

ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

aktiv

01

2026



www.kreissenioerenratcalw.de



Mitgliederversammlung

Der Kreissenioerenrat informiert und wählt am 3. Juni.

Seniorensozialpreis

Vorbildliches Engagement soll wieder gebührend gewürdigt werden.

Was wir tun

Der Kreissenioerenrat informiert über seine vielfältige Tätigkeit.

Der Frühling hat sich eingestellt

Der Frühling hat sich eingestellt;
Wohlan, wer will ihn sehn?
Der muss mit mir ins freie Feld,
ins grüne Feld nun gehn.

Er hielt im Walde sich versteckt,
Dass niemand ihn mehr sah;
Ein Vöglein hat ihn aufgeweckt;
Jetzt ist er wieder da.

Jetzt ist der Frühling wieder da!
Ihm, folgt, wohin er geht,
Nur lauter Freude, fern und nah,
Und lauter Spiel und Lied.

Und allen hat er, groß und klein,
Was Schönes mitgebracht,
Und sollt's auch nur ein Sträußchen sein,
Er hat an uns gedacht.

Drum frisch hinaus ins freie Feld
ins grüne Feld hinaus
Der Frühling hat sich eingestellt
wer bliebe da zu Haus?

... aus der Feder von Hoffmann von Fallersleben



Foto: Stephanie Kramer

Seniorenräte

Kreisseniorenrat Calw e.V.

Vorsitzender:
Eberhard Fiedler, Wildberg
kreisseniorenratcalw@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 60plus

Jana Hartmann,
07453/9580709,
info@60plus-altensteig.de

Seniorenrat Althengstett

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

Stadtseniorenrat

Bad Herrenalb

Bernhard Ziegelmeier
0160/2350109
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

Ortseniorenrat AG Senioren Ebhausen e.V.

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

Arbeitskreis Senioren

Haiberbach

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
07084/931 69 61

info@mhm-schoemberg.de

Inhalt

Gedicht: „Der Frühling hat sich eingestellt“	2
Grußwort von Eberhard Fiedler	3
Wegwerfen? Denkste!	4
„Pionier des Bündelns“	5
Behaglich Wohnen	6
Hätten Sie's gewusst?	7
Senioren-sozialpreis 2026	8
Collage von Bildern aus 2025	9
Gut informiert und gut versorgt	10
Anonymer Rückhalt in vielen Lebenslagen	11
Entdecken Sie Ihre digitalen Fähigkeiten	12
Der „Stimmenklau“ ruft an	13
Einfühlsame Begleitung	14
VHS-Kursangebote für Senioren	15

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

am
Samstag, 6. Juni

Beiträge senden Sie bitte per
E-Mail bis 15. Mai 2026:

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

Sonstige Beiträge an:
ardnasknuf@googlemail.com

Besuchen Sie den
Kreisseniorenrat auch
im Internet auf

www.kreisseniorenratcalw.de

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

Impressum

Herausgeber:
Kreisseniorenrat 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:
Kreisseniorenrat 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: Adobe Stock

**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,



wir sind schon wieder im dritten Monat des „neuen“ Jahres 2026. Ich hoffe, dass Sie das mindestens bei zufriedenster Gesundheit begonnen haben. Wenn dem nicht so ist, dann wünsche ich Ihnen rasche Besserung.

Das Jahr startet mit einem politischen Highlight – wir wählen den Landtag von „THE LÄND“ Baden-Württemberg. Wahlrecht ist ein hohes Gut in unserer Demokratie, das sollte man auch nutzen und wählen gehen. Wer ehrlich und überzeugend mitreden möchte, muss auch sein Wahlrecht ausgeübt haben. Nicht wählen ist keine Lösung und erst recht keine politische Aussage.

Wenn man die weltpoliti-

sche Lage betrachtet, könnte einem angst und bange werden. Wo führt das noch hin? Sind wir noch sicher? Müssen wir nicht auch etwas dafür tun? Ein benachbarter Kreissenienrat hat diese Frage auch in seinem Newsletter aufgeworfen.

Wir können und müssen uns sehr wohl in diesen unsicheren Zeiten vorbereiten – ohne jedoch in Panik zu verfallen. Was ein längerer Stromausfall für Auswirkungen haben kann, konnten wir in Berlin sehen.

Ja, können wir: ausreichend Trinkwasser, haltbare Lebensmittel, die ohne Strom verzehrt werden können, Wurst und Brot in Dosen,

Zwieback und dergleichen vorhalten.

Wenn kein Holzofen vorhanden ist, dann eventuell einen kleinen Gaskocher oder gasbetriebenen Heizstrahler bereithalten. Es versteht sich natürlich von selbst, dass man auf die wichtigen Sicherheitszeichen der Hersteller achtet.

Batterien, Taschenlampen, Kerzen, Streichhölzer und so weiter können problemlos bevorratet werden.

Dass Sie die notwendigen Arzneimittel ausreichend zu Hause haben – davon geh ich mal aus. Also nicht unbedingt bis zur letzten Tablette oder Spritze warten.

Und ja, es ist immer gut, wenn man seine wichtigen Papiere und Dokumente griffbereit aufbewahrt. Dazu gehören auch wichtige Telefonnummern. Nur ein Mobiltelefon ist vielleicht keine gute Lösung – Festnetzanschlüsse funktionieren möglicherweise länger.

Natürlich kann der Kreissenienrat nicht auf alles umfassend hinweisen – wir möchten Ihnen das Denken nicht abnehmen, sondern zum Nachdenken anregen. Sie wissen am Besten, was Sie im Notfall brauchen.

Und denken Sie daran, die Familie, Freunde und eine gute Nachbarschaft sind Ratgeber, Helfer und Stützen, wenn ein Notfall zu bewältigen ist.

Themenwechsel: In diesem Jahr schreiben wir zum 16. Mal den Senioren-Sozialpreis 2026 aus. Der Kreissenienrat, die Sparkasse Pforzheim Calw und der Lions Club Hirsau sind gespannt auf Ihre Nominierungen. In dieser Ausgabe finden Sie die genauen Bedingungen.

Zum Schluss – eine Mitgliedschaft beim Kreissenienrat kostet keinen Beitrag. Wenn Sie aber Fördermitglied sein möchten, dann ab 60 Euro im Jahr, nach oben keine Grenzen. Wir ergänzen die Angebote der örtlichen Seniorenräte und ähnlicher Organisationen und haben deshalb Einiges zu bieten. Ein Blick auf unsere Webseite bestätigt das.

Mitgliederversammlung des Kreissenienrat Calw e.V. am 03. Juni 2026 um 14 Uhr im Raum 400 des Landratsamt Calw

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 |
| | - Vorsitzender (bisher Eberhard Fiedler) |
| | - Kassiererin (bisher Anja Roth) |
| | - Schriftführer (bisher Lothar Kallfaß) |
| | - Ein/e Besitzer/In (bisher Karin Stumpf) |
| TOP 9 | Anträge |
| TOP 10 | Informationen über die Angebote des Kreissenienrat |
| TOP 11 | Vorausschau auf 2026 |
| TOP 12 | Verschiedenes |

Anträge zur Tagesordnung sind **bis spätestens 27. Mai 2026** schriftlich bei der Geschäftsstelle des Kreissenienrat Calw e.V. Silcherstraße 17, 72218 Wildberg oder per E-Mail: kreissenienratcalw@gmail.com einzureichen.

