

# ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

02  
2026

aktiv



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



**Der Sommer  
lässt  
grüßen**



**Bewegung zu Hause**  
Dank der aktivierenden  
Hausbesuche gelingt das  
Aktivbleiben daheim.

**Herausforderung für alle**  
Der Umgang mit Demenz  
ist ein wachsendes Problem  
für die Gesellschaft.

**Keine Frage des Alters**  
Beim Walking Football geht  
es etwas ruhiger zu. Hier  
zählt das Miteinander.

# Doktor Wald

von Helmut Dagenbach



Foto: ©Kateina - stock.adobe.com

Wenn ich an Kopfwahl leide und Neurosen,  
mich unverstanden fühle oder alt,  
wenn ich die holden Musen nicht lieblosen,  
dann konsultiere ich den Doktor Wald.

Er ist mein Augenarzt und mein Psychiater,  
mein Orthopäde und mein Internist.

Er hilft mir sicher über jeden Kater,  
ob er von Kummer oder Kognak ist.

Er hält nicht viel von Pflverchen und Pille,  
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein!  
Und kaum empfängt mich seine Stille,  
raunzt er mir zu: „Nun atme mal tief ein!“

Ist seine Praxis auch sehr überlaufen,  
in seiner Obhut läuft man sich gesund,  
und Kreislaufschwache, die noch heute schnaufen,  
sind morgen fast schon ohne klinischen Befund.

Er bringt uns immer wieder auf die Beine,  
und deine Seele stets ins Gleichgewicht,  
verhindert Fettansatz und Gallensteine;  
bloß: Hausbesuche – macht er leider nicht!

## 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@bk-bl.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

#### Haiterbach

Stephan Trunte, 0175/2893134  
stephan@trunte.org

#### Stadtseniorenrat Nagold

Eberhard Schwarz, 07452/5789  
e.schwarz000@gmail.com

#### Stadtseniorenrat Wildberg

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

#### Seniorenrat Oberes Enztal

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

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

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

#### Menschen helfen

#### Menschen e.V. Schömberg

Martin Wurster, Rosario Moser  
07084/9316961

info@mhm-schoemberg.de

## Inhalt

### Gedicht:

„Doktor Wald“ ..... 2

### Grußwort von

Eberhard Fiedler ..... 3

### Veranstaltungen

im Kreis Calw ..... 4

**Bewegung zu Hause** ..... 5

### Genau hinschauen

lohnt sich ..... 6

### Denken Sie über

einen Verkauf nach? ..... 7

### Herausforderung

für alle ..... 8+9

### Patientenbetreuung

im Krankenhaus ..... 10

### „Wia oft butzet

ihr eure Fenschter?“ ..... 11

### Auf einen Espresso mit

Vincenzo Giuliano ..... 12

### Keine Frage

des Alters ..... 13

### Eine kleine

Handylehre ..... 14

### VHS-Kursangebote

für Senioren ..... 15

Besuchen Sie den  
Kreisseniorenrat auch  
im Internet auf

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

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

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

am

**Samstag, 5. September**

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

– lotharkallfass@aol.com

– bedaro@kabelbw.de

– mail@sg-pr.de

(Christine Strienz)

– kreisseniorenratcalw@

gmail.com

Sonstige Beiträge an:

ardnasknuf@googlemail.com

## 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: Halfpoint/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.



## Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Jahr haben die Eisheiligen vom 11. bis 15. Mai ihrem Namen alle Ehre gemacht. Als ich dieses Grußwort schrieb, brachte mich die „Kalte Sofie“ zum frösteln. Aber - die jetzige Jahreszeit hat auch etwas ganz Besonderes: In diesen Tagen kommt überall der tierische Nachwuchs zur Welt. Beispielsweise an der Nagold in Calw, Nagold und auch in Wildberg sechs bis neun kleine Schwäne. Und auch bei den Schafen ist „Lamm-Konjunktur“. Das sind nur einige Beispiele, die ich selbst miterleben darf. Zeichen der ständigen Erneuerung...

Warum erwähne ich das? Zum einen suche ich für mein Grußwort immer Aktuelles, und zum anderen lese ich sehr viel. Dieser Tage ist mir dabei in einem Leitartikel unserer Tageszeitung ein Schlagwort des Journalisten Armin Käfer aufgefallen. Danach sind wir „Die Republik der Unzufriedenen“. Nun, dem Schwaben ist das Brudeln in die Wiege gelegt –

aber im Grunde seines Herzens meint er es nie so ernst, wie es sich anhört. Ich kann da mitreden - ich bin auch einer.

Diese Einschätzung macht mich betroffen. Natürlich kann man über sehr Vieles klagen oder bruddeln. So zum Beispiel über das, was von der Politik alles geändert werden soll oder muss. Und vor allem wie es geändert werden soll. Nun, unserem Leitbild gemäß, macht der Kreisseniorinnenrat keine politischen Aussagen, auch wenn es juckt – vor allem bei und zu Themen, die uns Ältere direkt und aktuell betreffen werden.

Der ältere Mensch, der sich regelmäßig über die Zeitung und ähnliche Medien informiert, findet doch auch vieles, was eher zufrieden macht.

Viele Jahrgänge haben glücklicherweise keinen Krieg in Deutschland erleben müssen. Sie hatten möglicherweise ein erfüllendes Berufsleben und dazu eine nach und nach gewachsene Fami-

lie als Lebensmittelpunkt. Ganz viele Engagierte bringen sich ehrenamtlich in Vereinen und Organisationen, wie zum Beispiel die Feuerwehr ein. Lebenserfahrene Menschen werden diese Einschätzungen sicher bestätigen. Und nicht zu vergessen, wenn dann noch die Gesundheit – wohl das Wichtigste – gut bis erträglich einher geht, dann gibt es wenig Grund zur Unzufriedenheit.

Noch ein Beweis dazu? Lokale, Stadien und auch Urlaubsflieger sind voll, viele Feste gut besucht. Ich weiß nicht – so schlecht kann es uns doch nicht gehen...

Neuerdings richtet Mann und Frau das Leben auf eine ausgeglichene „work and life balance“ aus. Wer es nicht so mit dem Englischen hat – es bedeutet so viel wie „Arbeit und entsprechender Freizeitgleichgewicht“. Doch auch dabei muss keine Unzufriedenheit entstehen, wenn die alte Maxime gilt, ohne Arbeit keine Freizeit. Leider neigt sich die Waage nach der Meinung vie-

ler vor allem zu life und weniger zu work. Man könnte fast meinen, Letzteres wäre nur ein notwendiges Übel.

Ich möchte deshalb folgende Sichtweise erklären: Wer Freude an seiner Arbeit hat, wird durch sie nicht krank, im Gegenteil, er erfährt Erfüllung und schätzt dann die dadurch möglichen Lebensgestaltungen. Das wiederum nur, wenn man mit seinen Ansprüchen auf „dem Teppich bleibt“.

