

ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

01

2022

aktiv



www.kreissenioerenratcalw.de



Seniorensozialpreis
Der Kreissenioerenrat würdigt zum 14. Mal vorbildliches Engagement.

Mitarbeiter gesucht
Für den Seniorenfreundlichen Service wollen wir Betriebe, Handwerker und Einrichtungen zertifizieren.

Betrug am Telefon
Seien Sie auf der Hut vor Schockanrufen, Enkeltricks, falschen Amtspersonen.

Doktor Wald

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

Er ist mein Augenarzt und
mein Psychiater, mein Or-
thopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden
Kater, ob er von Kummer
oder Kognak ist.

Er hält nicht viel von
Pflückerchen und Pille,
doch umso mehr von Luft
und Sonnenschein!
Und kaum empfängt mich
seine Stille, raunt 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 See-
le stets ins Gleichgewicht,
verhindert Fettsatz und
Gallensteine; bloß:
Hausbesuche – macht er
leider nicht!

Helmut Dagenbach
(1929 - 2013)

Foto: © Alexander Potapov – stock.adobe.com



Inhalt

► Gedicht von Helmut Dagenbach	2
► Grußwort von Eberhard Fiedler	3
► Vorbilder würdigen	4
► Fit und Aktiv auch im Alter	5
► Sparkasse baut Führung aus	6
► Ein fast schwebender Klang	7
► Der Rufbus soll Lücken schließen	8+9
► So schützen sie sich vor Betrug am Telefon	10+11
► Vom Mathematiker zum Autor	12
► Gebündelte Kompetenz	13
► Ein Symptom – viele Ursachen	14
► VHS-Programme für Senioren	15

Besuchen Sie den
Kreissenorenrat auch im
Internet auf

**www.
kreissenorenratcalw.de**

Dort sind auch frühere Aus-
gaben von ALTER aktiv in di-
gitaler Form zu sehen.

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

am **4. Juni**

Beiträge senden Sie bitte per
E-Mail bis 20. Mai:

- ◆ lotharkallfass@aol.com
- ◆ bedaro@kabelbw.de
- ◆ g.bechtle@t-online.de
- ◆ 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

Titelseite:
Gestaltung: Sandra Langguth
Titelbild:
bobex73@stock.adobe.com

**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 runterladen und lesen.

Seniorenräte Kreissenorenrat Calw e.V.

Vorsitzender:
Eberhard Fiedler, Wildberg
kreissenorenratcalw@
gmail.com

Stellvertreter:
Dr. Dieter Möhle, Nagold
Günther Wallburg
Bad Liebenzell

Kassiererin:

Andrea Rippel

Bad Liebenzell

Schriftführer:

Lothar Kallfaß

Neubulach

Pressereferent:

Götz Bechtle

Bad Wildbad

Orts- und Stadtseniorenräte

◆ **Stadtseniorenrat Altensteig**

Christian Heieck,

07453/930124, 60.plus@web.de

◆ **Seniorenrat Althengstett**

Ernst Hempel, 07051/12767

ernst.hempel@gmx.de

◆ **Stadtseniorenrat**

Bad Herrenalb

Vorstand Stadtseniorenrat

07083/9289604 (Büro)

stadtseniorenrat-
herrenalb@gmx.de

◆ **Stadtseniorenrat plus**

Bad Liebenzell

Günther Wallburg,

07052/3525

vorstand@ssrplus.de

◆ **Stadtseniorenrat Calw**

Stellv. Vorsitzender Gerhard Wild

07051/51083

hg.wild@t-online.de

◆ **Seniorenrat Ebhausen**

Gerhard Anton, 07458/98285

gerhard.anton@outlook.de

◆ **Stadtseniorenrat Haiterbach**

Stephan Trunte, 07456/1717

stephan@trunte.de

◆ **Stadtseniorenrat Nagold**

Eberhard Schwarz, 07452/5789

e.schwarz1@arcor.de

◆ **Stadtseniorenrat Wildberg**

Erhard Wacker, 07054/7258,

wacker@ssr-wildberg.de

◆ **Seniorenrat Oberes Enztal**

Claudia Ollenhauer, 07085/

92440018, 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. Schömburg

Vorsitzender: Martin Wurster

Leiterin: Rosario Moser

Telefon: 07084/931 69 61

info@mhm-schoemberg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2022 ist schon einige Wochen alt und die Pandemie geht ins dritte Jahr. Ja, Sie lesen richtig, schon wieder - oder besser gesagt immer noch - ist die Pandemie das Thema in allen Gesprächen. Ich möchte aber zu Beginn des neuen Jahres nicht (mehr) darauf eingehen.

