

ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

03

2026

aktiv



www.kreisseniohrenratcalw.de

15. Oktober 2026 • ab 13.30 Uhr • Bürgerzentrum Liebelsberg

9. Thementag

Eintritt frei

Hindenburgstraße 23
75387 Neubulach Liebelsberg

Vortrag

„Männer altern anders – Chancen und Krisen des Mannes ab 50“

Dr. Eckart Hammer, Prof. i. R., Evang. Hochschule Ludwigsburg

Vortrag

„Die Rente(nreform) ist sicher“

Andreas Schwarz, Vorsitzender der Deutschen
Rentenversicherung Baden-Württemberg

Informative Unterhaltung

„Melodien unseres Lebens – Warum Musik im Alter glücklich macht“

Musiktherapeut Michael Keßler, Musikinstitut Rhein-Neckar



foto: dable-d/istockphoto.com



KREISSENIORENRAT
CALW E.V.

Alte Gesichter

Alte Gesichter erzählen vom Leben,
mit Furchen, Rissen, tiefen Gräben
von Freude, Kummer, Glück und Leid,
vom hellen Licht, von Dunkelheit.

Das Schicksal schlug so manche Falte
plötzlich war man der/die Alte
da half auch stetes Salben nicht,
man verliert halt sein Gesicht.

So verschwand auch Jahr für Jahr,
auf dem Haupte Haar für Haar
doch man hats nicht ganz verloren,
nun sprießt's aus Nase und aus Ohren.

Und da gibt es auch noch Jene,
die vermissen ihre Zähne,
denn an deren altem Platz,
beißt ein glänzender Ersatz.

Die Augen, die mal scharf gewesen,
können kaum noch etwas lesen,
und weil man die Enkel nicht versteht,
wärs wohl Zeit fürs Hörgerät.

Doch gibt's auch noch die jungen Alten,
vom Lachen stammen deren Falten.
Die kennen weder Rast noch Ruh,
ich hoffe, du gehörst dazu.

B.D. 04.11.2025



Foto: Jason Tschepljakow/dpa



Foto: michellezallouaa auf pixabay

Seniorenräte

Kreissenorenrat Calw e.V.

Vorsitzender:

Eberhard Fiedler, Wildberg
kreissenorenratcalw@gmail.com

Stellvertreter:

Thomas Baitinger, Nagold
Günther Wallburg,
Bad Liebenzell

Kassiererin: Anja Roth,
Wildberg

Schriftführer: Lothar Kallfaß,
Neubulach

Pressereferentin:

Christine Strienz, Calw

Orts- und Stadtseniorenräte

Stadtseniorenrat Altensteig 60plus

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

Seniorenrat Althengstett

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

Stadtseniorenrat

Bad Herrenalb

Bernhard Ziegelmeyer
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

Ortsseniorenrat AG Senioren Ebhausen e.V.

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

Arbeitskreis Senioren Haibach

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
07084/931 69 61

info@mhm-schoemberg.de

Inhalt

Gedicht: „Alte Gesichter“ ... 2
Grußwort von Eberhard Fiedler 3
Senioren unterwegs Umgang mit dem E-Bike 4
Ein Erfolgsmodell wird zehn „Der besondere Film“ 5
Bergsüchtig – Leben am Limit 6+7
Menschliche Edelsteine Seniorensozialpreis 8+9
Eberhard Fiedler bleibt Vorsitzender Kreissenorenrat setzt seinen Kurs fort 10
Gut begleitet nach dem Krankenhaus Sozialdienst des Klinik- verbunds Südwest 11
Ihr digitaler Begleiter Cockpit Immobilien 12
Hilfe gesucht-gefunden Die hilver App 12
Über Demenz reden 13
Mei Muggabatscher 14
VHS-Kursangebote 15

Besuchen Sie den
Kreissenorenrat auch
im Internet auf

www.kreissenorenratcalw.de

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

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

am

**Samstag,
5. Dezember**

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

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

Sonstige Beiträge an:
ardnasknuf@googlemail.com

Impressum

Herausgeber:

Kreissenorenrat Calw e.V.

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

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

Druck:

Druckzentrum Südwest

Spendenkonto:

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

VE Volksbanken eG

IBAN: DE71 6039 0000 0572 8360 07

Titelseite:

Gestaltung: Sandra Langguth
Titelbild: 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,



eigentlich ist es zum Schreiben viel zu heiß. Ich weiß allerdings nicht, wie das Wetter ist, wenn Sie diese Ausgabe in Händen halten und (hoffentlich) lesen.

Ratschläge, wie man sich bei dieser Wetterlage – oder soll ich sagen, bei dieser Klimaveränderung – verhalten muss, gibt es sehr viele.

Ich denke Sie wissen, dass gerade wir Älteren und Alten eher gesundheitlichen Risiken ausgesetzt sind. Gesunde Menschen überstehen längere ausdauernde Hitzeperioden meist problemlos. Zu den Risikogruppen zählen ältere und pflegebedürftige Menschen, chronisch Kranke und Menschen mit Behinderung. Auch Säuglinge und Kleinkinder und vor allem die Menschen, die draußen arbeiten müssen.

Das Wichtigste ist; viel trinken (kein Alkohol, son-

dern (Mineral-)Wasser jeder Art, Saftschorle, etc., Schutz im Schatten suchen, im Haus und in der Wohnung ein kluges Management mit Fenster öffnen, Rollläden runter usw. überlegen. Auch luftige Kleidung kann erleichternd wirken.

Besonders aufmerksam sollten wir gegenüber den Menschen sein, die wir zu Hause pflegen oder die in Kliniken oder Pflegeheimen versorgt werden. Da gelten nochmal weitere Hilfsregeln: Es kommt dabei sehr auf das Pflegepersonal an: Organisatorisch bedeutet das: Zimmertemperatur regeln, Elektrogeräte abschalten, weil sie auch Wärme erzeugen, die Bettwäsche öfters wechseln, wenn sie durchgeschwitzt ist und ganz besonders das Trinkverhalten aktiv kontrollieren und notfalls eingreifen. Baulich jetzt oder künftig

Verschattung der Fenster, Zimmer nicht nur nach Süden ausrichten und/oder aber die Möglichkeiten ausnutzen, die es heute und künftig technisch umweltverträglich gibt.

Ich denke – wir alle und auch Pflegende, werden durch den Klimawandel gezwungen, in dieser Hinsicht nachzudenken. Solche Tage oder Zeitabschnitte wird es in der Zukunft wohl öfters oder sogar immer geben.

Noch ein Thema liegt mir besonders am Herzen: Obwohl in allen Medien, in Vorträgen aller Art, aber auch die Berichterstattung über erfolgte Betrügereien informiert – passiert es immer wieder, leider viel zu oft – der Enkeltrick. Wenn die Betroffenen auch den Schaden haben – die Leichtgläubigkeit kapiert ich nicht.