Denken Sie mal darüber nach. Natürlich verkenne ich dabei nicht, dass das Leben auch schwere Schicksalsschläge austeilen kann – aber auch da gibt es, bei einer gewissen positiven Einstellung, möglicherweise Lichtblicke.

Ich wünsche jedem eine realistische Zufriedenheit, denn nur dann kann auch mehr oder weniger gebrudelt werden.

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



**Kreisseniorinnenrat**  
Calw e.V.

## Wohnberatung

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

**Die Wohnberater\*innen des Kreisseniorinnenrats 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!**

**Gebühr**  
**80 Euro**



Die Porsche Big Band kommt nach Nagold.

Foto: BigBand

## Benefizkonzert der Porsche Big Band im Kubus in Nagold

**NAGOLD.** Am Sonntag, 28. Juni, um 17 Uhr, findet für das Stationäre Hospiz in Nagold ein Benefizkonzert mit der Porsche Big Band aus Stuttgart-Zuffenhausen statt.

20 Instrumentalisten und ein Sänger erzeugen zusammen den unverwechselbaren „Porsche-Sound“.

Seit der Gründung im Jahr 2005 steuert der Profischlagzeuger Meinhard „Obi“ Jenne den Kurs des Ensembles, das aus Porsche-Mitarbeitern besteht und gerne als „die Musikbotschafter aus Zuffenhausen“ bezeichnet wird.

Mit ihrem eigens für Nagold zusammengestellten

Programm stellen die Musiker einen Querschnitt durch 100 Jahre Jazzgeschichte vor. Große Big Band Jazzsongs, die mit dem Swing der Gründerzeit beginnen, spannen den Bogen über den bahnbrechenden Count Basie, im Wechsel mit schönem Groove, neu arrangierten lateinamerikanischen Stücken bis hin zu Pop. Der Sänger setzt dabei die große Ära des Swing und Soul wie auch Songs des unvergessenen Roger Cicero gekonnt in Szene.

Einlass und Getränkeverkauf ab 16 Uhr. Der Eintritt ist frei, Spenden gehen an den Förderverein Stationäres Hospiz Region Nagold.

## Memory-Gruppe Altensteig

**ALTENSTEIG.** Ein Treffpunkt für Ältere und Menschen mit dementiellen Einschränkungen. Geselligkeit, Unterhaltung und Spaß, Lebensfreude miteinander teilen, das sind die Kennzeichen der Memory-Gruppe der Diakoniestation Altensteig.

Jeden Mittwochnachmittag trifft sich die Seniorengruppe zwischen 14 und 17 Uhr, um gemeinsam Zeit mit Spielen und Rätseln, Kreativität und Bewegung sowie Kaffee und Kuchen in entspannter Atmosphäre zu verbringen. Die ersten Treffen der Memory-Gruppe fanden im Jahr 2012 statt. Damals noch im evangelischen Gemeindehaus Altensteig. Zwischenzeitlich ist man, nachdem man mehrere Jahre in

der Evangelisch-methodistischen Kirche Altensteig untergebracht war, im katholischen Gemeindehaus Altensteig zu Hause und fühlt sich dort sehr wohl. Die Gruppennachmittage werden abwechselnd von den Krankenschwestern der Diakoniestation Altensteig Delly Hezel, Gabi Kirn und Elisabeth Leonhardt vorbereitet und verantwortet. Unterstützt werden die drei Leiterinnen von 15 Ehrenamtlichen, die sich die Begleitung der Gäste an den Gruppennachmittagen wochenweise aufteilen. Eine Ehrenamtliche erzählt: „Das ist immer ein sehr wertvoller Nachmittag für mich. Da komme ich immer ganz erfüllt und ausgeglichen nach Hause.“



Ein Treffpunkt für Ältere und Menschen mit dementiellen Einschränkungen.

Foto: KSR



Die Konzertreihe MusikUnvergessen zeigt, wie wertvoll Musik für Menschen mit Demenz ist.

Foto: KSR

## Wenn Melodien Türen öffnen

**KREIS CALW.** Die Konzertreihe MusikUnvergessen zeigt, wie wertvoll Musik für Menschen mit Demenz ist. Weil das Musikgedächtnis lange erhalten bleibt, erleben viele Gäste Momente erstaunlicher Klarheit: Sie singen Volkslieder auswendig, klatschen, pfeifen – manche tanzen sogar mit dem Rollator. Rückmeldungen wie „Ich finde es toll, noch einmal!“ prägen das Echo der Veranstaltungen. Die Konzerte sind bewusst kurz, klar strukturiert und barrierefrei gestaltet. Bekannte Melodien, Lieder zum Mitsingen, kleine Instrumen-

te und humorvolle Animationen schaffen Leichtigkeit. Ein Ruheraum, Platzkarten und viel persönliche Begleitung geben Sicherheit. Im Anschluss an das Konzert bieten Kaffee, Kuchen und Infostände von Pflegediensten und Sanitätshäusern Raum für Austausch und Unterstützung. Musik-Vereine erleben, wie viel Freude sie schenken – und kommen gern wieder. MusikUnvergessen macht sichtbar: Musik verbindet, beruhigt und weckt Erinnerungen.

**Infos gibt es auf:**  
[musik-unvergessen.de](http://musik-unvergessen.de)

# Bewegung zu Hause

Aktivierende Hausbesuch des DRK – Ein Angebot des DRK Kreisverbands Calw auf Initiative des Kreissenioresrates Calw.

**KREIS CALW.** Wer im Alter zu Hause wohnen bleiben möchte, braucht vor allem eines: die Gewissheit, dass er das auch kann. Dass die Beine noch tragen, der Gleichgewichtssinn nicht trügt, der Kopf klar bleibt. Diese Gewissheit kommt nicht von selbst, sie lässt sich aber üben. Genau hier setzt der Aktivierende Hausbesuch des DRK Kreisverbands Calw an.

## Was ist das genau?

Einmal pro Woche kommen geschulte DRK-Ehrenamtliche, die sogenannten Aktivierungscoaches, direkt nach Hause. Sie bringen Zeit mit: für gezielte Bewegungsübungen, die auf die persönliche Situation abgestimmt sind, und für ein gutes Gespräch. Beides gehört zusammen. Denn körperliche Aktivierung und menschliche Begegnung sind das wirksamste Mittel gegen das, was im Alter viele am stärksten belastet: Einsamkeit und das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Die Übungen finden in den eigenen vier Wänden statt. Dort, wo alles vertraut ist, wo keine fremde Umgebung nervös macht, und wo kleine Fortschritte sofort spürbar werden. Jeder Muskel, der aktiv bleibt, jeder Sturz, der verhindert wird, ist gelebte Lebensqualität.