Jede in der Mitgliederversammlung anwesende Person hat eine Stimme

Ihr Eberhard Fiedler
Vorsitzender
Kreissenienrat Calw e.V.



Das Ziel lautet: Hilfe zur Selbsthilfe.

Foto: Repaircafe

Wegwerfen? Denkste!

Das Repair Café Calw-Stammheim stellt sich vor.

CALW. Seit einem Jahr gibt es das Repair Café in Stammheim. An jedem dritten Samstag im Monat werden in den Räumen des evangelischen Gemeindehauses gegen eine Spende vielerlei defekte Gegenstände repariert, die sonst im Müll gelandet wären, zum Beispiel Holzmöbel, Textilien, Haushalts- und Gartengeräte, elektrische und elektronische Geräte, Unterhaltungselektronik, Fahrräder, Spielzeug und Modelleisenbahnen sowie Computer (Windows). Mehr als 25 Frauen und Männer engagieren sich hier ehrenamtlich unter dem Dach der evangelischen Kirchengemeinde Stammheim-Holzbronn. Einige Reparatoren sind noch beruflich aktiv, andere sind schon im Renten-

alter und bringen Fachkenntnis und Erfahrung aus Beruf und Hobby mit. Neben dem Ziel der Müllvermeidung und der Unterstützung des Nachhaltigkeitsgedankens, ist es dem Team wichtig, einen Treffpunkt anzubieten, bei dem Interessierte ihre eigenen defekten Gegenstände auch selbst unter fachkundiger Begleitung reparieren können. Das Ziel lautet: Hilfe zur Selbsthilfe. Bei Kaffee und Selbstgebackenem können mögliche Wartezeiten überbrückt und nette Gespräche geführt werden.

Das nächste Repair Café findet am Samstag, 21. März, von 10 bis 13 Uhr statt.
E-Mail-Kontakt:
RepairCafe-Calw-Stammheim@t-online.de.

Vorbildliche Förderung von Älteren

Der Stadtseniorenrat Nagold wurde vor 30 Jahren gegründet.

KREIS CALW. Beim Festakt zum 30-jährigen Jubiläum des Stadtseniorenrat Nagold ging Eckhart Ph. Kern im Rahmen der Festrede auf die vorbildliche Förderung von Seniorinnen und Senioren in Baden-Württemberg ein. Ein Auszug:

Bereits vor über 50 Jahren, genauer gesagt am 17. Juli 1974, wurde in Baden-Württemberg, als erstem Bundesland in Deutschland, ein Landesseniorenrat gegründet. Er ist heute zu einem Zusammenschluss von 76 Mitgliedern angewachsen, zu dem 42 Kreis- und Stadtseniorenräte und 34 Seniorenverbände und Landesorganisationen gehören. Sie alle sind auf dem Gebiet der Altenarbeit tätig und ihre Mitglieder arbeiten überparteilich, überkonfessionell, gemeinnützig, freiwillig und ehrenamtlich. Es ging allerdings nicht ohne die Politik, und so war es eine Politikerin - die damalige, ungenau rührige Ministerin für Arbeit, Gesundheit und Sozialordnung - Annemarie Griesinger (CDU), von der die Gründungsinitiative für einen Landesseniorenrat in Baden-Württemberg ausging. Damit wurde zum ersten Mal in Deutschland eine organisierte Interessenvertretung für ältere Menschen geschaffen mit dem Zweck, subsidiär Seniorenräte in den Stadt- und Landkreisen als örtliche Interessenvertretungen ins Leben zu rufen. Das Alter bekam plötzlich mehr Gewicht, aber trotzdem erfolgte der landesweite Aufbau von Seniorenräten nur in kleinen Schritten. Erst eine Dekade danach, im Jahr 1984, konstituierte sich im Kreis Calw ein Kreissenorenrat,

dessen Vorsitz später der politisch engagierte Nagolder Schulleiter Ulrich Eißler von 1992 bis zum Jahr 2000 innehatte. Erst 1995 schließlich stieß der Griesinger-Aufruf auch in der Stadt Nagold auf fruchtbaren Boden. Somit feiert der Nagolder Rat in diesem Jahr seinen 30. Geburtstag.

Anmerkung des Kreissenorenrat Calw: In den 25 Kommunen des Landkreises gibt es in 15 Kommunen örtliche Seniorenräte oder ähnliche Organisationen, die auch Mitglied im Kreissenorenrat Calw sind.



Eckhart Ph. Kern

Foto: privat

„Pionier des Bündelns“

Die Ehrenamtskarte: Der Landkreis Calw als Vorreiter für Anerkennung und Wertschätzung.

KREIS CALW. Ehrenamtliches Engagement ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Gesellschaft. In Baden-Württemberg engagiert sich fast jeder zweite Mensch ab 14 Jahren freiwillig für andere. Ob im Katastrophenschutz, in der Integrationsarbeit, im sozialen Bereich oder im Vereinsleben – ohne Ehrenamt wären viele Angebote und Aufgaben nicht möglich. Auch im Landkreis Calw ist dieses Engagement besonders stark: Rund 35 Prozent der Bevölkerung setzen sich hier ehrenamtlich für das Gemeinwohl ein.

Für dieses vorbildliche Engagement wurde der Landkreis Calw besonders gewürdigt. Baden-Württembergs Sozialminister Manne Lucha bezeichnete den Landkreis jüngst als „Pionier des Bündelns“. Seit August 2023 ist der Landkreis Calw eine von vier Modellregionen in Baden-Württemberg, die die Einführung der Ehrenamtskarte aktiv begleiten und mitgestalten durften.

Die Ehrenamtskarte wird aktuell bei rund 140 Partnerstellen in Baden-Württemberg anerkannt. Seit April 2025 ist sie landesweit eingeführt. Schon jetzt profitieren Ehrenamtliche im Landkreis Calw von Vergünstigungen bei rund 30 Akzeptanzstellen. Darüber hinaus ist die Ehrenamtskarte auch in vielen weiteren Städten und Landkreisen gültig, darunter Stuttgart, Böblingen, Esslingen, Karlsruhe, Pforzheim, Heidelberg, Ulm, Ostalb und Freiburg. Damit bietet sie landesweit spürbare Vorteile für engagierte Bürgerinnen und Bürger.

Ein besonderer Mehrwert



Renate Zaiser (von links), Eberhard Carl und Nina Ohngemach.