Der Vorstand und ich versuchen, unsere Angebote trotzdem zu realisieren. Fest steht bereits, dass wir 2022 wieder den Seniorensozialpreis ausschreiben. Dazu an anderer Stelle mehr. Die Thementage sind ebenfalls wieder angedacht. Unsere Wohnberater stehen für Fragen und zu Beratungen bereit. Zögern Sie nicht, rufen Sie uns an. Über weitere Projekte informieren wir, wenn

sie konkret sind. Im ganzen Leben gilt, dass sich Nachdenken immer lohnt. Bei einem Gespräch mit einem Freund des Kreissenorenrats war das auch ein Thema. Nachdenken ist die elementare Voraussetzung, um auf Fragen kluge Antworten zu finden. Er machte mir dies durch eine kleine Geschichte deutlich, die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte:

Wieder mal hat sich jemand Gedanken darüber gemacht, wie er fair einen Nachfolger finden kann. Im konkreten Fall ein Mann, der sich die Frage stellt, welchem seiner Söhne er seinen Hof übergeben soll. Er glaubt, die Lösung in einem Pferderennen zu finden. Das Besondere dabei ist aber, dass nicht das schnellste Pferd gewinnen soll, sondern jenes, welches als Zweites ins Ziel kommt. Das Langsamere also. Er legt dabei deutlich Wert darauf, dass es ein richtiges schnellstmögliches Rennen wird. Jegliche Tricks wie zum Beispiel stehen zu bleiben oder kurz vor dem Ziel langsamer zu werden, sind verboten. Bei längerem Nachdenken bekam er

selbst Zweifel, wie das gerecht zugehen soll. Er fragte deshalb einen klugen Freund. Dieser riet ihm: „Jeder deiner Söhne reitet das Pferd des anderen. Wer dann als Erster ins Ziel kommt, dessen Pferd hat gewonnen.“

Ich möchte damit noch auf eine zweite Sache aufmerksam machen. Sehr wichtig ist: wenn nötig, Rat bei Freunden und Vertrauten einholen. Dazu gehört auch das Gespräch mit den Nachbarn. Eine gute Nachbarschaft macht es ungebetenen Besuchern schwerer. Und noch ein Aspekt, vielleicht für uns Seniorinnen und Senioren noch entscheidender: Wer allein lebt, sollte tägliche Kontakte organisieren. Diese könnten persönliche Besuche, Anrufe oder Absprachen über gewisse Zeichen (Rolladen auf oder zu) sein. Diese „Kontrollen“ haben nichts mit der Befriedigung von Neugier oder das Einmischen in die eigenen Angelegenheiten zu tun. Nein, es ist eine Vorsichtsmaßnahme. Um wie viel schlimmer ist es doch, wenn man 70 Jahre, 80 Jahre oder noch älter geworden

ist, und dann durch ein Missgeschick womöglich tagelang in der Wohnung liegt und keine Möglichkeit hat Hilfe zu rufen. Dies führt in den meisten Fällen zum Tod. Aber die Gewissheit, dass auf jeden Fall einmal am Tag ein Kontakt besteht, hilft, die Zeit in misslicher Lage bis dahin zu überstehen. Bitte denken Sie mal darüber nach. Wenn Sie jedoch keine der angesprochenen Kontakte haben (wollen), dann gibt es den Hausnotruf. Er ist die noch umfassendere Hilfe. Fragen Sie bei den Anbietern Ihrer Wahl (in aller Regel sind das die Rettungsorganisationen) nach. Dort bekommen Sie Auskunft über die Vorteile und die damit verbundenen Kosten.