## Für wen ist das Angebot gedacht?

Der Aktivierende Hausbesuch richtet sich vor allem an ältere Menschen, die allein zu Hause leben und deren Mobilität durch die normalen Verschleißerscheinungen des Alters eingeschränkt ist. Es braucht keine Vorkenntnisse und keine besondere Fitness.



Körperliche Aktivierung und menschliche Begegnung sind das wirksamste Mittel gegen das, was im Alter viele am stärksten belastet: Einsamkeit und das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden.

Foto: KSR

Nur die Bereitschaft, sich etwas zu gönnen, das gut tut.

## Wie kommt man dazu?

Einfach beim DRK Kreisverband Calw melden. Ansprechpartnerin ist Birgit Klaus, erreichbar unter Telefon (07051) 70093230. Im direkten Gespräch lässt sich am besten klären, was möglich ist und wie das Angebot aussehen soll. Ganz nach den eigenen Wünschen und dem, was gebraucht wird.

**Ehrenamt gesucht:  
Werden Sie Aktivierungscoach**

Das Angebot lebt von Menschen, die anderen etwas von ihrer Zeit schenken. Wer Freude an Begegnung hat, gerne mit älteren Menschen zusammen ist und bereit ist, sich für die Rolle als Aktivierungscoach schulen zu lassen, ist beim DRK herzlich willkommen. Vorkenntnisse im Pflege- oder Sportbereich sind nicht zwingend notwendig. Von Vorteil wäre, Freude an Sport und Bewegung. Was zählt, ist Verlässlichkeit und ein offenes Ohr.

Die Aktivierungscoaches berichten, dass ihnen diese Besuche selbst viel geben:

Dankbarkeit, neue Bekanntschaften, das gute Gefühl, wirklich gebraucht zu werden.

**Wer Interesse hat,  
meldet sich ebenfalls  
bei Birgit Klaus unter  
Telefon (07051)  
700 93 230 oder schreibt  
an [birgit.klaus@  
drk-kv-calw.de](mailto:birgit.klaus@drk-kv-calw.de)**

# Genau hinschauen lohnt sich!

## Der 360° Immobilien-Check für mehr Überblick.



Sommertage im Garten, Familienfeiern mit langen Tafeln, gemeinsame Abende im Wohnzimmer. Das eigene Zuhause ist so viel mehr als nur vier Wände. Hier wird gelacht, geplant, diskutiert und gefeiert. Und über die Jahre entsteht ein Stück Lebensgeschichte. Genau deshalb fällt es so schwer, über Veränderungen nachzudenken.

Doch das Rad der Zeit dreht sich weiter: Kinder ziehen aus, Räume bleiben ungenutzt, der Garten wird zur Aufgabe. Treppen fallen schwerer, die laufenden Kosten steigen. Was früher perfekt gepasst hat, fühlt sich plötzlich zu groß, zu aufwändig oder einfach herausfordernd an.

### Geht es Ihnen genauso?

Dann sind Sie nicht allein. Ungefähr 68 Prozent der Einfamilienhäuser werden heute von nur ein oder zwei Personen bewohnt, obwohl sie ursprünglich für Familien gedacht waren. Gleichzeitig steigen Energie- und Instandhaltungskosten. Die Heizungsanlage ist vielleicht veraltet, und auch über Möglichkeiten wie Dämmung oder erneuerbare Energien sollte man nachdenken.

Ein fundierter Rundum-Check Ihrer Immobilie zum aktuellen Stand schafft Klarheit und sorgt dafür, dass Änderungswünsche planbar bleiben. Sprechen Sie mit uns darüber.

Weitere Infos unter:  
[immobilien-sparkasse.de/immobilien-check](https://immobilien-sparkasse.de/immobilien-check)



### Verkaufen

Sie möchten Ihre Immobilie bestmöglich verkaufen? Mit regionaler Marktkenntnis, einem starken Netzwerk und über 50 Jahren Erfahrung finden wir für Sie die richtigen Käufer – und den besten Preis.

### Kaufen

Suchen Sie etwas Anderes? Dank unseres großen regionalen Netzwerks finden Sie bei uns eine breite Vielfalt an ausgewählten Immobilien.

### Versichern

Ist Ihre Immobilie noch richtig abgesichert? Wir prüfen, ob Ihre aktuellen Versicherungen noch den richtigen Schutz bieten.

### Verkaufen

### Finanzieren

### Finanzieren

Brauchen Sie Geld für den Kauf einer Immobilie oder möchten Sie bauen? Eine strukturierte und verlässliche Finanzierung ist der Grundpfeiler. Wir helfen Ihnen, die besten Optionen für Ihre individuelle Situation zu finden.

### Modernisieren

Lohnt sich eine Modernisierung? Renovierungen und Investitionen in Ihre Immobilie steigern nicht nur den Komfort, sondern können auch den Wert Ihrer Immobilie erhöhen. Wir zeigen Ihnen, welche Optionen sich lohnen und wofür es Förderung gibt.

# Denken Sie über einen Verkauf nach?

## Wer sich früh damit beschäftigt, behält die Kontrolle.

Häufig rückt ein möglicher Verkauf erst dann in den Fokus, wenn gesundheitliche oder familiäre Veränderungen schnelle Entscheidungen erforderlich machen. In solchen Situationen bleibt oft wenig Zeit, verschiedene Möglichkeiten in Ruhe zu prüfen, den Markt realistisch einzuschätzen und den passenden Weg zu wählen.

Dabei muss eine erste Beschäftigung mit dem Thema nicht bedeuten, dass Sie Ihre Immobilie sofort verkaufen möchten. Vielmehr geht es darum, gut vorbereitet zu sein, den eigenen Handlungsspielraum zu kennen und frühzeitig Klarheit zu gewinnen. Eine der wichtigsten Fragen lautet dabei: Was ist meine Immobilie aktuell wert? Eine professionelle Einschätzung schafft Orientierung, zeigt realistische Möglichkeiten auf und kann eine gute Grundlage für weitere Überlegungen sein.

Wenn Sie sich für einen Verkauf entscheiden, begleiten wir Sie Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess – persönlich, transparent und in Ihrem Tempo. Am Anfang steht eine persönliche Erstberatung, in der wir Ihre Situation, Ihre Wünsche und Ihre Immobilie kennenlernen. Anschließend ermitteln wir auf Basis aktueller Marktdaten und unserer regionalen Erfahrung einen realistischen Marktpreis.

Darauf aufbauend entwickeln wir eine individuelle Verkaufsstrategie, die zu Ihrer Immobilie, zur Lage, zur Zielgruppe und zum aktuellen Marktumfeld passt. Mit einem professionellen Exposé, hochwertigen Bildern und ansprechenden Texten setzen wir Ihre Immobilie optimal in Szene. Die Vermarktung erfolgt über führende Immobilienportale, das Netzwerk der Sparkasse und vorgemerkte Interessenten.