In Sachen Enkeltrick hätte

ich einen Vorschlag, der sich auch schon bewährt hat: Vereinbaren Sie doch mit Ihren Kindern und Partnern ein Familienpasswort. Ein Wort, das nur Sie und die ganz wenigen Vertrauenspersonen kennen. Das muss auch geheim bleiben. Bei einem sogenannten Hilferuf erledigt die fehlende Antwort auf die Frage nach dem Familienpasswort alles. Die Betrüger kennen das nicht und – dann aufliegen! Aber versichern Sie sich von Zeit zu Zeit, dass Ihre Vertrauenspersonen das Familienpasswort auch noch wissen.

Nur dann funktioniert es und Sie sind etwas sicherer, oder wie es heute modern heißt safe.

Ihr Eberhard Fiedler
Vorsitzender
Kreiseniorenrat Calw e.V.

Einladung zum

9. Thementag

Eintritt frei

15. Oktober 2026
Bürgerzentrum Liebelsberg

Vortrag

„Männer altern anders – Chancen und Krisen des Mannes ab 50“

Dr. Eckart Hammer, Prof. I. R., Evang. Hochschule Ludwigsburg

Vortrag

„Die Rente(nreform) ist sicher“

Andreas Schwarz, Vorsitzender der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg

Informative Unterhaltung

„Melodien unseres Lebens – Warum Musik im Alter glücklich macht“

Musiktherapeut Michael Keßler, Musikinstitut Rhein-Neckar

KREISENIORENRAT
CALW E.V.

Dr. Eckart Hammer

Männer über 50 gelten – im Vergleich zu Frauen – noch als wenig erforscht. Dabei wirft gerade diese Lebensphase viele Fragen für das männliche Selbstverständnis auf:
Bedeutet das Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit das Ende der Männlichkeit? Welche Freiräume und Chancen bieten sich nach der Berufstätigkeit? Was lässt man besser sein?
Noch nie boten sich so viele Möglichkeiten, den neuen Lebensabschnitt zu gestalten – noch nie musste man(n) sich so intensiv damit beschäftigen. Dr. Eckart Hammer präsentiert heiter und informativ Erkenntnisse aus seinem Buch „Männer altern anders“. Der gebildete Vortrag richtet sich an Männer ab 50 sowie an deren Umfeld.

Andreas Schwarz

Die gesetzliche Rente ist die verlässliche Grundlage der Absicherung erwerbstätiger Menschen im Alter so wie bei Invalidität. Zum ständigen Wegbegleiter dieser Erfolgsgeschichte gehören Zweifel an ihrer Leistungsfähigkeit und hierauf reagierende Rentenreformen. Andreas Schwarz legt dar, wie es aktuell um die Finanzen der gesetzlichen Rentenversicherung steht, wie sie im internationalen Vergleich mit anderen Nationen abschneidet und welche Reformen die von der Bundesregierung eingesetzte Alterssicherungskommission empfiehlt.

Hinweis: der zeitliche Ablauf kann sich noch kurzfristig ändern

Ablauf

Ab 13.30 Uhr	Einlass
13.45 Uhr	Begrüßung
14.00 Uhr	Vortrag
	„Männer altern anders – Chancen und Krisen des Mannes ab 50“
	Dr. Eckart Hammer, Prof. I. R., Evang. Hochschule Ludwigsburg
ca. 15.15 Uhr	Kaffeepause mit Gebäck
15.45 Uhr	Vortrag
	„Die Rente(nreform) ist sicher“
	Andreas Schwarz, Vorsitzender der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg
ca. 16.30 Uhr	Informative Unterhaltung
	„Melodien unseres Lebens – Warum Musik im Alter glücklich macht“
	Musiktherapeut Michael Keßler, Musikinstitut Rhein-Neckar
Gegen 17.15 Uhr	Ende der Veranstaltung

Eintritt frei

in Bürgerzentrum Liebelsberg
Hindenburgstraße 23, 75387 Neubulach Liebelsberg

Nagolder Senioren sicher unterwegs

Nagolder Senioren jetzt sicher unterwegs

■ Von Paul Schuon

NAGOLD. Der Stadtseniorenrat Nagold hatte zu einem E-Bike Sicherheitskurs eingeladen.

Die Aktion fand in Nagold im Riedbrunnen Benz-Carré statt. Kursleiter war Harald Bühler von „Effektiv-Aktiv“, der auch das Übungsgelände hervorragend vorbereitet hat. Der Kurs richtete sich an Seniorinnen und Senioren, da gerade in dieser Altersgruppe häufig Unsicherheiten im Umgang mit E-Bikes und Pedelecs bestehen.

Er wies einleitend auf die aktuell veröffentlichte Statistik über die E-Bike-Unfallzahlen hin, die belegt, dass besonders ältere Menschen über 65 Jahre immer häufiger davon betroffen sind.

Unter professioneller An-



Die Seniorengruppe hat gelernt, worauf es im Umgang mit dem E-Bike ankommt.

Foto: Bühler

leitung trainierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer praxisnahes Anfahren, Bremsen, Ausweichen sowie das Verhalten in anspruchsvollen Verkehrssituationen. Das Training sollte auch hel-

fen, den sicheren Umgang zu festigen und das Vertrauen in die eigene Fahrkompetenz aufzubauen. Für viele Ältere ist das E-Bike eine Möglichkeit mobil zu bleiben, am gesellschaftlichen Leben teil-

zunehmen und die Fitness zu fördern.

Der Kurs war ein voller Erfolg. Harald Bühler konnte die Inhalte mit seiner kompetenten und sympathischen Art sehr gut vermitteln.

Unterhaltsamer Nachmittag für alle Sinne

Das Grillfest der Haiterbacher Stadtsenioren war wieder ein voller Erfolg.

HAITERBACH. Das traditionelle Grillfest der Haiterbacher Stadtsenioren fand - wie bereits in den vergangenen Jahren - am Heimatmuseum in Beihingen statt. Fast 100 Senioren waren der Einladung zum Grillnachmittag gefolgt. Stephan Trunte, Sprecher des Arbeitskreis Se-

nieren Haiterbach, begrüßte alle bei strahlendem Sonnenschein.

Für die musikalische Unterhaltung war Uwe Schäfer aus Talheim verantwortlich. Er sorgte mit seinem breit gefächerten Repertoire für gute Unterhaltung. Bürgermeisterin Kerstin Brenner berichtete den anwesenden Senioren über wichtige Vorhaben in der Gemeinde. Dazu gehörten unter anderem Bauvorhaben in der Stadt und der Stand beim geplanten Bürgerauto.

Danach richtete Birgit Riedel vom Mehrgenerationenhaus das Wort an die Anwesenden. Sie berichtete über die Arbeit im MGH, hier be-

sonders über die Kooperation mit der Jugendkunstschule im Sommerferienprogramm zum Thema Römer.

Einige Senioren hatten dann noch das Glück, von Heinz Hiller (Magic Hilleri) mit seinen aus Luftballons hergestellten Tieren beglückt zu werden.