Foto: Kreis Calw

der Ehrenamtskarte sind die zusätzlichen Angebote des Landratsamtes Calw. Sie ermöglichen vergünstigten Eintritt sowie die Teilnahme an Sonderaktionen, die exklusive Einblicke hinter die Kulissen bieten. Dazu zählen unter anderem Flughafenführungen in Stuttgart, Besuche von SWR-Sport-Live-Sendungen, Eislaufen im Polarion, Veranstaltungen in der MHP Arena Stuttgart, Karten für den Klostersommer Hirsau, Angebote im Besucherzentrum Kaltenbronn sowie Fortbildungen in den Bereichen Steuerrecht und Crowdfunding.

Ein emotionaler Höhepunkt war 2025 das Ehrenamtsfest im Kloster Hirsau. Rund 500 Ehrenamtliche kamen dort zusammen, um zu feiern und Anerkennung zu erfahren – ein Abend voller

Freude, Dankbarkeit und besonderer Momente.

Als Modellregion hatte der Landkreis Calw die Aufgabe, die Ehrenamtskarte aktiv weiterzuentwickeln und die Wünsche sowie Erfahrungen der Ehrenamtlichen einzubringen. Dieses Ziel wurde erfolgreich erreicht: Zahlreiche Anregungen konnten aufgenommen und wichtige Impulse an das Sozialministerium weitergegeben werden.

Die positiven Zahlen bestätigen den Erfolg: Inzwischen wurden im Landkreis Calw rund 3.500 Ehrenamtskarten ausgegeben. Die Ehrenamtskarte ist damit ein sichtbares Zeichen der Wertschätzung und Motivation. Die Ehrenamtskarte hat Zukunft – und der Landkreis Calw zeigt, wie sie mit Leben gefüllt werden kann. Das gemeinsame Ziel bleibt klar: ehrenamtliches Engagement anerkennen, stärken, erhal-

ten und weiter ausbauen. Denn Engagement entsteht aus Überzeugung und verdient echte Anerkennung.

Das Team der Ehrenamtskarte mit Nina Ohngemach, Renate Zaiser-Woischiski und Eberhard Carl freut sich über jeden weiteren Antrag und lädt alle engagierten Bürgerinnen und Bürger ein, Teil dieses Netzwerks der Wertschätzung zu werden.

Die Ehrenamtskarte ist ab sofort auch als App verfügbar. Die digitale Ehrenamtskarte kann ergänzend zur klassischen Karte genutzt werden oder diese vollständig ersetzen.

Weitere Informationen zur Ehrenamtskarte gibt es auf der Homepage des Landkreises Calw unter www.kreis-calw.de – Service & Verwaltung – Dezernate und Abteilungen – Dezernat 4 Jugend, Soziales und Integration – Ehrenamtskarte BW

Behaglich wohnen – im Winter warm, im Sommer kühl:

Warum Dämmung den Unterschied macht

An kalten Tagen wünscht man sich vor allem eines: Ein Zuhause, in dem man sich rundum wohlfühlt. Umso unangenehmer ist es, wenn trotz eingeschalteter Heizung manche Räume kühl bleiben. Im Sommer ist es oft das Gegenteil: Die Hitze staut sich in den Räumen und macht das Wohnen anstrengend. Oft liegt die Ursache nicht bei der Heizung oder dem Wetter, sondern bei einer unzureichenden Dämmung. Eine gut gedämmte Immobilie sorgt dafür, dass die Temperaturen ausgeglichen bleiben und das Wohnklima zu jeder Jahreszeit angenehm ist.

Gerade im Alter sind ein warmes Zuhause im Winter und ein angenehmes Raumklima im Sommer besonders wichtig. Zwar lässt sich ein gewisser Wärmeverlust bei einem Haus nicht vollständig vermeiden, doch schlecht gedämmte Wände, Fenster oder Türen lassen wertvolle Heizenergie entweichen und treiben die Kosten unnötig in die Höhe. Eine Dämmung der Innenwände kann hier wirksam helfen: Die Wärme hält besser im Haus, der Energieverbrauch sinkt und damit auch die laufenden Ausgaben. Gleichzeitig bleibt das äußere Erscheinungsbild des Hauses unverändert, und die Maßnahme ist in vielen Fällen kostengünstiger als eine Dämmung von außen. Außerdem kann sie unabhängig vom Wetter angebracht werden.

Besonders sinnvoll ist eine Dämmung der Innenwände, bei denen eine Außendämmung nicht möglich oder nicht gewünscht ist. Das betrifft zum Beispiel denkmalgeschützte Fassaden, enge Bauungen oder besondere architektonische Gegebenheiten. Auch einzelne Räume oder Wohnungen in Mehrfamilienhäusern lassen sich auf diese Weise schrittweise modernisieren. Da an der Fassade keine Arbeiten erforderlich sind, können die Maßnahmen oft zügiger abgeschlossen werden, was für die Bewohnerinnen und Bewohner mit weniger Einschränkungen verbunden ist. Bei richtiger Ausführung trägt die Innendämmung zudem dazu bei, das Raumklima zu verbessern und das Risiko von Feuchtigkeit und Schimmel zu verringern.

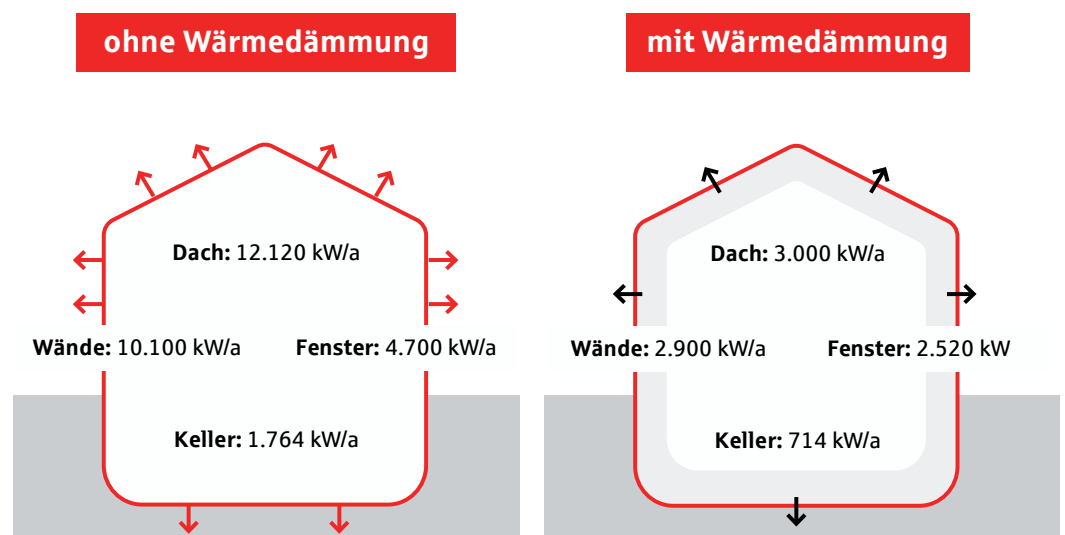


Die Kosten können unterschiedlich ausfallen und hängen unter anderem vom gewählten Dämmmaterial, dem Umfang der Arbeiten und dem Zustand des Gebäudes ab. Grundsätzlich ist die Dämmung von innen jedoch oft günstiger als Maßnahmen an der Außenfassade. Zudem gibt es verschiedene Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung. Wenn die Vorgaben für eine energetische Sanierung erfüllt werden, können Sie Fördermittel in Anspruch nehmen oder Sanierungskosten steuerlich geltend machen. Wichtig ist, sich rechtzeitig vor Beginn der Arbeiten zu informieren und entsprechende Anträge frühzeitig zu stellen.