Auch die Organisation und Begleitung der Besichtigungen übernehmen wir für Sie professionell und diskret. Kaufinteressenten prüfen wir sorgfältig – unter anderem durch Bonitätsprüfung und persönliche Gespräche. So schaffen wir vorab Sicherheit und Verlässlichkeit im weiteren Verkaufsprozess.

Bei Preisverhandlungen, der Vorbereitung aller erforderlichen Unterlagen und der finalen Finanzierungsprüfung unterstützen wir Sie ebenso wie bei der Abstimmung des Notartermins. Auch beim Notartermin selbst und bei der anschließenden Schlüsselübergabe begleiten wir Sie persönlich.



**Kristina Sauter**  
Abteilungsleiterin,  
ImmobilienSparkasse  
Pforzheim Calw

**Telefon:**

**07231 99 2901**

**E-Mail: kristina.sauter@skpfcw.de**

**„Ihr Vertrauen ist unser Antrieb. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Immobilienträume verwirklichen.“**

Mit der ImmobilienSparkasse Pforzheim Calw profitieren Sie von persönlicher Betreuung vor Ort, langjähriger Erfahrung in der Region, starker Marktkenntnis und einer professionellen Vermarktung aus einer Hand. Unser Ziel ist es, Sie von der ersten Bewertung bis zur erfolgreichen Übergabe zuverlässig zu begleiten.

Frühzeitig zu planen schafft Sicherheit. Denn wer den Wert seiner Immobilie kennt, trifft Entscheidungen mit einem besseren Gefühl: ganz ohne Zeitdruck.

Eine erste kostenlose Einschätzung Ihrer Immobilie erhalten Sie in wenigen Klicks unter:



[immobiliensparkasse.de/bewertung](https://immobiliensparkasse.de/bewertung)  
Oder sprechen Sie direkt mit unserem Immobilien-Team der Sparkasse.



# Herausforderung für alle

Der Umgang mit Demenz: Ein wachsendes Problem für die Gesellschaft.

Demenz – Selbsthilfegruppen können sowohl den Betroffenen als auch den Angehörigen wertvolle Unterstützung bieten.

Foto: ©pathdoc - stock.adobe.com

■ Von Dr. Ursula Sieler

**KREIS CALW.** In Deutschland leben derzeit etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, und die Zahl der Erkrankten wächst stetig. Experten rechnen bis 2050 mit einer Zunahme auf bis zu 2,7 Millionen Betroffene. Besonders Frauen sind von dieser altersassoziierten Erkrankung betroffen, wobei 2/3 der Fälle auf Alzheimer-Demenz zurückzuführen sind.

Demenz ist nicht nur Begriff einer einzelnen Krankheit, sondern umfasst mehrere Formen, darunter Alzheimer-Demenz, vaskuläre Demenz, gemischte Demenz sowie selten auftretende Formen wie frontotemporale Demenz, Levi Body Demenz und Demenz bei Parkinson-Erkrankung.

Die Alzheimer-Demenz, erstmals 1906 von Alois Alz-

heimer beschrieben, ist durch die Bildung von Beta Amyloid Plaques und Tau Fibrillen sowie durch Neurodegeneration (Abbau des Gehirngewebes) gekennzeichnet. Eine vaskuläre Demenz hingegen ist die Folge vieler, meist kleiner Schlaganfälle und zeigt oft unterschiedliche Ausfallmuster. Bei der frontotemporalen Demenz treten häufig frühzeitige Persönlichkeitsveränderungen auf, während die Levy Body Demenz oft mit visuellen Halluzinationen einhergeht. Die sich abzeichnende Zunahme von Demenzerkrankungen wirft nicht nur Fragen zur medizinischen Versorgung auf, sondern zwingt Angehörige und Betroffene zur Auseinandersetzung mit dem Thema Pflege und Lebensqualität.

Die frühzeitige Diagnostik ist entscheidend. Entgegen

der landläufigen Meinung sind viele Demenzerkrankungen wenn nicht heilbar, so doch modifizierbar, so dass der Krankheitsverlauf verlangsamt werden kann. Dafür ist aber eine frühzeitige Vorstellung beim Spezialisten erforderlich, um die Diagnose schnellstmöglich stellen zu können. Symptome wie Gedächtnisverlust, Verwirrtheit im eigenen zu Hause oder Schwierigkeiten, neue Dinge zu lernen, sollten ernst genommen werden. Es wird empfohlen, bereits bei ersten Anzeichen einen Arzt aufzusuchen, um eine individuelle Behandlungsstrategie festzulegen.

Ein wichtiger Bestandteil der Pflege von Menschen mit Demenz ist die Berücksichtigung ihrer psychosozialen Bedürfnisse. Hierzu zählt die Förderung von Alltagsfertigkeiten wie Kochen oder hand-

werklichen Tätigkeiten, die nicht nur das Wohlbefinden der Erkrankten stärken, sondern auch dazu beitragen, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten.

Selbsthilfegruppen können sowohl den Betroffenen als auch den Angehörigen wertvolle Unterstützung bieten. Zusätzlich sind praktische Maßnahmen zur Nahrungsaufnahme, Schlaf- und Verhalten unerlässlich. Ein signifikanter Gewichtsverlust, prognostizierte Schwierigkeiten beim Essen oder Schlucken, sollte durch hohe Kalorienzufuhr und stimulierende Essenserfahrungen angegangen werden. Schlafstörungen sind ebenfalls häufig und sollten idealerweise ohne sedierende Medikamente behandelt werden, um Abhängigkeit und Gedächtnisbeeinträchtigungen zu vermeiden. →

Die Anforderungen an die Pflege von Demenzkranken sind hoch, und viele Familien stehen vor der Herausforderung, angemessene Unterstützung und gegebenenfalls professionelle Pflege zu organisieren.

Beratungen bei Hausärzten, Spezialisten oder spezielle Abteilungen in Krankenhäusern und die rechtzeitige Planung von Versorgungsmöglichkeiten sind daher unerlässlich.

Die Gesellschaft muss ihren Umgang mit Demenz

überdenken und den Austausch über diese Krankheit fördern, um Betroffenen und Angehörigen ein würdevolles Leben zu ermöglichen. Der öffentliche Diskurs über Demenz muss gestärkt werden, um Vorurteile abzubauen und die Lebensqualität der Betroffenen zu fördern. In Anbetracht der zunehmenden Zahl an Demenzerkrankungen ist es an der Zeit, diese Herausforderung gemeinsam anzugehen und die Lebenssituation der Erkrankten entscheidend zu verbessern.



## Dr. Ursula Sieler

ist Medizinische Direktorin für den Bereich Krankenhaus beim Zentrum für Psychiatrie (ZfP) Calw des Klinikums Nordschwarzwald

Dr. Ursula Sieler Foto: SABINE SCHREIBER

Das ZfP Calw ist eine moderne Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie.