Am späten Nachmittag warfen Heinz Hiller, Dieter Dannenmann und Alain Pesche den Grill an. Es gab Steaks, Fleischkäse und Kartoffelsalat. Das Servieren der Speisen und Getränke übernahmen Saskia Keller, Selina Frasch und Andreas Rotheneder von der Stadtverwaltung Haiterbach.

Ihnen zur Seite standen



Bürgermeisterin Kerstin Brenner im Gespräch.

Foto: privat

Ursula Trunte und zwei Schüler der Burgschule - Habib und Samed.

Die Senioren bedanken sich bei der Stadtverwaltung sowie bei Rolf Schroth und Roland Bross, die beim Auf- und Abbau eine große Hilfe waren. Alle Anwesenden waren sich einig, einen schönen und unterhaltsamen Nachmittag erlebt zu haben.



Beim Grillfest der Senioren vor dem Heimatmuseum herrschte super Stimmung.

Foto: privat

Ein Erfolgsmodell wird zehn

„Der besondere Film“ in den Nagolder Krone-Lichtspielen begeistert nach wie vor.



■ Von Ursel Ploghöft

NAGOLD. Der besondere Film ist ein Projekt des Stadtseiniorenrates Nagold, das es schon seit zehn Jahren gibt.

Es ist besonders, weil Filme für Erwachsene nicht abends, sondern am Nachmittag in den Krone-Lichtspielen gezeigt werden, und zwar am Mittwoch alle zwei Wochen um 15 Uhr.

Die Auswahl der Filme orientiert sich nicht nur am aktuellen Programm, sondern darüber hinaus auch an bewährten ausländischen Filmen, meist aus Frankreich oder England. Und natürlich gibt es auch viele sehenswerte deutsche Filme. Die Filme sind anspruchsvoll, aber auch gleichzeitig unterhaltend.

Zeigenswerte Filme zu finden, wird dem Stadtseiniorenrat Nagold in zweierlei Hinsicht leicht gemacht: Das Programmkinos „im Waldhorn“ in Rottenburg bringt

jeden Monat eine kleine Zeitschrift heraus, mit ausgiebigen Beschreibungen der dort gezeigten Filme, wo man sich den einen oder anderen Film vorab anschauen könnte.

Andererseits ist der Betreiber der Nagolder Krone-Lichtspiele, Andreas Vogt, hilfreich bei der Filmauswahl, weil er sich sehr gut auskennt und Vorschläge dazu macht.

Damit sich die Kinobesucherinnen und Besucher vorab informieren können, entsteht zusammen mit Andreas Vogt ein Flyer mit jeweils sechs Filmen. Das Drucken und Verteilen der Flyer übernimmt der Stadtseiniorenrat. Sie sind ausgelegt im Bürgerzentrum, im Rathaus, in der Sparkasse und natürlich im Kino.

Das Kinoprojekt wird mittlerweile von vielen Zuschauerinnen und Zuschauern rund um Nagold angenommen. Es war von Anfang an ein vollen Erfolg.

Wir suchen Sie!

Möchten Sie Menschen mit Behinderung begleiten, vorwiegend Seniorinnen und Senioren? Haben Sie Zeit und sind auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit, bei der Sie oft mehr zurückbekommen, als Sie geben? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Bringen Sie Ihre Gaben, Interessen und Vorlieben ein und erleben Sie, wie viel Freude Sie mit Ihrer Zeit und Aufmerksamkeit schenken können. Sie schaffen einen echten Mehr-

wert für unsere Seniorinnen und Senioren und bereichern gleichzeitig Ihr eigenes Leben.

Erleben Sie, was Inklusion und Teilhabe bedeuten, wenn sie im Alltag gelebt werden. Seien Sie mutig und melden Sie sich bei uns! Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: GWW – Campus Mensch, Roswitha Naß, Teamleitung Senioren. Mail: Roswitha.nass@campus-mensch.org, Telefon 0173 157 65 14



Bergsüchtig – Leben am Limit

Sparkasse Pforzheim Calw im Interview mit Extrembergsteiger Hans Kammerlander

Schon als Kind zog es ihn in die Berge. Mit acht Jahren bestieg er heimlich seinen ersten Gipfel. Hans Kammerlander gehört heute zu den bekanntesten Extrembergsteigern der Welt. Er hat 12 der 14 Achttausender ohne Sauerstoff bezwungen. Dabei ging er immer wieder über seine Grenzen. Der leichte Weg ist nichts für ihn, weder am Berg noch im Leben.

Hans Kammerlander begegnet uns als humorvoller, bodenständiger Mensch. Einer, der über Verlust spricht, ohne bitter zu sein. Einer, der nicht nach dem Warum fragt, sondern nach vorne schaut. Ein persönlicher Rat vom Dalai Lama wurde für ihn zum Lebensmotto: Zehnmal am Tag aus tiefster Seele lachen. Vielleicht ist genau das sein Geheimnis.



Im persönlichen Gespräch gibt er uns spannende Einblicke in sein aufregendes Leben:

Ich habe gelesen, dass Sie als Kind einfach einem Touristenpaar gefolgt sind und so Ihren ersten Dreitausender bestiegen haben. Wie haben Ihre Eltern darauf reagiert und war das für Sie der Beginn einer lebenslangen Leidenschaft?

Ja, das war der erste Schritt, der mich sofort fasziniert hat - und der Beginn einer großen Leidenschaft. Damals wusste ich noch nicht, wohin mich das einmal führen würde. Meine Mutter ist früh gestorben, und mein Vater hatte mein Verschwinden nicht bemerkt. Früher waren die Eltern einfach anders.

Heute macht mir diese Entwicklung wenig Freude. Wenn ich zwischen Nepal, wo ich Schulprojekte habe, und Südtirol hin- und herkomme, sehe ich große Unterschiede. Viele Kinder haben kaum noch Raum, eigene Erfahrungen zu machen. Stattdessen oft das iPad in der Hand. Das ist für mich traurig zu beobachten.

Sie machten dann Ihre Leidenschaft zum Beruf. Wie schwierig war dieser Weg und wie haben Sie das alles finanziert?

Der Weg war in jungen Jahren natürlich sehr schwer. Ich habe als Maurer auf der Baustelle gearbeitet und jeden Cent in Eispickel, Klettergurt und Ausrüstung investiert. Gleichzeitig wusste ich: Das ist nicht meine Zukunft. Ich wollte Bergführer werden. Das ist mir dann gelungen.

Als junger Bergführer durfte ich einen Sommer in der Alpinschule von Reinhold Messner, meinem großen Idol, arbeiten. Dort hat er gemerkt, dass ich gut bin, und mich eingeladen, mit ihm auf große Touren zu gehen.

Also ist über diese Alpinschule die Freundschaft zu Messner entstanden?

Ja, dort hat er gemerkt, dass ich ein möglicher Partner sein könnte. Er war für mich Lehrmeister und Mentor. Ich habe sehr viel von ihm gelernt und war viele Jahre an seiner Seite.

Irgendwann bin ich dann meinen eigenen Weg gegangen. Die Erfahrungen mit ihm haben mir dabei sehr geholfen.

Wie läuft ein Aufstieg realistisch ab? Pausen, essen, schlafen?