Zusätzlich lohnt es sich, nach regionalen Förderangeboten zu fragen, etwa bei der Stadt, der Gemeinde oder bei der Sparkasse Pforzheim Calw.

Erfahren Sie, welche Investitionen sich wirklich lohnen und wo die höchsten Einsparpotenziale liegen. Wir geben eine erste Kosteneinschätzung und alle Infos zu staatlichen Förderungen.

Antworten und wertvolle Tipps gibt Ihnen mit wenigen Klicks auch der Modernisierungsrechner unter sparkasse-pfcw.de/sanieren



Hätten Sie's gewusst?

Energiespar-Mythen aufgedeckt

„Ein Wasserkocher verbraucht mehr Energie als ein Topf auf dem Herd.“

Falsch. Ein Wasserkocher ist deutlich effizienter, vor allem bei kleinen Wassermengen bis zwei Liter, was bis zu 50 % Energie spart. Nur ein Induktionsherd ist ähnlich sparsam.



„Warmwasser aus der Leitung ist Luxus.“

Wahr. Über 10 % des Energieverbrauchs geht auf das Konto von warmem Wasser – allein fürs Duschen, Händewaschen & Co. Wussten Sie, dass beim Duschen 70 Grad heißes Wasser mit kaltem gemischt wird, um eine Temperatur von 38 Grad zu erreichen?

Durch Einstellungen der Heizung, des Boilers oder Durchlauferhitzers lässt sich die Temperatur der Warmwasserbereitung absenken und damit Energie sparen. Extra-Tipp: Ein Sparduschkopf kostet ca. 20 € und spart bis zu 50 % Wasser.



„Von Hand spülen spart mehr Energie als die Spülmaschine.“

Falsch. Moderne Geräte benötigen im Eco-Modus weniger Wasser und Energie – sofern sie voll beladen sind.

„Je niedriger die Waschtemperatur, desto niedriger der Stromverbrauch.“

Wahr. Es lohnt sich, häufiger mit niedriger Temperatur zu waschen. Moderne Waschmittel reinigen auch bei 30 °C zuverlässig. Und Sie sparen bis zu 60 % Energie pro Waschgang.



„Energie-Sparmaßnahmen am Haus rechnen sich frühestens nach 15 Jahren.“

Falsch. Viele Maßnahmen – wie die Dämmung der obersten Geschossdecke, Fenstertausch oder Heizungsoptimierung – zahlen sich oft schon nach wenigen Jahren aus. Mit staatlichen Förderungen sogar noch schneller.



„Wer die Temperatur um 1 °C senkt, spart rund 6 % der Heizkosten.“

Wahr. Schon eine kleine Temperaturabsenkung wirkt sich spürbar aus – ohne Komfortverlust. Extra-Tipp: Entlüften Sie alte Heizkörper regelmäßig, denn Luft im Heizkörper verhindert das gleichmäßige Erwärmen.

„Das Licht ausmachen lohnt sich nur, wenn man länger weg ist.“

Falsch. Es ist ein Mythos, dass häufiges An- und Ausknipsen mehr Strom kostet als Dauerbetrieb. Bei modernen LED- und Energiesparlampen lohnt sich das Ausschalten sofort. LEDs sparen übrigens bis zu 80 % Strom gegenüber herkömmlichen Glühbirnen.



KREISSENIORENRAT
CALW e.V.

 Sparkasse
Pforzheim Calw



Seniorensozialpreis 2026

Der **Kreissenorenrat Calw e.V.**, die **Sparkasse Pforzheim Calw** und der **Lions Club Hirsau** schreiben auch in diesem Jahr Preise aus für ein vorbildliches bürgerschaftliches Engagement im Landkreis Calw unter dem Motto

„Senioren engagieren sich“

Dabei sollen Seniorinnen und Senioren geehrt werden, die sich in besonderer Weise und über einen längeren Zeitraum für andere Menschen einbringen.

Viele unserer älteren Mitbürger engagieren sich ehrenamtlich und „spenden“ dafür Zeit und Geld; meist jedoch im Stillen und weitgehend unbeachtet von der Gesellschaft. Wir wollen die Arbeit solcher Personen oder auch Gruppen würdigen und davon einige auszeichnen.

Die Preise werden in einer **Feierstunde am 10. Juni 2026** im Sparkassenhaus in Calw überreicht.

Es werden Preise zwischen 500,00 € und 1.000,00 € an Gruppen oder Einzelpersonen vergeben. Sonderpreise sind auch möglich.

Vorschläge zur Auszeichnung von Seniorinnen und Senioren können formlos unter dem Stichwort **Seniorensozialpreis 2026** beim

Kreissenorenrat Calw e.V., Silcherstraße 17, 72218 Wildberg
oder per E-Mail an kreissenorenratcalw@gmail.com eingereicht werden.

Die Vorschläge sollen ausreichend begründet sein. Personen oder Gruppen, die der Zielgruppe entsprechen und bei der letzten Ausschreibung nicht berücksichtigt werden konnten, können erneut vorgeschlagen werden.

Annahmeschluss: 15. April 2026

Die Jury besteht aus dem Vorsitzenden des Kreissenorenrates Calw und je zwei Vertretern der Sparkasse Pforzheim Calw und des Lions Club Hirsau. Außerdem wird je ein Vertreter der Seniorenräte aus den Bereichen Oberes Nagoldtal, Unteres Nagoldtal sowie Alb-/Enztal in die Jury berufen.

Eberhard Fiedler
Kreissenorenrat Calw

Ralph Günthner
Sparkasse Pforzheim Calw

Anja Breitling
Lions Club Hirsau

Bei der Nominierung beantworten Sie bitte folgende Fragen: Kontaktdaten des Einreichers; Beschreibung der Aufgaben der Vorgeschlagenen; seit wann wird das Engagement wahrgenommen?; Gibt es eine finanzielle Unterstützung und wenn ja, von wem? Wer ist die Zielgruppe? Wie viel Zeit wird investiert?; Wie alt ist/sind die nominierte(n) Person(en)? Wer trägt die Verantwortung in der Gruppe? Hat die nominierte Person persönliche Erschwernisse oder besondere Belastungen? Wie stark sind die einzelnen Gruppenmitglieder involviert?

