim

**Am 4. April findet eine Fachveranstaltung aus Baden-Württemberg statt.**

Der 14. Deutsche Seniorentag wird vom 2. bis 4. April in Mannheim im Congress Center Rosengarten auf die Beine gestellt.

Unter dem Motto „**Worauf es ankommt**“ bieten die Veranstalter die Möglichkeit, sich in mehr als 90 Veranstaltungen mit Themen auseinanderzusetzen, die **für ein aktives und ein gesundes Leben im Alter** entscheidend sind.

Am **Freitag, 4. April**, organisiert das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration gemeinsam mit dem Landesseniorenrat Baden-Württemberg spannende **Fachbeiträge und Diskussionsformate** rund um das **Thema „Sorgende Gemeinschaften und Quartiere der Zukunft – Impulse aus Baden-Württemberg**.

Außerdem ist der **Landesseniorenrat Baden-Württemberg mit einem Infostand** an allen drei Tagen vertreten.

Wer Näheres wissen möchte:

Programmheft bestellen über [dst-besellungen@bagso.de](mailto:dst-besellungen@bagso.de) oder mal in die Webseite schauen [www.deutscher-seniorentag.de](http://www.deutscher-seniorentag.de)

## Organspende – (k)eine Frage des Alters?



Der Stadtsseniorenrat Nagold lädt zum Vortrag ein

Am Donnerstag, 8. Mai, von 15 bis 16 Uhr im Bürgerzentrum Nagold, gibt Dr. med. Rainer Springel von der Deutschen Stiftung Organtransplantation, Auskunft und stellt den gesamten Prozess einer Organspende dar.

Derzeit stehen etwa 8.400 Patientinnen und Patienten aus Deutschland auf der Warteliste der europäischen Vermittlungsstelle Eurotransplant. Sie sind darauf angewiesen, dass jemand gefunden wird, dessen Organ ihnen übertragen werden kann.

Eine Organspende ist keine Frage des Alters mehr, sondern der medizinischen Funktionalität eines möglichen Organs. Deshalb lohnt es sich auch im Alter über Organspende nachzudenken und sich möglicherweise einen Organspendeausweis zuzulegen.

Der Stadtsseniorenrat Nagold lädt zu diesem interessanten Vortrag ein. Er findet im Bürgerzentrum Nagold, Zwingerweg 3, direkt neben der Stadtbibliothek statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig, Parkmöglichkeit gibt es in allen öffentlichen Parkhäusern der Stadt Nagold.

Infos gibt es beim Stadtsseniorenrat Nagold unter Telefon 0160 99263790 oder per E-Mail an [info@senioren-nagold.de](mailto:info@senioren-nagold.de)



# Mit Gold ist mehr drin.

**Rundum entspannt  
unterwegs – mit der  
Mastercard Gold  
Kreditkarte.**

Mit Schutz für Ihre Familie, Ihr Auto  
und Ihre Reise. Jetzt Mastercard  
Gold Kreditkarte beantragen.  
[sparkasse-pfcw.de/kreditkarte-gold](https://sparkasse-pfcw.de/kreditkarte-gold)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Pforzheim Calw**