Diese Frage kann ich so nicht beantworten. Mich hat der Berg fasziniert, und plötzlich hatte ich Ziele. Wie ein Aufstieg abläuft, ist immer unterschiedlich. Manchmal haben wir gegessen, manchmal nicht. Schablonenmäßig kannst du am Berg keine Karriere machen. Wir sind losgegangen, hatten ein klares Ziel und waren darauf fixiert. Wir waren extrem flexibel, haben uns immer an die Situation am Berg angepasst, und darum haben wir auch die Grenzen gesprengt. Systemlos – motiviert nach vorne.

Sie haben sich bewusst immer für den schweren Weg entschieden: 1996 bestiegen Sie allein und ohne Sauerstoff den Mount Everest und fuhren anschließend mit den Skiern ab? Ist das nicht doppeltes Risiko?

„Das ist eine echte Pioniergeschichte geworden – bis heute nicht wiederholt. Normalerweise braucht man etwa sechs Tage für die Besteigung des Everest. Ich bin um 17 Uhr, kurz vor Einbruch der Dunkelheit, aufgebrochen und war keine 24 Stunden später wieder am Fuß des Berges. Ohne Sauerstoff, ohne Sicherheitsnetz.“

Wenn Leute heute höchstes Abenteuer ohne Risiko suchen, dann können sie das so machen. Aber das ist nicht mein Weg gewesen. Wir haben den Wettlauf angenommen und uns immer am Limit bewegt. Inzwischen bin ich ganz gemütlich geworden.“



Ab 8000 Metern beginnt die Todeszone – wie fühlt sich Atmen dort oben wirklich an?

„Langsam, langsam, langsam! Jeder Schritt wird zur Herausforderung. Die nächsten zehn Schritte sind das Ziel. Man muss sich das so vorstellen, als würde man durch einen Strohalm atmen. Das ist Alpinismus auf höchstem Niveau.“

Am Manaslu (Nepal) haben Sie zwei Freunde verloren. Was hat das mit Ihnen „gemacht“?

„Ja, eine schreckliche Tragödie. Innerhalb weniger Stunden habe ich zwei Bergführer-Kollegen verloren, absolute Vollprofis und enge Freunde. Es war ein Inferno mit starkem Wind, dann kam das Gewitter. Kein Handy, kein Satellitentelefon. Wir waren der Situation völlig ausgeliefert, mitten in der Hölle.“

Fehler haben wir keine gemacht. Aber am Berg bleibt immer ein Restrisiko. Solche Erlebnisse gehen tief unter die Haut und verändern einen.“

Gibt es in einem Extremsport-Leben Platz für Familie und Freunde?

„Schwer. Ich habe nie ein konventionelles Leben geführt, und das ist nicht unbedingt weiterzuempfehlen. Der Berg hatte für mich immer oberste Priorität.“

Hat ein solch furchtloser Mensch wie Sie überhaupt Ängste?

„Die größte Angst der Südtiroler Bergführer ist, wenn wir unserer Frau sagen, wir seien um acht Uhr abends zum Abendessen da. Dann treffen wir unterwegs gute Leute, kommen erst um vier Uhr morgens nach Hause und dann ...?! Aber Spaß beiseite, mir ist Lachen sehr wichtig.“

Ich habe den Dalai Lama ein paar Mal getroffen, zweimal sogar zum Mittagessen. Er hat mir geraten, zehnmal am Tag tief und von Herzen zu lachen. Das hält gesund und ist eine Einstellung, die ich für mein Leben übernommen habe.“



Lesen Sie das ganze Interview in unserem Blog:
sparkasse-pfcw.de/kammerlander





Foto: privat

Menschliche Edelsteine

Seniorensozialpreis 2026 würdigt herausragendes ehrenamtliches Engagement

■ Von Christine Strienz

KREIS CALW. In einem feierlichen und würdigen Rahmen wurde der Seniorensozialpreis 2026 des Kreisseniorerats Calw verliehen. Zahlreiche Gäste waren in das Foyer der Sparkasse Pforzheim Calw gekommen, um die diesjährigen Preisträgerinnen, Preisträger und Teams zu ehren. Der Preis wird gemeinsam vom Kreissenioreratsrat Calw, der Sparkasse Pforzheim Calw und dem Lions Club Hirsau vergeben und zeichnet Menschen aus, die sich in besonderer Weise für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger einsetzen.

Kreisseniorerats-Vorsitzender Eberhard Fiedler begrüßte die Gäste und erinnerte daran, dass der Seniorensozialpreis seit 1996 verge-

ben wird und in diesem Jahr bereits zum 16. Mal verliehen werden konnte. In seinen Worten würdigte er die vielen Ehrenamtlichen, die oft im Verborgenen wirken und deren Einsatz für die Gesellschaft unverzichtbar ist. Der Preis solle nicht nur Dank und Anerkennung ausdrücken, sondern auch anderen Menschen Mut machen, sich unabhängig vom Alter für das Gemeinwohl zu engagieren.

Auch Landrat Helmut Riegger unterstrich die große Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements älterer Menschen. Mit ihrer Erfahrung, ihrem Wissen und ihrer Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, leisteten sie einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft. Dass sie ihre Zeit und ihr Können für andere einsetzen, sei keineswegs

selbstverständlich. Den Preisträgerinnen und Preisträgern sprach er deshalb seinen herzlichen Dank und seine Anerkennung aus.

In die gleiche Richtung gingen die Grußworte von Lions-Club-Präsidentin Anja Breitling. Sie betonte, dass die ausgezeichneten Seniorinnen und Senioren mit ihrem Engagement wichtige Impulse für das gesellschaftliche Miteinander geben. Der Seniorensozialpreis rücke Menschen in den Mittelpunkt, die nicht fragen, was sie dafür bekommen, sondern die sich aus Überzeugung für andere einsetzen. Damit setzten sie ein starkes Zeichen dafür, dass Engagement keine Altersfrage sei.

Ralph Günthner, Vorstand der Sparkasse Pforzheim Calw, hob hervor, dass der

Kreissenioreratsrat, die Sparkasse und der Lions Club Hirsau mit dem Preis ein gemeinsames Ziel verfolgen: Ehrenamtliches Engagement sichtbar zu machen und die beeindruckenden Leistungen der älteren Generation zu würdigen.

Besonders erfreut zeigte sich Eberhard Fiedler über die große Resonanz: Für den Seniorensozialpreis 2026 gingen insgesamt 14 Vorschläge für Einzelpersonen sowie elf Nominierungen für Gruppen und Teams ein. Die Jury habe die Vielfalt und Qualität des Engagements beeindruckt, die Auswahl der Preisträgerinnen und Preisträger sei ihr deshalb nicht leichtgefallen.