Es gewährleistet die psychiatrische Vollversorgung des Großraums zwischen Karlsruhe und Stuttgart mit einem Pflichtversorgungsauftrag für über eine Million Einwohner.

Darüber hinaus beteiligt

sich das Klinikum aktiv am Ausbau der Gemeindepsychiatrischen Verbünde und unterstützt eine nachhaltige Vernetzung der psychiatrischen Versorgungsangebote sowie den Auf- und Ausbau der Gemeindepsychiatrischen Zentren.

Im Klinikum Nordschwarzwald sowie in den sieben teil- und vollstationären gemeindenahen Einrichtungen werden jährlich mehr als 10.000 Patientinnen und Patienten versorgt.



Der Vorstand des Kreissenorenrates hat sich im Zentrum für Psychiatrie ein Bild von der Einrichtung gemacht.

Foto: KSR

## Alles auf einen Blick

Man darf durchaus mal über den eigenen Tellerrand hinausschauen. Das hat der Kreissenorenrat Calw schon 2019 getan. Seither gibt es diesen gedruckten Ratgeber. In vier Auflagen wurden bis heute 4.000 Exemplare produziert und kostenfrei verteilt. Wenn man die Ideen und Vorschläge auf den 55 Seiten anschaut, dann merkt man erst, was fehlt und/oder zu einem passt. Der Clou dabei ist - wir machen keine

Werbung und sagen trotzdem, wo man diese Unterstützungssysteme erhält und was sie in etwa kosten.

Wenn Sie das noch nicht kennen - fragen Sie bei Ihrem Seniorenrat nach oder schauen in den Prospektablagen Ihres Rathauses nach. Wenn Sie das dort nicht (mehr) finden, dann geben Sie uns einen Hinweis.



# Patientenbetreuung im Krankenhaus

Kreissenorenrat, DRK und Klinikverbund leisten einen wichtigen Beitrag.

**KREIS CALW.** Unser gemeinsames Projekt gibt es seit 2023. Dazu ein paar wenige Zahlen aus dem vergangenen Jahr 2025:

Insgesamt besuchten wir rund 4.018 Patienten am Krankbett und zwar 2.554 in den Kliniken in Calw und 1.464 in den Kliniken in Nagold.

Über 66 Prozent aller Patienten sind zwischen 80 und 100 Jahre alt – ein Beweis für unsere Zielsetzung.

Bei allen Besuchen steht vor allem das Gespräch, Zuhören, aber auch die Zuwendung im Vordergrund.

Themen, die unsere besuchten Patienten bewegen sind die Familie, das Zuhause, die Freunde, die Krankheit, die aktuelle persönliche Situation – aber auch Ängste, die Vergangenheit oder auch das jeweilige Hobby.

73 Prozent der Patienten und Patientenbetreuerinnen und -Betreuer sagen: die Patientenbetreuung bringt „sehr viel“ oder „viel“.

Die Pflegekräfte der Kreiskliniken werden durch weniger Klingelrufe, Wünsche nach Getränken oder auch Fragen erheblich entlastet. Viele der Patienten schlafen ruhiger, haben einen zusätzlichen Ansprechpartner, können sich alles von der Seele reden. So wird effektiv die Gefahr von Demenz und Delir reduziert.

Unser Projekt der Patientenbetreuung ist inzwischen fester, nicht mehr weg zu denkender Bestandteil in der Versorgung der Patienten geworden.

Es soll weiter ausgebaut werden, zum Beispiel auch in den gynäkologischen Stationen.

Sie sehen...Wir brauchen Sie! Wenn Sie Interesse an der Mitarbeit haben, würden wir uns sehr freuen. Wir informieren Sie ausführlich über dieses schöne, weil sehr menschlich, ehrenamtliche Engagement. Nehmen Sie kurzerhand Kontakt mit uns auf.



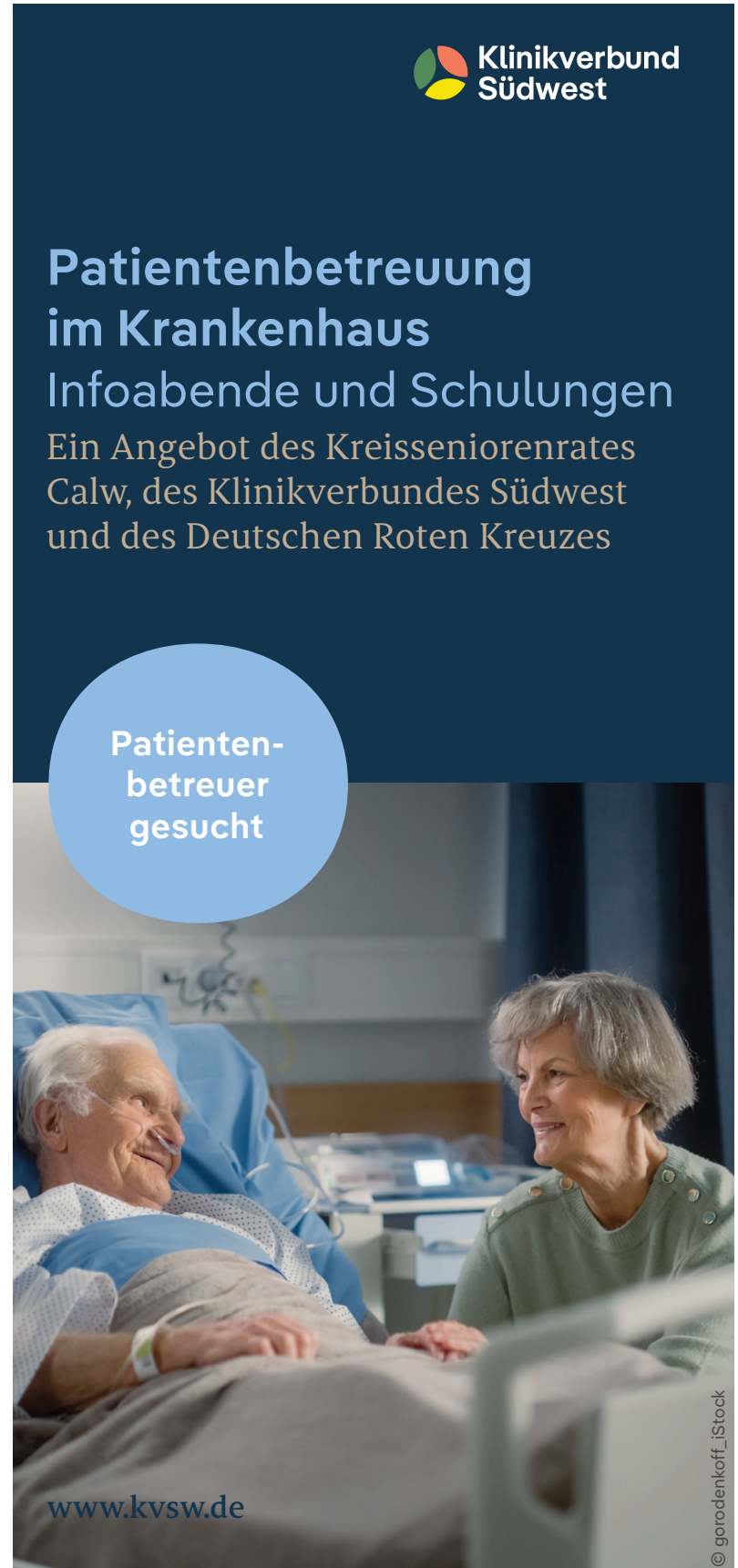
## Patientenbetreuung im Krankenhaus Infoabende und Schulungen