Angebote des Kreissenorenrates



Zertifiziert „Seniorenfreundlicher Service“
Ein Angebot für Handel und Dienstleistungen

ihre ANSPRECHPARTNER
Vorstand des Kreissenorenrates Calw e.V.
Eberhard Fiedler
Telefon: 07054 9294716
E-Mail: kreissenorenratcalw@gmail.com

Die örtlichen Seniorenräte im Kreis Calw

Seniorenfreundlicher Service®
an Leibniz's Calw

KREISSENORENRAT CALW E.V.

www.kreissenorenratcalw.de

Freitag, 20. März 2025 ab 13.30 Uhr in der Festhalle Althengstett

Einladung zum 8. Thementag

Vortrag
„Oskar ist wie ein Freund – Einsatz eines sozialen Roboters in stationären Altenpflegeeinrichtungen“
Diana Moroz, Institut für Innovation, Pflege und Alter

Vortrag
„Sturzprävention – besonders wichtig im Alter“
Dr. med. Michael Sander, Kreiskliniken Calw

Musikalische Unterhaltung
Zylinderchor Neuweiler

KREISSENORENRAT CALW E.V.

www.kreissenorenratcalw.de

03
2024

ALTERaktiv

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

www.kreissenorenratcalw.de

Seniorensozialpreis
Der Kreissenorenrat hat ausserordentliches Engagement gewürdigt.

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

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

KREISSENORENRAT CALW E.V.

DRK-Kreisverband Calw e.V. **Deutsches Rotes Kreuz**

Gesundheitsprogramme

Aktivierender Hausbesuch.

Bunter, gesünder, beweglicher.

Wohnberatung für SeniorInnen & körperlich Beeinträchtigte

Die Wohnberatung wird unterstützt von der AOK Gesundheitskasse Nordwürttemberg.

Vorstand des Kreissenorenrates Calw e.V.
Eberhard Fiedler
Geschäftsstelle
Stübenweg, 71 72118 Williberg
Telefon: 07054 9294716
E-Mail: kreissenorenratcalw@gmail.com

Wohnberaterinnen
Andrea Bauer, Architekt
Telefon: 07049 / 2802
E-Mail: 12457@nc-online.de

Dieter Otto Köhler, Architekt
Telefon: 07052 / 4160963
E-Mail: dieter.otto.koehler@gmail.com

Annegrit Jahnke, Innenarchitektin
Telefon: 07062 / 2889
E-Mail: anna-senioren-wohnbearbeitung@t-online.de

KREISSENORENRAT CALW E.V.

www.kreissenorenratcalw.de

Kreissenorenrat Calw e.V.

Clevere Alltagshelfer und Unterstützungssysteme für die ältere Generation

Mit Ideen zur Wohnungsanpassung

Patientenbetreuung im Krankenhaus
Gemeinsam gegen Delir und Angstzustände

Kontakt:

DRK-Kreisverband Calw e.V.
www.drk-kv-calw.de
Birgit Klaus
Servicestelle Ehrenamt –
Wohlfahrts- und Sozialarbeit
Tel.: 07051 7009-3230
birgit.klaus@drk-kv-calw.de

Kreissenorenrat Calw
www.kr-calw.de
Eberhard Fiedler
Tel.: 07054 9294716
kreissenorenratcalw@gmail.com

Kreisklinikum Calw-Nagold
www.kkwv.de

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband Calw e.V.

KREISSENORENRAT CALW E.V.

Klinikverbund Südwest

In den nächsten Ausgaben starten wir mit einer Serie, in der unsere Angebote vorgestellt werden.

Gut informiert und gut versorgt

Prognosen besagen, dass die Zahl der Pflegebedürftigen bis 2040 um 20 Prozent steigt.

KREIS CALW. Wer Unterstützung im Alltag benötigt oder sich frühzeitig mit Fragen rund um Pflege und Vorsorge beschäftigen möchte, findet im Landkreis Calw verlässliche Ansprechpartner. Ob Beratung zu Vorsorgevollmachten durch die Betreuungsbehörde oder Informationen zu Möglichkeiten pflegerischer Versorgung durch den Pflegestützpunkt – Bürgerinnen und Bürger sowie ihre Angehörigen erhalten kompetente Hilfe. Auch die interaktive Angebotskarte auf der Homepage des Landkreises bietet einen Überblick über die soziale Versorgungsstruktur vor Ort.

Das Thema Pflege wird in den kommenden Jahren weiter an Bedeutung gewinnen. Neben der bundesweiten Diskussion über die zukünftige Finanzierung zeigt auch die demographische Entwicklung deutlich, dass sich die kommunalen Versorgungsstrukturen auf veränderte Anforderungen einstellen müssen. Aktuelle Analysen des Kommunalverbands für Jugend und Soziales gehen davon aus,

dass die Zahl der Pflegebedürftigen im Landkreis Calw bis 2040 um mehr als 20 Prozent steigen wird.

Neben der stationären Pflege wird es daher zunehmend darauf ankommen, die Pflege durch Angehörige zu stärken und ambulante Angebote entsprechend auszurichten. Vor diesem Hintergrund wird im Landkreis Calw in diesem Jahr erstmals ein psychiatrischer Pflegedienst seinen Betrieb aufnehmen und die bestehende Angebotslandschaft gezielt ergänzen.

Tobias Haußmann, Dezernent für Jugend, Soziales und Integration, empfiehlt, sich frühzeitig zu informieren und bestehende Beratungsangebote zu nutzen.

Eine gute Planung und verlässliche Strukturen seien wichtige Voraussetzungen, um auch künftig eine bedarfsgerechte Versorgung im Landkreis sicherzustellen.



Tobias Haußmann, Dezernent für Jugend, Soziales und Integration

Foto: Lightworkart

Medizin erleben

Im Rahmen der kostenfreien Vortragsreihe bieten Ihnen die Kliniken Nagold die Möglichkeit, sich umfassend über medizinische Themen sowie neue Therapieverfahren und Vorsorgemöglichkeiten zu informieren. Im Anschluss an jeden Vortrag haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Dienstag, 24.03.2026, 18 Uhr Myome behandeln – wie geht das heute?

Chefärztin Dr. Ines Vogel
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Kliniken Nagold

tun, wenn's nicht mehr läuft

Chefarzt Dr. med. Ulrich Haag, Klinik für Urologie, Kliniken Nagold

Medizin verstehen Kliniken Calw:

Dienstag, 17.03.2026, 18 Uhr

Die Rolle der Akutgeriatrie in der modernen Medizin

Geschf. Chefarzt Dr. Mimoun Azizi
Zentrum für Akutgeriatrie/Neurogeriatrie
Gemeinschaftsraum, 4. OG, Kliniken Calw

Dienstag, 21.04.2026, 18 Uhr Reflux – wenn Sodbrennen krank macht

Dr. med. Sherif Aly
Ltd. Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie mit Unfallchirurgie, Kliniken Nagold

Dienstag, 05.05.2026, 18 Uhr Prostatavergrößerung – was

Seniorenfreundlicher Service

KREIS CALW. Dieses gemeinsame Angebot der Seniorenräte in Baden-Württemberg wird im Landkreis Calw seit über 15 Jahren angeboten. Ursprünglich noch eingeführt und gestaltet vom Kreisseniorrat Calw – seit 2023 aber nach neuen einheitlichen Regeln des Landesseniorenrat Baden Württemberg. Jetzt erstmals auch ausgedehnt auf Handwerksbetriebe. Wenn Sie interessiert sind, oder Fragen haben, dann kurzerhand mit Ihrem örtlichen Seniorenrat Kontakt aufnehmen.