Musikalisch wurde der Abend von Julie Maier, Schülerin der Musikschule Calw, an der Harfe begleitet. ➤➤

Die Auszeichnungen

Gemeinsam gratulierten der Kreissenorenrat Calw, die Sparkasse Pforzheim Calw und der Lions Club Hirsau allen Geehrten herzlich. Die Auszeichnungen machten einmal mehr sichtbar, wie wertvoll das Engagement älterer Menschen für ältere Menschen ist. Die Preisträgerinnen, Preisträger und Teams seien, so Eberhard Fiedler, „menschliche Edelsteine“, die mit ihrem Einsatz das gesellschaftliche Miteinander stärken und anderen ein Vorbild sein können.



Sigrid Weiss

Foto: privat



Ewald Lauinger

Foto: privat

Auszeichnungen für Einzelpersonen

Mit einem ersten Preis wurde Dorothea Hennefarth aus Wildberg ausgezeichnet. Die 68-Jährige engagiert sich seit mehr als drei Jahrzehnten in besonderer Weise für die Schwimmbildung und die Wassersicherheit. Als langjähriges Mitglied des TSV Wildberg organisierte sie Schwimmkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und brachte ihr Wissen über viele Jahre als ehrenamtliche Lehrbeauftragte im Schulschwimmen ein. Darüber hinaus ist sie im Vereinsleben und im kulturellen Leben der Schäferlaufstadt vielfältig aktiv. Vorgeschlagen wurde sie von Wildbergs Bürgermeister Ulrich Bünger.

Einen zweiten Preis ging an die 87-jährige Calwerin Sigrid Weiss. Seit rund 45 Jahren ist sie in vielfältiger Weise ehrenamtlich aktiv. Die

Gründungs- und Beiratsarbeit im Kneipp-Verein Calw und Umgebung, ihre Tätigkeit als Stadt- und Kreisrätin, als Schöffin, Leiterin einer Volkshochschul-Außenstelle, Rechnungsprüferin sowie ihr langjähriger Einsatz für die Calwer Suppenküche sind nur einige Beispiele ihres außergewöhnlichen Wirkens. Für ihr Engagement wurde sie bereits mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Vorgeschlagen wurde sie vom Kneipp-Verein Calw.

Einen dritten Preis erhielt die 76-jährige Christel Mülders aus Bad Wildbad. Als stellvertretende Vorsitzende des Freundeskreises Ludwig-Uhland-Stift, Heimfürsprecherin in den Einrichtungen der Evangelischen Heimstiftung sowie engagierte Unterstützerin von Menschen mit Demenz setzt sie sich seit vielen Jahren für ältere Menschen ein. Darüber hinaus

engagiert sie sich in ihrer Kirchengemeinde und als Beirätin im Seniorenrat Oberes Enztal. Vorgeschlagen wurde sie von der St.-Bonifatius-Gemeinde Bad Wildbad sowie dem Seniorenrat Oberes Enztal.

Sonderpreise

Zwei Sonderpreise gingen an Menschen, die sich ebenfalls mit großem persönlichen Einsatz für andere stark machen. Die 79-jährige Elvira Hagel aus Bad Teinach-Zavelstein engagierte sich neben ihrer Tätigkeit als Krankenschwester unter anderem in der Flüchtlingshilfe, gab Deutschunterricht, unterstützte geflüchtete Menschen bei Behördengängen und hilft bis heute beim Ausfüllen von Anträgen sowie bei der Hausaufgabenbetreuung im Kinderschutzbund.

Der zweite Sonderpreis wurde an Ewald Lauinger aus Bad Wildbad verliehen. Der 72-Jährige übernimmt ehrenamtliche rechtliche Betreuungen für pflegebedürftige Menschen, darunter Personen mit schweren körperlichen oder geistigen Einschränkungen sowie psychischen Erkrankungen. Mit großem Verantwortungsbewusstsein begleitet er seine Schützlinge bei zahlreichen Alltags- und Behördenangelegenheiten.

Vorbildliches Engagement von Teams und Gruppen

Auch die Auszeichnungen für Gruppen und Teams machten deutlich, wie viel gesellschaftlicher Zusam-

menhalt durch ehrenamtliches Engagement entsteht.

Mit einem ersten Preis wurde das Team des Bürgerautos Neubulach ausgezeichnet. Seit 13 Jahren sorgen 19 Ehrenamtliche dafür, dass insbesondere ältere Menschen mobil bleiben und wichtige Ziele wie Arztpraxen, Behörden oder soziale Treffpunkte erreichen können.

Der Service beginnt direkt an der Haustür und wird mit großem organisatorischem Aufwand von den Ehrenamtlichen getragen. Stellvertretend für das Team koordinieren Roland Burkhardt und Harry Gehrig die Einsätze und den laufenden Betrieb des Fahrdienstes.

Ein zweiter Preis ging an den Patientenbegleitedienst an den Kliniken Nagold. Die Ehrenamtlichen des Vereins „aktiv dabei – Freunde und Förderer der Kliniken Nagold“ sind an Werktagen im Eingangsbereich des Krankenhauses präsent, helfen Patientinnen und Patienten bei der Orientierung und begleiten sie auf ihrem Weg zu Stationen und Fachabteilungen. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag zu einem menschlichen und unterstützenden Klinikalltag.

Einen dritten Preis erhielt das Team des Bürger- und Kulturvereins Bad Liebenzell. Mit Angeboten wie dem Bürger-Rufauto, einem Reparaturtreff, Unterstützung bei Smartphone- und Computerfragen, Wanderungen, Filmveranstaltungen und dem Literatur-Café schaffen die Ehrenamtlichen vielfältige Begegnungs- und Unterstützungsangebote für die Bevölkerung.

Eberhard Fiedler bleibt Vorsitzender

Der Kreissenorenrat Calw setzt seinen Kurs mit bewährter Führung fort

■ Von Christine Strienz

CALW. Bei der Mitgliederversammlung im Landratsamt wurde der Vorsitzende Eberhard Fiedler einstimmig in seinem Amt bestätigt. Ebenfalls einstimmig wiedergewählt wurden Kassiererin Anja Roth sowie Beisitzerin Karin Stumpf. Die Mitglieder honorierten damit die engagierte Arbeit des Vorstands und das breite Spektrum an Aktivitäten, mit denen sich der Kreissenorenrat für die Belange älterer Menschen im Landkreis einsetzt.

In seinem Jahresbericht blickte Fiedler auf ein arbeitsreiches Jahr zurück. Der Kreissenorenrat zählt aktuell 138 Mitglieder, darunter Kommunen, Kirchengemeinden, Vereine, Verbände und zahlreiche Einzelpersonen. Dieses Netzwerk sei eine wichtige Grundlage für die erfolgreiche Seniorenarbeit im Landkreis.

Besonders beeindruckend ist die Vielzahl der wahrgenommenen Termine und Projekte. Vorstand, Fachbeiräte und weitere Verantwortliche nahmen im vergangenen Jahr an 68 Veranstaltungen, Sitzungen und Gesprächen teil. Dazu gehörten Treffen mit örtlichen Seniorenräten, Gespräche mit neu gewählten Bürgermeistern, die Mitarbeit in Gesundheits- und Pflegegremien des Landkreises sowie die Teilnahme an Veranstaltungen des Landesseniorenrates Baden-Württemberg.