Ein Angebot des Kreissenorenrates Calw, des Klinikverbundes Südwest und des Deutschen Roten Kreuzes

Patientenbetreuer gesucht

### Wir laden Sie zu einer Info-Veranstaltung

am Mittwoch, 10. Juni 2026 um 18 Uhr in den neuen Konferenzraum der Kliniken Nagold ein, bei der wir das Projekt vorstellen und die Aufgaben der ehrenamtlichen Betreuung erläutern.



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



Eigentlich sott mr uff dia Scheiba glei von vorna her a Schildle druffbeba, wo alle Notfallnummra druff stehn.

Foto: KSR

# Wia oft butzet ihr eure Fenschter?

Die werret au nach zwoi Jahr net odurchsichtig!

I hab mol glesa, dass dia moische Ofäll beim Butza em Haushalt bassieret. Ond da stoht des Fenschterbutza an dr oberschta Schtell. Eigentlich sott mr uff dia Scheiba glei von vorna her a Schildle druffbeba, wo alle Notfallnummra druff stehn. Zumindest, wenn mr hohe Scheiba hat ond uff ebbes druffsteiga muaß. Also an Hocker, an omdrehta Oimer oder a Äpfelkischtle.

En meim Alter sot mr nirgends me nuffsteiga, egal ob dr Blutdruck zniedrig oder zhoch isch, denn wenn dr Schwendl kommt, na hauts oin schlagartig nonter. Am

beschta, mr holt sich vorher von seim Arzt a Erlaubnis zom Fenschterbutza. Ond wenn der des net macha will, na muaß mei Frau des hinnehma wia an Mann.

S'gibt ja sowieso koin richtige Zeitpunkt zom Fenschterbutza. Em Wenter hats ja garkoin Wert, weil des Wasser ja eifriert ond des Fenschterbrett spiegelglatt wera kann. Des sot mr net riskiera. S'isch au viel zu kalt zom uffmacha, na goht ja dia ganze Wärme naus.

Grad jetzt em Frühjohr ischs überhaupt net gschickt. Wenn dr Saharaschtaub weg isch, na kommt au scho dr

Blütaschtaub. Wer da butzt isch sche bled, weil henterher alles wieder schtaubig isch.

Em Sommer, wenn die Sonne uff dia Scheiba scheint ka mr net butza, des woiß doch jede Hausfrau. Des Wasser trocknet schnell weg ond henterher sen Schtroifa uff deane Scheiba. Wenn au no Essig oder Spiritus dren isch, na wird die Sauerei no größer. Meine Dachfenschter kanne von ausa sowieso net butza, weil en dera Abdeckung lauter Weschbaneschter dren sen.

S'bleibt ons no dr Herbst, aber wens regnet ond s'Laub reiblosa wird, na

macht mr doch koi Fenschter uff. I hab na grad mit deam Laub drausa gnuag zom schaffa, da hab i koi Zeit zom Fenschterbutza. Worum sollet dia überhaupt klar ond sauber sei?

Solang i seha kann, was dr Nachbar schafft, langt mir des, ond reigucka soll ja garniemand kenna!

Des wär ja grad wia en deane Länder wo d'Leit koine Vorhäng hen ond da zwonga wirsch, deane beim Essa zua zom gugga. Jetzt wart i grad bis mei Frau mir ganz energisch ebbes sagt, ond na sieht mr weiter.

Potz Blitz

# Auf einen Espresso mit Vincenzo Giuliano, Vorstandsmitglied der Sparkasse Pforzheim Calw



Susana Moreno Perez und Daniela Pisu im gemeinsamen Interview mit Vorstandsmitglied Vincenzo Giuliano.

Italienische Wurzeln, geboren in Bretten und ein Faible für gute Gespräche, gern auch bei einem Espresso. Vincenzo Giuliano ist Familienvater, liebt die Menschen in der Region und verantwortet seit letztem Herbst das Private Banking, die Vermögensverwaltung sowie das Privatkundengeschäft. Stillstand liegt ihm nicht. Er bringt Dinge ins Rollen und denkt lösungsorientiert.

Oder, wie er es selbst beschreibt: „Es gibt immer einen Weg – auch wenn es zunächst nur ein Trampelpfad ist.“ Im Interview spricht er über seinen Start, seine Eindrücke und seine ersten Monate.

**Sie sind seit Oktober 2025 Vorstandsmitglied der Sparkasse Pforzheim Calw. Wussten Sie von Anfang an: Hier bin ich genau richtig?**

Ja, das war mir gleich klar. Die Kolleginnen und Kollegen haben mich mit offenen Armen empfangen. Und genau dieser Eindruck hat sich im Laufe der Zeit bestätigt. Ich erlebe die Sparkasse Pforzheim Calw als herzliches und zugleich leistungsstarkes Unternehmen, das tief in der Region verankert ist. Das gilt übrigens auch für die Zusammenarbeit im Vorstandsteam – kompetent, zielgerichtet und mit klarem Fokus auf gemeinsame Lösungen.

**Wenn Sie die ersten Monate mit einem Wort oder Gefühl beschreiben müssten – welches wäre das?**

Beeindruckt. Wenn man Menschen neu kennenlernt, sind oft die ersten Minuten entscheidend. Sven Eisele (Vorsitzender des Vorstands) hatte mir schon im Vorfeld von der besonderen Kultur des Hauses erzählt. Ich war gespannt. Und tatsächlich ist es sehr schön, zu erleben, dass der Slogan „Profis mit Herz“ nicht nur ein Werbespruch ist, sondern wirklich gelebt wird. Man spürt es, wenn man neu in die Sparkassenfamilie kommt – und das ist sehr wertvoll. Offenheit und Wärme prägen meine ersten Monate im Unternehmen.