Wenn es den nicht gibt, dann ist der Kreisseniorrat Ihr Ansprechpartner. Wir haben ausgebildete ehrenamtliche Fachbeiräte die beraten und auch selbst zertifizieren.

Die Seniorenräte im Landkreis Calw arbeiten eng zusammen.

Alle Kontaktdaten finden Sie auf Seite 2 dieser Ausgabe.

Zertifiziert „Seniorenfreundlicher Service“
Ein Angebot für Handel, Dienstleistungen und Handwerk

ihre ANSPRECHPARTNER
Vorsitzender des Kreisseniorrats Calw e.V.
Oberlandstraße
Telefon: 07146 9294716
E-Mail: kreisseniorratcalw@gmail.com
Die örtlichen Seniorenräte im Kreis Calw

Machen Sie mit!

KREISSENIORRAT CALW E.V.
www.kreisseniorratcalw.de

Anonymer Rückhalt in vielen Lebenslagen

Die Telefon-Seelsorge mit Sitz in Pforzheim hat eine neue Außenstelle in Freudenstadt.

KREIS CALW. Fast jeder hat schon mal von ihr gehört, von der Telefon-Seelsorge. Immerhin gibt es sie seit 70 Jahren in Deutschland, inzwischen sind es 104 Telefon-Seelsorgestellen. Eine davon ist die Telefon-Seelsorge Nordschwarzwald, mit Sitz in Pforzheim und mit neuer Außenstelle in Freudenstadt.

Hier sind gegenwärtig 95 ehrenamtliche, gut qualifizierte Helfende rund um die Uhr erreichbar, anonym, kostenfrei, zugewandt. Mehr Menschen, als man glaubt, kennen die bundesweit einheitliche Rufnummern der Telefon-Seelsorge auswendig: 0800 111 0111 oder 0800 111 0 222. Die Anrufenden kommen aus der Mitte der

Gesellschaft. Längst sind es nicht nur Menschen mit Suizidgedanken. Für diese war die Telefon-Seelsorge anfänglich gedacht. Sondern es sind Menschen mit dem ganzen Spektrum von Lebensfragen. Etwa 17.300 mal wurde die Telefon-Seelsorge Nordschwarzwald im Jahr 2025 von Menschen aus unserem Sozialraum kontaktiert. Sie nutzen mehrheitlich das Telefon, zunehmend aber auch die onlinegestützte Beratung über Chat und Mail. Und bei weitem nicht alle Anrufenden finden gleich eine freie Leitung und ein offenes Ohr. Allein diese Zahlen lassen erkennen, welche Rolle die Telefon-Seelsorge in der psychosozialen Versorgung

spielt.

Das Telefon nutzen vor allem Menschen zwischen 40 und 70 Jahren, um ein offenes Ohr zu finden. Ihr Anruf signalisiert, dass ihnen im Alltag ein Gegenüber zum Gespräch fehlt, zumindest gibt es nicht immer den geeigneten Gesprächspartner für sensible Lebensthemen. Kein Wunder, dass erlebte Einsamkeit und

Isolation die Hauptthemen sind, häufig verbunden mit psychischen Belastungen wie Depression und Ängsten oder mit familiären Konflikten. Viele Ältere rufen aber auch wegen körperlicher Beschwerden an. Die Seelsorge kann nicht medizinisch beraten, aber das ersetzen, was im Alltag zu fehlen scheint - einen Menschen, der den nächsten, notwendigen Schritt mit bedenkt.

Überhaupt ist die Telefon-Seelsorge keine Fachberatungsstelle für bestimmte Themen, sondern dient der seelischen Entlastung und Unterstützung bei allem, was auf der Seele lasten kann.

Die TelefonSeelsorge Nordschwarzwald ist als Verein organisiert, der zunehmend auf Spenden zur Finanzierung seiner Arbeit angewiesen ist.

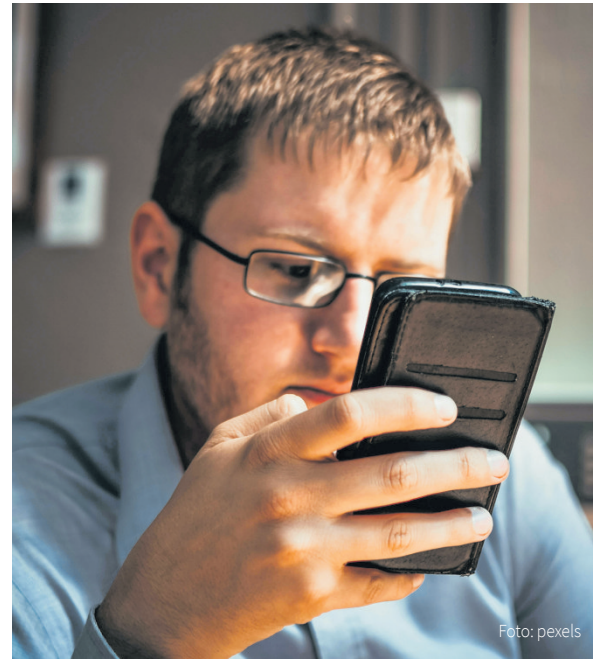


Foto: pexels


TelefonSeelsorge
TelefonSeelsorge Nordschwarzwald

**JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE**



0800-111 0 111
0800-111 0 222

www.telefonseelsorge-nordschwarzwald.de

Informationen zur Telefon-Seelsorge Nordschwarzwald
www.Telefonseelsorge-nsw.de

Spendenkonto:
TelefonSeelsorge
Nordschwarzwald e.V.
Sparkasse Pforzheim Calw
IBAN: DE76 6665 0085 0008
1613 80

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Entdecken Sie Ihre digitalen Fähigkeiten

Antworten in nur wenigen Klicks – mit dem Online-Lösungsfinder

Wer sich ein neues Smartphone oder Tablet anschafft, kennt das: Alle Apps müssen wieder eingerichtet werden. So auch die Banking-Apps. Mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung klappt das für Ihre Sparkassen-Apps ganz einfach und sicher – ohne Stress!

Der Lösungsfinder hilft auch bei Fragen zum Online-Banking, zur Sparkassen-App oder wenn ein von Ihnen genutzter Online-Service nicht wunschgemäß funktioniert.

Unser Online-Lösungsfinder unterstützt Sie dabei, Antworten für alle möglichen Fälle zu finden.

Machen Sie es sich leicht – folgen Sie unseren Anleitungen und bringen Sie Ihre Bankgeschäfte schnell wieder zum Laufen.

- ➔ **Einfach und schnell:** In wenigen Minuten startklar
- ➔ **Sicher:** Banking ohne Risiko durch geprüfte Anleitung
- ➔ **Alles im Griff:** Alle Apps und Daten wie gewohnt nutzen
- ➔ **Weg zur Sparkassen-Filiale:** Nicht nötig

Weitere Infos unter:
sparkasse-pfcw.de/loesungsfinder



Für ein selbstbestimmtes Leben

Pflegestützpunkt Calw auf dem neuen Gesundheitscampus.