Ein Schwerpunkt der Arbeit bleibt das Projekt „Patientenbetreuung im Krankenhaus“, das gemeinsam mit dem DRK-Kreisverband in den Kliniken Calw und Nagold umgesetzt wird. Ehren-



Foto: x

amtliche unterstützen dabei Patienten während ihres Krankenhausaufenthalts. Das Angebot werde von Fachleuten als äußerst wichtig bewertet und habe sich inzwischen fest etabliert.

Auch in anderen Bereichen war der Kreissenorenrat aktiv. So wurde das Projekt „Arztpraxen zum Thema Demenz“ gestartet. Mehr als 100 Arztpraxen wurden mit Informationsmaterial ausgestattet, das Betroffenen und Angehörigen Orientierung nach einer Demenzdiagnose geben soll. Zudem organisierte der Kreissenorenrat Informationsveranstaltungen, beteiligte sich an Gesundheits- und Seniorenmesse und veranstaltete in Althengstett seinen achten Thementag. Dort stießen Vorträge zur Künstlichen Intelligenz in der Altenpflege und zur Sturzprävention auf großes Interesse.

Einen wichtigen Beitrag leisten darüber hinaus die Wohnberater des Kreissenorenrats. Sie unterstützen äl-

tere Menschen dabei, möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können. Ebenso erfolgreich entwickelt sich das Angebot „Seniorenfreundlicher Service“, bei dem Unternehmen und Betriebe hinsichtlich ihrer Seniorenfreundlichkeit zertifiziert werden.

Großen Stellenwert hat außerdem die Seniorenzeitung „Alter aktiv“, die seit mehr als 37 Jahren erscheint und in Baden-Württemberg eine Besonderheit darstellt. Sie informiert regelmäßig über seniorenpolitische Themen und Aktivitäten im Landkreis.

Mit Blick auf die kommenden Monate kündigte Eberhard Fiedler an, die erfolgreiche Arbeit konsequent fortzuführen. Geplant sind unter anderem der 9. Thementag am 15. Oktober in Neubulach-Liebelsberg, weitere Seniorenrats-Treffen im Landkreis sowie die aktive Mitarbeit in der Gesundheits-

und Pflegekonferenz des Landkreises. Auch die Vernetzung mit Kommunen, Verbänden und Einrichtungen soll weiter ausgebaut werden.

Die einstimmige Wiederwahl des Vorsitzenden werteten viele Mitglieder als Ausdruck großen Vertrauens in die bisherige Arbeit des Kreissenorenrats. Eberhard Fiedler dankte den Mitgliedern für die Unterstützung und betonte die Bedeutung einer starken Interessenvertretung für ältere Menschen. Angesichts des demografischen Wandels werde die Stimme der Senioren in Zukunft noch wichtiger werden.

Sozialdezernent Tobias Haußmann hofft auf die weiterhin sehr gute Zusammenarbeit zwischen dem Landratsamt Calw und dem Kreissenorenrat. Gerade mit Blick auf die Zukunft sei klar, dass es strukturelle Weiterentwicklungen brauche, um dem Versorgungs- und Pflegebedarf zu begegnen.

Gut begleitet nach dem Krankenhaus

Der Sozialdienst des Klinikverbunds Südwest erleichtert die Zeit nach der Entlassung.

KREIS CALW. Ein Krankenhausaufenthalt wirft oft viele Fragen auf – besonders dann, wenn bereits während der Behandlung klar wird, dass nach der Entlassung Unterstützung benötigt wird. Wer kümmert sich zu Hause? Ist eine Rehabilitation sinnvoll? Welche Hilfen stehen zur Verfügung? Genau hier setzt der Sozialdienst des Klinikverbunds Südwest an.

Im Mittelpunkt steht das persönliche Gespräch. Es bildet die Grundlage dafür, gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten den Weg nach der Entlassung zu planen. Dabei geht es nicht nur um die medizinische Versorgung, sondern vor allem um die individuelle Lebenssituation und die Frage, welche Unterstützung im Alltag benötigt wird.

Zu Beginn verschaffen sich die Mitarbeitenden des Sozialdienstes einen Überblick: Wie lebt die Patientin oder der Patient? Gibt es Angehörige oder andere Bezugspersonen? Welche Hilfen bestehen bereits und welche werden künftig benötigt? Auch die Wohnsituation, die Mobilität und die persönliche Selbstständigkeit spielen eine wichtige Rolle.

Im weiteren Gespräch werden konkrete Möglichkeiten besprochen. Benötigt die Patientin oder der Patient einen Pflegegrad oder muss dieser angepasst werden? Ist eine stationäre oder ambulante Rehabilitation sinnvoll? Kann die Versorgung zu Hause mit einem ambulanten Pflegedienst sichergestellt werden oder kommt vorübergehend eine Kurzzeitpflege



Sozialberaterin Seren Bürkle im Gespräch.

Foto: Klinikverbund Südwest

infrage? Gemeinsam werden die passenden Schritte geplant und die notwendigen Anträge vorbereitet.

Ebenso wichtig ist die Beratung zu sozialrechtlichen und finanziellen Fragen. Der Sozialdienst informiert über Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung, unterstützt bei Anträgen und vermittelt Kontakte zu Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder weiteren Unterstützungsangeboten. Auch Angehörige werden – mit Einverständnis der Patientin oder des Patienten – in die Gespräche einbezogen, denn eine gute Entlassungsplanung gelingt am besten gemeinsam.

Der Sozialdienst arbeitet dabei eng mit Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften sowie Therapeutinnen und Therapeuten zusammen. Diese en-

ge Zusammenarbeit ist ein wichtiger Bestandteil des gesetzlich vorgeschriebenen Entlassungsmanagements. Ziel ist es, Versorgungslücken zu vermeiden und den Übergang vom Krankenhaus in das häusliche Umfeld oder eine weiterführende Einrichtung möglichst reibungslos zu gestalten.

Besonders ältere Menschen profitieren von dieser Unterstützung. Nach einer Erkrankung verändern sich häufig die Anforderungen im Alltag.

Frühzeitig die richtigen Hilfen zu organisieren, schafft Sicherheit – für die Betroffenen ebenso wie für ihre Angehörigen.

Angebot des Sozialdienstes

Das Angebot des Sozialdienstes steht allen stationären Patientinnen und Patienten während ihres Krankenhausaufenthalts kostenfrei zur Verfügung – unabhängig von Einkommen oder Versicherungsstatus.

Der Kontakt kann auf eigenen Wunsch, über Angehörige oder auf Empfehlung des Behandlungsteams erfolgen. Je früher das Gespräch stattfindet, desto besser lassen sich die notwendigen Maßnahmen planen.

Ihr digitaler Begleiter rund um Ihre Immobilie: Cockpit Immobilien

Hand aufs Herz: Wie oft suchen Sie wichtige Unterlagen in Ordnern, Schubladen oder Schränken? Wo war gleich die Gebäudeversicherung? Oder die Grundbuchunterlagen? Gerade wenn es um die eigene Immobilie geht, ist es beruhigend, alle wichtigen Dokumente schnell griffbereit zu haben.