Das gesamte Interview finden Sie unter: [sparkasse-pfcw.de/interview-giuliano](https://sparkasse-pfcw.de/interview-giuliano)



## Medizin erleben

kostenlose Vortragsreihe 2026  
Kliniken Nagold

## 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.

**Donnerstag,  
18.06.2026, 18 Uhr  
Vortragsabend –  
im Rahmen der World**

Continence Week  
Harn- und Stuhlinkontinenz, Dr. med. Melanie Niemeyer, Oberärztin  
Klinik für Urologie  
Kliniken Nagold

**Dienstag, 07.07.2026,  
18 Uhr: Fitness – eine  
Frage des Alters?  
Fitness – keine Frage  
des Alters!**

Dr. med. Petra Wacker  
Oberärztin Zentrum für  
Geriatrie, Standortlei-  
tung Nagold

**Dienstag, 22.09.2026, 18 Uhr  
Darmkrebs erkennen und  
behandeln – je früher, desto  
besser**

Oberarzt Dr. Pascal Argast  
Chefarzt Prof. Dr. Daniel Kauff  
Klinik für Allgemein-, Viszeral-  
und Gefäßchirurgie mit Unfall-  
chirurgie  
Kliniken Nagold

**Dienstag, 13.10.2026, 18 Uhr  
Das künstliche Kniegelenk –  
was gibt's Neues?**

Chefarzt Prof. Dr. med. Martin  
Handel, Klinik für Orthopädie  
und Unfallchirurgie, Kliniken  
Calw

**Dienstag, 17.11.2026,  
18 Uhr**

**Vortragsabend – im  
Rahmen der Herzwoche**  
Chefarzt Dr. med. Uwe Helber  
Zentrum für Kardiologie  
Nagold-Herrenberg

**Dienstag, 08.12.2026,  
18 Uhr**

**Blutarmut und  
Erkrankungen des  
Magen-Darm-Trakts – wie  
hängt das zusammen?**  
Chefarzt Prof. Dr. med. Hu-  
bert Mörk, Zentrum für  
Gastroenterologie/Onkologie  
Nagold-Herrenberg



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

# Keine Frage des Alters

Beim Walking-Football steht das Miteinander im Vordergrund und es geht etwas ruhiger zu.

**KREIS CALW.** Zu alt für Fußball? Dieser Gedanke gehört der Vergangenheit an. Denn Bewegung kennt kein Alter – und erst recht keine Grenzen im Kopf. Wer früher gern gekickt hat oder einfach aktiv bleiben möchte, findet jetzt eine neue, passende Möglichkeit: Walking-Football, auch Gehfußball genannt.

Im Fußballbezirk Nordschwarzwald, hier insbesondere bei der SpVgg Berneck-Zwerenberg und dem VfL Hochdorf im Kreis Calw, hat sich diese besondere Form des Fußballs etabliert. Der Unterschied zum klassischen Spiel: Alles geht etwas ruhiger zu – und genau das macht den Reiz aus. Mitmachen können nahezu alle, vor allem Menschen ab 50 Jahren. Statt zu rennen, wird gegangen, statt harter Zweikämpfe steht das Miteinander im Vordergrund. Hohe Bälle sind nicht erlaubt, gespielt wird in kleinen Teams auf Minitor – ohne Torwart. Schiedsrichter werden nicht zwingend gebraucht: Man einigt sich ganz ohne starre Reglementierungen. Walking-Football ist mehr als nur Sport: Es bringt Bewegung in den Alltag, stärkt die Fitness und schafft Gemeinschaft. Und das Wichtigste – es macht einfach Spaß.



Beim Walking-Football hat sich eine besondere Form des Fußballs etabliert.

Foto: KSR

Neugierig geworden? Der Fußballbezirk Nordschwarzwald freut sich über Interessierte. Kontakt per E-Mail an den Vorsitzenden unter wolf-

gang.ottmar@bezirk-nsw.de, direkt an die SpVgg Berneck-Zwerenberg unter fido@blaich.eu oder an den VfL Hochdorf unter mueller-

hape@t-online.de.

Nähere Infos findet man auch beim Bezirk Nordschwarzwald unter Walking-Football.

**Walking Football** wurde 2011 vom FC Chesterfield Community Trust in Großbritannien initiiert. Seit 2016 gibt es in England mit der Walking Football Association einen eigenen Dachverband, in dem 366 Clubs organisiert sind. Die WFA etablierte 2018 ein Nationalteam und das erste Spiel fand im Mai 2018 gegen Italien statt. International ist Walking Football in der FIWFA der internationale Dachverband, in dem 19 nationale Verbände registriert sind.

In Deutschland wird Wal-

king Football bislang in wenigen Fußballverbänden ausgeübt, ist aber zum Beispiel in Berlin sehr beliebt.

Bundesligavereine, die sich darüber hinaus im Walking Football engagieren, sind der VfL Wolfsburg, Werder Bremen, der FC Schalke 04, der TSV Bayer 04 Leverkusen und der Hamburger SV. Seit 2024 wird in Berlin, jährlich im August, der Deutsche Walking Football Supercup ausgetragen, Ausrichter ist der TSV Mariendorf 1897. Es kann in 5er-, 6er- oder 7er-Teams gespielt werden, offiziell wird im 6 gegen 6 ge-

spielt. Teams dürfen gemischt sein. Das Spielfeld ist offiziell 21 m × 42 m groß, kann aber auch abweichen. Die

Tore sind 3 Meter breit und 1 Meter hoch, im Training und auf Turnieren kann dies abweichen. Es darf nur gegangen werden. Ein Fuß muss jederzeit den Boden berühren. Grätschen sowie härterer Körperkontakt sind verboten. Der Ball darf nicht höher als Hüfthöhe fliegen. Es gibt kein Abseits, dafür aber einen Torbereich, welcher nicht betreten werden darf.

(Quelle: Wikipedia)

# Eine kleine Handylehre

Nur weil ein Lichtlein brennt, ist nicht unbedingt der erste Advent.

■ Von Bernd Dangelmaier

**KREIS CALW.** Nein, auch wenn auf Ihrem Handy ganz oben in der kleinen Statusleiste ein Lichtlein brennt, ist nicht unbedingt der erste Advent.

In dieser Statusleiste werden verschiedene Informationen angezeigt wie zum Beispiel der Akkuladestand, die Netzstärke, Benachrichtigungen von verschiedenen Apps und ob bestimmte Funktionen wie zum Beispiel Flugmodus, Wecker oder Bluetooth aktiviert sind. Mit einem Fingerwisch von oben nach unten kommt man in die Großanzeige und kann dort diese Funktionen nach Belieben bearbeiten. Das ist allerdings ein anderes Thema, denn wir wollen ja auf das kleine Lichtlein eingehen.

Wenn da oben ein grüner Punkt aufleuchtet, dann hat eine App (oder jemand) Zugriff auf die Kamera und das Mikrofon Ihres Handys. Das ist natürlich dann der Fall, wenn man sich selbst in einer Videokonferenz befindet oder einen Kontakt per Videotelefonie anruft.

Sollte aber ohne eigene Aktivität da oben etwas leuchten, dann spioniert etwas beziehungsweise jemand erlaubt oder auch unerlaubt.