CALW. Seit Anfang 2025 befindet sich der Pflegestützpunkt im Haus der Gesundheit, in der Mildred-Scheel-Straße 2, auf dem neuen Gesundheitscampus in Calw. Der Pflegestützpunkt leistet einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Pflegesituation im Landkreis und unterstützt Betroffene dabei, trotz Pflegebedürftigkeit ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen.

Er arbeitet eng mit anderen Einrichtungen und Diensten zusammen, um eine optimale Versorgung und Unterstützung zu gewährleisten.

Der Pflegestützpunkt berät Pflegebedürftige und deren Angehörige kostenfrei



Der Pflegestützpunkt Calw ist jetzt auf dem Gesundheitscampus zu finden.

Foto: Thomas Fritsch

und neutral. Er verfolgt das Ziel, Möglichkeiten einer guten pflegerischen Versorgung aufzuzeigen und bei der Umsetzung zu unterstützen.

Interessierte können den Pflegestützpunkt telefonisch unter 07051 / 160-329 oder per E-Mail an pflegestuetzpunkt@kreis-calw.de kontaktieren.

Die Beratung erfolgt vertraulich und ist auf die individuellen Bedürfnisse der Ratsuchenden zugeschnitten.

Der „Stimmenklau“ ruft an

Künstliche Intelligenz hilft Kriminellen.

■ Von Bernd Dangelmaier

KREIS CALW. Haben Sie ihre Stimme schon abgegeben? Wer das getan hat, gehört zu den braven Bürgern, die ihr wertvolles Recht lobenswerter Weise bereits ausgeübt haben. Schön ist, dass sie immer noch reden können, obwohl sie ihre Stimme abgegeben haben.

Allerdings hat dieser Artikel gar nichts mit den Wahlen zu tun, bei denen vermutlich auch keine Stimmen gestohlen werden, sondern mit kriminellen Machenschaften, die den alten Enkeltrick in die noch schlimmere „Version 2.0“ heben. Bisher haben sich falsche Polizeibeamte und weinende, angebliche Angehörige oft hohe Geldbeträge oder Wertgegenstände erschlichen. Die Schockanrufe versetzten ihre Opfer in eine Situation, in der das klare Denken irgendwie ausgeschaltet wurde, denn ein Rückruf zum Angehörigen hätte in vielen Fällen den Betrug aufgedeckt.

Nun gibt es eine neue Art von Anruf. Ob dabei eine unbekannte Nummer mit örtlicher Vorwahl oder sogar eine Notrufnummer angezeigt wird, ist nicht relevant. Es meldet sich auch nicht unbedingt ein Anrufer, sondern da will jemand ihre Stimme hören. Sich mit „Ja“ zu melden, ist schon mal falsch, denn mit dieser Aussage kann man sein Einverständnis ausdrücken. Aber auch der Eigen-

name oder ein „Hallo“ sind nicht zu empfehlen. Noch schlimmer wären ganze Sätze wie: „Wer ist denn da?“, denn das reicht dem Anrufer für einen ausgezeichneten Stimmenklau.

Mit Hilfe von „KI“ wurde schon das Sprachprofil von einem Tagesschausprecher gestohlen und für dubiose Anlageformen missbraucht. Tagtäglich liest man von „Fakes“ bei

Bildern, Filmen und Nachrichten. Falsche Stimmen aus falschen Personen mit echten Gesichtern, oder auch andersrum.

Mit ihrer Telefonstimme kann die „KI“ ihr gesamtes Stimmprofil kopieren und damit Schindluder treiben. Per Stimmumwandler ruft nun eine fremde Person mit ihrer Stimme Menschen ihres

Bekanntes an und täuscht diese.

Wie kann man sich nun behelfen? Bei unbekannter Nummer vielleicht „Räuspern“, „Knurren“, „Summen“ („Stöhnen“ ist schon anderweitig vergeben) oder nur einen unbestimmten Ton von sich geben. Gar nichts sagen wäre auch eine Möglichkeit, soll sich doch erst mal die fremde Gegenseite melden. Die meldet sich aber absichtlich nicht, denn sie wollen ja die Stimme klauen. Man sollte sofort auflegen, wenn sich am anderen Ende erst mal niemand meldet.

In Dänemark wird demnächst ein Gesetz verabschiedet, das Körper, Gesicht und Stimme gesetzlich schützt. Auch bei uns ist es höchste Zeit, in dieser Hinsicht aktiv zu werden, denn schon in den Schulen fängt es beim Mobbing mit Fakebildern an.





Einfühlsame Begleitung

**Der Ambulante Hospizdienst in Nagold
und Umgebung befindet sich im Aufbau.**

Die Ehrenamtlichen kommen nach Hause, ins Krankenhaus oder ins Alten- und Pflegeheim.

Foto: Hospiz

NAGOLD. Der Diakonieverband Nördlicher Schwarzwald baut derzeit in Nagold einen ambulanten Hospizdienst neu auf und schafft damit ein wichtiges Angebot für schwerstkranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige. Aktuell bereiten sich elf engagierte Ehrenamtliche in einem qualifizierten Vorbereitungskurs auf ihre zukünftige Aufgabe vor. Sie werden geschult, Menschen am Lebensende einfühlsam zu begleiten, zuzuhören, da zu sein und Angehörige zu entlasten.

Dabei setzen sie sich intensiv mit verschiedenen Themen auseinander. Ergänzt wird die Ausbildung durch Vorträge einer Palliativärztin, Besuche bei einem Bestatter, praktische Handreichungen sowie einen Besuch im stationären Hospiz.

Ab April steht der ambulante Hospizdienst zur Verfügung. Die Ehrenamtlichen kommen zu Ihnen nach Hause, ins Krankenhaus oder ins

Alten- und Pflegeheim. Die Begleitung erfolgt unabhängig von Alter, Herkunft oder Konfession und ist kostenfrei.

Der Einsatzbereich umfasst Nagold sowie Iselshausen, Gündringen, Schietingen, Hochdorf, Vollmaringen und Ebhausen, Pfrondorf, Mindersbach und Emmingen.

Gerne dürfen sie bei Fragen
und/oder Interesse anrufen.