Mit dem Tool Cockpit Immobilie ist das einfach. Die digitale Plattform bündelt alle wichtigen Informationen rund um Ihr Eigenheim sicher, übersichtlich und jederzeit verfügbar an einem Ort. Doch das Cockpit Immobilie kann weit mehr als Dokumente verwalten. Es ist Ihr digitaler Begleiter für alle Themen rund ums Wohneigentum.

Ob Modernisierung, Finanzierung, Werterhalt oder Verkauf, hier finden Sie praktische Services, hilfreiche Informationen und alle wichtigen Unterlagen auf einen Blick. Besonders für Best Ager bietet das viele Vorteile. Wer seine Immobilie energetisch modernisieren oder altersgerecht umbauen möchte, erhält wertvolle Unterstützung.

Der integrierte Modernisierungsberechner analysiert die Energieeffizienz Ihres Hauses, zeigt sinnvolle Modernisierungsmaßnahmen auf und informiert gleichzeitig über passende Fördermöglichkeiten.



So lassen sich die nächsten Schritte einfach und gut vorbereitet planen. Auch langfristig behalten Sie alles im Blick: den aktuellen Wert Ihrer Immobilie, bestehende Finanzierungen oder wichtige Verträge. Und wenn die Immobilie eines Tages an die nächste Generation übergeht, sind alle relevanten Unterlagen zentral hinterlegt. Das schafft Transparenz, spart Zeit und erleichtert wichtige Entscheidungen für die ganze Familie.



Probieren Sie Cockpit Immobilie einfach gleich mal aus unter: sparkasse-pfcw.de/cockpit-immobilie

Hilfe gesucht – Hilfe gefunden

Was die App hilver leistet und wem sie etwas bringt

ENZKLÖSTERLE. Nach rund 18 Monaten zeigt sich in Enzklosterle, dass die Hilfsbereitschaft groß ist und gleichzeitig die privaten Netzwerke stark sind. Diejenigen, die hilver nutzen, sind angetan und buchen oft wieder. Werden Vertreter und Vertreterinnen der vermeintlichen Zielgruppe der Älteren gefragt, kam oft die Antwort „Kenne ich nicht“, „Brauche keine Hilfe“, „Will kein Handy“.

Dem „Kenne ich nicht“ wird nun mit einer neuen Kampagne begegnet. Zielgruppe sind auch die Angehörigen Älterer, Hinzugezogene und Familien. Sie können durch die Helfenden im hilver-Netzwerk punktuelle

Unterstützung anfragen.

Das leistet die App: Alle Helfenden sind aus dem Ort und über das Rathaus in der App registriert, also bekannt. Die Helfenden sind über die Kommune versichert. Die eh-

renamtlichen Angebote reichen von Fahrdiensten über Hilfe in Haus und Garten oder bei Technikfragen bis hin zu Geselligkeit und Plaudertelefon. Die Kontaktsuchenden oder deren Angehörige stel-

len eine Anfrage (auch telefonisch beim Rathaus oder Seniorenrat), die bei den Helfenden erscheint. Diese vereinbaren direkt den Termin mit dem Anfragenden. Die App kann über die Website der Kommune geladen werden, der Seniorenrat unterstützt gern bei der Installation.

Die Kommune finanziert die App, die Kosten richten sich nach der Einwohnerzahl. Für Nutzende wie Helfende entstehen keine Gebühren. Aktuell ist hilver bei knapp 40 Gemeinden und Nachbarschaftsnetzen im Einsatz. Der Bad Wildbader Gemeinderat befürwortete kürzlich die Einführung.

Weitere Informationen unter <https://www.hilver.de/>



Miteinander ins Gespräch kommen – hilver bietet mit den Punkten „Geselligkeit“ oder „Plaudertelefon“ Gelegenheit dafür.

Foto: Michael Keppler



Foto: x

Demenz – Darüber lässt sich reden

Das Projekt Demenz-Botschafter der Alzheimer-Gesellschaft Baden-Württemberg hat einen Nerv getroffen.

KREIS CALW. Am Anfang stand eine Vision: Wie wäre es, wenn überall in Baden-Württemberg Menschen das Thema Demenz dort einbringen, wo sie aktiv und eingebunden sind – im privaten und beruflichen Umfeld, im Sportverein oder im Liederkranz, in der Nachbarschaft und in der Kirchengemeinde? Wenn sie, gut geschult und landesweit vernetzt, zu Botschafterinnen und Botschafter für das Thema Demenz und die Wünsche und Bedürfnisse von Menschen mit Demenz unterwegs wären?

Inzwischen ist aus der Vision ein erfolgreiches Projekt geworden, das von der Baden-Württemberg Stiftung gefördert wird: Dem Aufruf zu

einer Schulung folgten inzwischen rund 150 Interessierte aus fast allen Teilen des Landes. Sie konnten Basiswissen erwerben und Ideen entwickeln, wie sie Demenz in ihrem Umfeld zur Sprache bringen oder Angebote anstoßen könnten. Das gemeinsame Motto: Über Demenz lässt sich reden! – Wir tun es. Überall.

„Mit dieser Idee haben wir einen Nerv getroffen“, sagt Sabine Fels, Fachbeirätin Demenz im Kreisseniorenrat und im Projekt engagiert. „Mit den Schulungen erreichen wir Menschen, die nach ihren individuellen Interessen und Möglichkeiten das Thema Demenz dorthin tra-

gen, wo sie ohnehin aktiv sind. Und es ist ganz erstaunlich, was so entsteht, zum Beispiel Infostände, Begeg-

nungs- und Beratungsangebote, aber auch Ideen, wie man gerade Menschen zu Beginn einer Demenzerkrankung unterstützen kann.

Im Kreis Calw, so Sabine Fels, engagieren sich bislang nur zwei Demenz-Berater. Dabei wäre es gerade in dem ländlich geprägten Gebiet wichtig, offener mit dem Thema umzugehen.

Interessierte finden unter www.alzheimer-bw.de/projekte-angebote/demenzbotschafterin-bw mehr zum Projekt und können sich gerne bei Sabine Fels melden. „Es wäre doch schön, wenn der Kreis Calw im Netzwerk der Demenz-Botschafter zukünftig besser vertreten wäre“, betont Sabine Fels.



Mei Muggabatscher

mr braucht dafür koin Waffaschei

Mir Schwoba sen die gröschte Erfinder uff dera Welt, ond des hat sei Berechtigung.

I denk jetzt garnet an dr Gottlieb Daimler oder dr Robert Bosch, sondern an Selle, die wo die ganz Nacht vor sich

ond wedelt mit de Ärm – wenn mr grad koi Zeitung en dr Hand hat-, aber die Viecher gäbet koi Ruha.

Des isch praktisch a Kriegserklärung von deane, ond deshalb isch der Griff zo de Waffa völlig legitim.