Ein orangener Punkt oder auch ein Quadrat zeigt an, dass das Mikrofon offen ist, also jemand mithören könnte.

Das kann bei Apple die Assistentin „Siri“ sein, oder bei Android-Geräten der „Google-Assistant“. Natürlich kann es auch jede andere Sprachsteuerung sein, die das Bedienen des Handys leichter



In der Statusleiste werden verschiedene Informationen angezeigt wie zum Beispiel der Akkuladestand, die Netzstärke, Benachrichtigungen von verschiedenen Apps.

Foto: Bernd Dangelmaier

macht. So könnte unsere bekannte Alexa - die ebenfalls ganz große Ohren hat - hier mithören. Wenn im verschwiegenen Damenkränzchen also über Korrekturen der Körpermaße nachgedacht und diskutiert wird und hernach entsprechende Angebote eintrudeln, dann war das nicht der liebsten Freundin geschuldet, sondern dem heimlichen Spion.

Um diese Erlaubnis zum

Mithören zu überprüfen und gegebenenfalls auszuschalten, geht der Weg nahezu immer über die Einstellungen und dort dann in den Reiter Datenschutz. Hier sieht man dann in den Berechtigungen, welche App Zugriff auf Kamera, Mikrofon, Bilder, Standort und mehr hat. Dort lassen sich diese Einstellungen auch deaktivieren.

Für „Hey Google“ ist es komplizierter. Hier sucht

man über „Einstellungen für Google Apps“ den „Google Assistant“ und muss in „Hey Google“ den „VoiceMatch“ deaktivieren. Je nach Softwareupdate kann es auch etwas anders funktionieren, und bei Apple ist sowieso alles unterschiedlich.

Noch was: Ein weißes Lichtlein ist ungefährlich - es zeigt nur an, dass nicht alle Statusmeldungen in der Leiste oben Platz haben.

## 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, Gesundheit und Computer und Digitales.

### Gesellschaft & Umwelt

#### Erbrecht

In diesem Vortrag wird die gesetzliche Erbfolge erläutert und erklärt, warum die Errichtung eines Testaments und dessen richtige Formulierung so wichtig ist, damit Ihr Nachlass auch tatsächlich an denjenigen geht, den Sie sich als Erben wünschen.

Gechingen | XGE10350  
24.06.2026 | 19:00 Uhr

#### Wunderland

Harald Jähners fulminantes Porträt der jungen Bundesrepublik, einer Zeit, in der sich alles neu formierte - und die es neu zu entdecken gilt. Nach den Bestsellern „Wolfszeit“ und „Höhenrausch“ sein drittes faszinierendes Werk über eine jüngere Zeitspanne Deutschlands.

Calw | XCW10170  
16.07.26 | 19:30 Uhr

### Kultur & Gestalten

#### Tischharfe: Aufbaukurs

Vertiefen Sie mit ersten Vorkenntnissen ihr Spiel und entdecken verschiedene Instrumente sowie musikalische Möglichkeiten.

Althengstett | XAH21350  
05.06.26 | 18:00 Uhr | 4-mal

#### Ostelsheim liest

Hören Sie gespannt der Auswahl an Lektüre der Ostelsheimer Bürger und Bürgerinnen zu.

Ostelsheim | XOH20005  
04.07.26 | 17:00 Uhr

### Gesundheit & Ernährung

#### Line Dance - For Beginners

Wir erlernen einfache Choreographien zu verschiedenen Musikrichtungen.

Althengstett | XAH30261  
10.06.-29.07.26 | 8-mal  
10:00-11:00 Uhr

#### Hatha Yoga

Stärkt Rücken und Haltung, löst Verspannungen und vermittelt Atem-, Stress- und Entspannungstechniken.

Althengstett | XAH30123  
11.06.-23.07.26 | 7-mal  
17:30-19:00 Uhr

#### Rückenschmerzen - Ursachen, Symptome und Therapie

Der Vortrag erklärt Ursachen, moderne Behandlungsmöglichkeiten und sinnvolle Maßnahmen bei Rückenschmerzen und zeigt, wie individuell angepasste Therapien den meisten Betroffenen helfen können.

Bad Liebenzell | XBL30002  
01.07.26 | 19:30 Uhr

#### Borreliose

Ein Vortrag über die breitgefächerte Symptomatik und die naturheilkundlichen Ansätzen in der Therapie.

Neubulach | XNB30001  
13.07.26 | 19:00 Uhr

### Computer & Digitales

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

Für Fragen rund um das Internet, KI, Smartphone, Computer und Microsoft-Office

Dobel | XDB50103D  
09.06.26 | 09:30-11:00 Uhr  
07.07.26 | 09:30-11:00 Uhr

#### Fit am Computer und Laptop

Calw | XCW50100 | 6-mal  
11.06.26 | 14:00-17:00 Uhr



## Kursangebote ab 60 Jahren



### RÜCKHALT-GANZHEITLICHE RÜCKENSCHULE

ab Mo, 08.06.2026 (08:30-09:30Uhr)

6 Vormittage

Turn- und Festhalle Walddorf: Turnhalle  
28,00 Euro

### YOUNGGO-WALKING MIT SCHWUNGHANTELN

ab Di, 09.06.2026 (17:00 - 18:30 Uhr)

6 Abende

Treffpunkt: Parkplatz bei  
der Daxburghalle-Hochdorf  
69,50 Euro

### GYM IM GARTEN - PILATES IM SITZEN

ab Di, 16.06.2026 (10:00 - 11:00 Uhr)

6 Vormittage

Stadtgarten Altensteig  
28,00 Euro

### DER BEWEGTE MANN - BODYFITNESS FÜR MÄNNER

Immer dienstags (11:00 - 12:00 Uhr)

Zustieg jederzeit möglich!

Bächlenhalle Nagold  
Gebühr anteilig

### RÜCKENFIT - RÜCKENKRÄFTIGUNG

ab Mi, 01.07.2026 (09:30 - 10:15 Uhr)

5 Vormittage

Fritz-Ziegler-Halle Emmingen:Turnhalle  
17,50€ Euro

### SCHMINKEN FÜR DIE REIFE FRAU - BEST AGERS

Sa, 27.06.2026 (10:00 - 13:00 Uhr)

1 Vormittag

Volkshochschule Nagold: EG1  
23,00€ zzgl. 5,00€ Material



JETZT  
ANMELDEN!



**Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:**

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

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



# Passende Käufer für Ihr Zuhause?

**Wenn's passen soll – dann mit uns.**

Mit regionaler Marktkenntnis,  
einem starken Netzwerk und über  
50 Jahren Erfahrung finden wir für  
Sie die richtigen Käufer – und den  
besten Preis.

[immobiliensparkasse.de/verkauf](https://immobiliensparkasse.de/verkauf)



**Sicher. Mit der Nr. 1.**



ImmobilienSparkasse  
Pforzheim Calw