**Koordinatorin:
Damaris Rakoczy**

**Mobil: 015170612630
Telefon: 07452/841029
E-Mail: d.rakoczy@
diakonie-nsw.de**

Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)

Pallicare Kreis Calw gGmbH
Eugen-Zeyher-Straße 1
75382 Althengstett
Tel: 07051 9661290
E-Mail: info@pallicare-kreis-
calw.de

**PICT – Palliativ & Intensiv
Care
Team Nordschwarzwald
GmbH**
Burgstraße 40
72285 Pfalzgrafenweiler
Tel: 07445 1891203
(Koordination)
07445 1891200 (Büro)
07445 1891205
(diensthabende Pflege)
E-Mail: info@
pict-nordschwarzwald.de

Stationäres Hospiz

**Hospiz St. Michael
St. Elisabeth-Stiftung**
Kernenstraße 95
72202 Nagold
Tel: 07452 932070
E-Mail: hospiz-st-michael@
st-elisabeth-stiftung.de

Kinder- und Jugendhospiz- dienst

**Kinder-, Jugend- und
Familienhospizdienst
Landkreis Calw**
Malteser Hilfsdienst e.V.
Kernenstraße 95
72202 Nagold
Tel: 07452 8858770
Mobil: 0170 5555465
E-Mail: kinderhospiz.calw@
malteser.org

Hospizdienste und -gruppen

Hospizgruppe Altensteig
Diakoniestation Altensteig
Am Brunnenhäusle 3
72213 Altensteig
Tel: 07453 932325
E-Mail: hospiz@diakonie-
altensteig.de

**Hospizdienst Bad Herrenalb
und Dobel**
An der Alb 14
76332 Bad Herrenalb
Tel: 07083 5084926
E-Mail: hospizdienst-
badherrenalb@gmx.de

Hospizgruppe Calw
Regionalgruppe der IGSL e.V.
Dachsweg 5
75391 Gechingen
Mobil: 0151 53550869
E-Mail: calw@igsl-hospiz.de

Hospizdienst Oberes Enztal
Hohenlohestraße 2
75323 Bad Wildbad
Tel: 07081 955699
E-Mail: hospizdienst.oberes-
enztal@t-online.de

**Diakonieverband Nördlicher
Schwarzwald
Ambulanter Hospizdienst**
Hohe Straße 8
72202 Nagold
Tel: 07452 841029
Mobil: 0151 70612630
E-Mail: d.rakoczy@
diakonie-nsw.de

Hospizdienst Schömberg
75328 Schömberg
Lindenstraße 22
Mobil: 0152 27790079
E-Mail: hospizdienst@mhm-
schoemberg.de

Hospizgruppe Wildberg
Pfalzgrafenstraße 17/3
72218 Wildberg
Mobil: 0173 1085875
E-Mail: koordination@
hospizgruppe-wildberg.de

vhs  Volkshochschule
Oberes Nagoldtal

Kursangebote ab 60 Jahren



GESUNDHEITSGYMNASTIK 65+

Immer dienstags (16:00 - 17:00 Uhr)
Zustieg jederzeit möglich!
16 Nachmittage
Fritz-Ziegler-Halle Emmingen:Turnhalle
74,50 Euro

HANBO-JUTSU-SELBSTVERTEIDIGUNG UND KÖRPERLICHE FITNESS FÜR AKTIVE Ü50

ab Di, 10.03.2026 (19:00 - 20:30 Uhr)
8 Abende
Lembergschule Nagold
93,00 Euro

DEMENZ, ALZHEIMER, VERGESSLICHKEIT - WENN DAS GEDÄCHTNIS NACHLÄSST

Do, 12.03.2026 (18:30 - 20:00 Uhr)
1 Abend
Seniorenzentrum Martha-Maria Hochdorf
Kostenfrei

AKTIVER BECKENBODEN IM ALLTAG

ab Mi, 18.03.2026 (18:00 - 19:15 Uhr)
7 Abende
Lembergschule Nagold
67,50 Euro

DER BEWEGTE MANN - BODYFITNESS FÜR MÄNNER

ab Di, 19.05.2026 (ab 11:00 -12:00 Uhr)
9 Vormittage
Bächlenhalle Nagold
90,00 Euro

GYM IM GARTEN - PILATES IM SITZEN

ab Di, 16.06.2026 (10:00 - 11:00 Uhr)
6 Vormittage
Stadtgarten Altensteig
28,00 Euro



Weitere Informationen und Anmeldung
unter <https://www.vhson.de>,
per Mail an: info@vhson.de
oder telefonisch unter 07452 9315-0

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. Besuchen Sie die zahlreichen interessanten Vorträge und Kurse aus den Fachbereichen Gesellschaft, Kultur, Sprache und Gesundheit.

Gesellschaft & Umwelt

Glas: vom Fenster zum Superteleskop Wie ein unscheinbarer Stoff unseren Blick in die Welt und das Universum öffnet - Vortrag mit Dr. Manfred Sammet
Bad Liebenzell | XBL11050
11.03.2026 | 19:30 Uhr

Deutschland im Ernstfall: was passiert, wenn wir angegriffen werden Ein packender und gleichsam seriöser Report über Ernstfallstrategien
Dobel | XDB10250
13.03.26 | 19:00 Uhr

Die Ökonomie des Hasses SZ-Wirtschaftsredakteur Alexander Hagelüken zeigt wie die Politik der Rechten wirtschaftliche Katastrophen verursacht
Calw | XCW10200
07.05.26 | 19:30 Uhr

Kultur & Gestalten

Judaskuss - Die Verteidigungsrede des Judas Die Passionsgeschichte aus Sicht des Judas Ischarioth mit Schauspieler Axel Grau
Simmozheim | XSH20155
21.03.26 | 19:00 Uhr

Zwischen Stolz und Sinnlichkeit Leben und Werk von Jane Austen anlässlich ihres 250. Geburtstags
Calw | XCW20160
26.04.26 | 11:30 Uhr

Tischharfe: Einsteigerkurs
Althengstett | XAH21300
03.04.26 | 18:00 Uhr | 4-mal

Gesundheit & Ernährung

Line Dance - For Beginners
Althengstett | XAH30260
11.03.-20.05.26 | 8-mal
10:00-11:00 Uhr

Hatha Yoga
Althengstett | XAH30122
12.03.-21.05.26 | 7-mal
17:30-19:00 Uhr

Einführungs- und Orientierungssseminar zur Sterbebegleitung
Calw | XCW30380
14.03.26 | 09:30 Uhr

Neurodermitis Vortrag
Simmozheim | XSH30002
18.05.26 | 19:30 Uhr

Resilienz: verstehen und entwickeln Vortrag von Susanna Strauß, Diplom Psychologin
Bad Liebenzell | XBL30001
20.05.26 | 19:30

Stuhl-Pilates für Bewegungseingeschränkte
Neubulach | XNB30223
21.05.26 | 14:30 Uhr | 5-mal

Computer & Digitales

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler und deren helfenden Personen
Bad Wildbad | XBW50200
11.03.26 | 14:00-18:00 Uhr

Smartphonekurs (Android) für Senioren - Fit im digitalen Alltag
Calw | XCW50056
13.04.26 | 14:00-17:00 Uhr

Künstliche Intelligenz verstehen
Bad Wildbad | XBW50055
23.04.26 | 09:00-12:00 Uhr

Digitale Sprechstunde für PC, Notebook, Tablet und Smartphone
Dobel | XDB50103B
14.04.26 & 05.05.26 | 09:30 Uhr

Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:
Tel.: 07051 9365-0 | mail@vhs-calw.de | www.vhs-calw.de



Glänzende Geschenkidee.

**Unsere Goldbarren
erhalten Sie schon
ab 1 Gramm.**

sparkasse-pfcw.de/goldbarren

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Pforzheim Calw