Mei Frau hat inzwischen uffgetischt, weil Zeit zom veschpra isch ond dia Mugga moinet, des wär für sie.

S'gibt Lachs-, Wurscht-, Käs- ond Floischsalatschnittla. Dazua no Tomata- Gurka- ond Pprikaschnitz. Des wellet dia mir alles wegfressa!

I hol mir jetzt no a Woizabier ond - weils sei muaß - onsern Muggabatscher.

Vom romwedla lasset se sich net eischüchtra ond jetzt kenn i koi Erbarmame. I ben zwar net des tapfere Schneiderlein, aber zwoi ka i scho uff oimol verwischa.

Guat, bei deam überraschenda Schlag uff dean Bauch von meira Frau wär se selber au fascht mitgstorba, aber mei Hauptschlachtfeld isch dr Tisch ond uff meim Essa ka i koine Mugga vertraga, ond en meim Bier dren scho mol glei garnet.

Dia Mugga em Bier waret ja bsoffa ond sen von alloi neighagelt. Dia werret erscht grettet ond na erlöst..

Beim Retta von meim Abendessa hab i halt au a barmol daneba gschlaga, da sen halt a bißle d'Fetza gfloga. Aus deam was jetzt deane Teller liegt, könnt mr an guata russischa Worscht-salat macha, s'mißtet halt no zwoi kochte Eier drana. Natürlich erscht wenn die Mugga drussa sen.

Mr kommt aber net dagega a, weil dia ons zahlamäßig überläga sen. Vielleicht sott i a Moskitonetz uffspanna? Oder no besser, i hol mr a bar Chamäleons. Die schnalzet blos mit dr Zong ond scho isch die Mugga weg.

S'ka aber au sei, dass deane mein Schwartamage besser schmeckt als Mugga, ond dia schnalzet na dean weg.

Potz Blitz



Foto: x

nawerklet ond a geniales Produkt entwickelt. S'gibt emmer no koi Denkmal vom Erfinder der Schpätzlespresse, mit dera mr au Kartoffla durchdrucka ka. Ond sei Vorgänger mit deam Schpätzlesbrett isch au verarmt gschorba.

Wisset ihr überhaupt, was für Dramen der Herr Klopfer erleida hat missa, mit seim Debbichklopfer? Ohne dia Herra Kehr ond Kutter dätet mir em Dreck verschicka!

Aber, wia mr scho aus dr Ieberschrift seha ka, denk i an ebbes viel Wichtigers. Mr hockt ja bei deam warma Wetter öfters drussa ond döset halb azoga vor ons na. S'wär so sche, wenn net dauernd die läschtige Mugga uff oim romkrabla dätet. Mr zuckt mit de Fiaß

vhs Volkshochschule
Oberes Nagoldtal
**Kursangebote
ab 60 Jahren**



**DER BEWEGTE MANN
- BODYFITNESS FÜR MÄNNER**

ab Di, 15.09.2026 (11:00 - 12:00 Uhr)
8 Vormittage
Bächlenhalle Nagold: VHS-Gymnastikraum
62,00 Euro

GESUNDHEITSGYMNASTIK 65+

ab Di, 15.09.2026 (16:00 - 17:00 Uhr)
15 Nachmittage
Fritz-Ziegler-Halle Emmingen: Turnhalle
70,00 Euro

**SHAOLIN QIGONG -
BEWEGUNG, ATMUNG UND INNERE RUHE**

ab Mo, 21.09.2026 (19:00 - 20:00 Uhr)
6 Abende
Silberdistelhalle Egenhausen: Probenraum
46,50 Euro

**RÜCKHALT-GANZHEITLICHE
RÜCKENSCHULE:
GYMNASTIK GEGEN OSTEOPOROSE**

ab Do, 24.09.2026 (09:30 - 10:30 Uhr)
10 Vormittage
Bächlenhalle Nagold: VHS-Gymnastikraum
46,50 Euro

**SELBST I(S)ST DER MANN
- KOCHEN FÜR SENIOREN**

ab Mi, 04.11.2026 (18:30 - 21:30 Uhr)
2 Abende
Treffpunkt: AOK Zentrum Nagold
76,50€ Euro

**BRAINKINETIK®
- WEIL GESUNDHEIT KOPFSACHE IST**

ab Do, 24.09.2026 (18:00 - 19:00 Uhr)
8 Abende
Lembergschule Nagold: Pausenraum Foyer
62,00€



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, Gesundheit und Computer und Digitales.

Gesellschaft & Umwelt

**Wildbad und seine berühmten
Badegäste**

Bad Wildbad | YBW10150
16.10.26 | 18:30 Uhr

Erbrecht

In diesem Vortrag wird die gesetzliche Erbfolge erläutert und erklärt, warum die Errichtung eines Testaments und dessen richtige Formulierung so wichtig ist.
Althengstett | YAH10350
23.10.2026 | 19:00 Uhr

Trump war erst der Anfang

Workshop mit Dr. Tobias Endler
Calw | YCW10200
24.10.26 | 12:00-18:00 Uhr

**Woraus besteht das Universum -
Die sichtbare und unsichtbare
Natur des Kosmos**

Studium Generale
Calw | YCW11050
05.11.26 | 19:30 Uhr

**Das können wir uns nicht leisten:
Was es bedeutet in Deutschland
arm zu sein**

Autorenlesung mit Miriam Davoudvandi
Calw | YCW10250
07.11.26 | 18:00 Uhr

Kultur & Gestalten

Deutsche Kurrentschrift (Sütterlin)

Oberreichenbach | YOR20250
17.11.26 | 4-mal
18:30-20:00 Uhr

Gesundheit & Ernährung

**Achtsamkeit im Alltag: Wege
zu weniger Stress und mehr
Resilienz**

Ein Vortrag mit Miriam Servay
Bad Liebenzell | YBL30001
30.09.26 | 19:00 Uhr

Stuhl-Pilates für Bewegungseingeschränkte

Neubulach | YNB30224
01.10.26 | 7-mal
14:30-15:45 Uhr

Ganzkörpertraining

Bad Teinach-Zavelstein
YBT30201 | 05.10.26 | 8-mal
19:05-20:05 Uhr

Wer rastet der rostet

Neuweiler | YNW30201
08.10.26 | 6-mal
17:00-18:00 Uhr

**Alkohol - eine verhängnisvolle
Affäre**

Verzicht als Gewinn - ein Vortrag mit Prof. Dr. h.c. Helmut Seitz
Calw | YCW30001
22.10.26 | 19:30 Uhr

Computer & Digitales

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

Für Fragen rund um das Internet, KI, Smartphone, Computer und Microsoft-Office
Dobel | YDB50103A
06.10.26 | 09:30-11:00 Uhr
03.11.26 | 09:30-11:00 Uhr
01.12.26 | 09:30-11:00 Uhr

**Telemedizin verstehen und
nutzen**

Alles über Arzttermine online buchen, Videosprechstunden nutzen oder digitale Gesundheitsberatungen
Bad Teinach-Zavelstein
YBT50008 | 25.11.26
09:00-12:00 Uhr

Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:

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