Denken Sie daran: Kontakte helfen mit Rat und Tat. Sie müssen sie nur wollen und in Anspruch nehmen.



Ihr Eberhard Fiedler
Vorsitzender
Kreissenorenrat Calw e.V.

**Mitgliederversammlung
des Kreissenorenrat
Calw e.V. am 18. Mai
um 14 Uhr.**
Die Einladungen mit
Tagungsort und Tages-
ordnung werden
rechtzeitig verschickt.
**Bitte den Termin
reservieren.**

Wir suchen | Mitarbeiter für den „Seniorenfreundlichen Service“

Dieses wichtige Angebot des Kreissenorenrates Calw e.V. ist sehr geschätzt.

Wenn das was für Sie wäre, interessierte Dienstleister, Banken, Geschäfte usw. und jetzt auch speziell Handwerksbetriebe zu zertifizieren, dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Die Unterlagen (Grundlagen und Abläufe) für die Zertifizierung sind erarbeitet und auch in der Praxis bewährt. Neu ist die Zertifizierung von Handwerksbe-

trieben. Hier betreten wir quasi „Neuland“.

Bei Interesse sollten Sie

- Kenntnisse in der Arbeitssicherheit mitbringen. Diese können auch in der Feuerwehr oder beim Technischen Hilfswerk o.ä. Organisationen erworben worden sein.
- Die ehrenamtliche Aufgabe soll Ihnen Freude machen. Der zeitliche Aufwand ist überschaubar.
- Unser Ansprechpartner für interessierte örtliche Senio-

renräte sein, die in ihrer Kommune Betriebe zertifizieren wollen. Wenn gewünscht, dann sollten Sie vor Ort bei Zertifizierungen mitwirken.

- Wir möchten Sie als Mitglied beim Kreissenorenrat begrüßen - ein Mitgliedsbeitrag wird nicht erhoben.
- Sie würden mit dem Vorstand und zusammen mit den anderen Fachberäten unterschiedlichster Gebiete, ein wichtiges Angebot für die Seniorinnen und Senioren im Landkreis Calw aus-

füllen.

Sie müssen kein bestimmtes Alter mitbringen, sollten per Fahrzeug mobil sein und Freude an der Begegnung mit Menschen haben.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich beim Vorsitzenden Eberhard Fiedler melden würden:

E-Mail:
kreissenorenratcalw@gmail.com
Telefon: 07054/9294716

Vorbilder würdigen

Engagement | Kreisseniorerrat schreibt zum 14. Mal seinen Seniorensozialpreis aus

Alle zwei Jahre ist es soweit: Der Seniorensozialpreis des Kreisseniorerrates (KSR) wird ausgeschrieben. 2022 geschieht dies nun schon zum 14. Mal.

Gemeinsam mit der Sparkasse Pforzheim Calw und dem Lions Club Hirsau vergibt der KSR Preise für ein vorbildliches bürgerschaftliches Engagement von Senioren unter dem Motto „Senioren engagieren sich“. Damit sollen diejenigen geehrt werden, die sich in besonderer Weise und über einen längeren Zeitraum für andere Menschen einbringen. Viele ältere Mitbürger engagieren

sich ehrenamtlich und spenden dafür Zeit, Kraft und Geld, meistens im Stillen und weitgehend unbeachtet von der Gesellschaft. Der Kreisseniorerrat und die beiden Partner wollen die Arbeit dieser Personen oder auch von Gruppen würdigen und auszeichnen. Es werden Preise zwischen 1000 und 500 Euro an Gruppen und/oder Einzelpersonen vergeben. Auch Sonderpreise sind möglich. Die Ehrungen und die Übergabe der Preise findet in einer Feierstunde am Freitag, 24. Juni, im Sparkassengebäude in Calw statt. Die Jury ist mit acht Personen besetzt und besteht aus dem Vorsitzenden des Kreisseniorerrates Calw, je zwei Vertretern der Sparkasse Pforzheim



Foto: Robert Kneschke@stock.adobe.com

Calw und des Lions Club Hirsau sowie je einem Vertreter der Seniorenräte aus den Bereichen Oberes Nagoldtal und Alb-/Enztal. Der An-

nahmeschluss für Ehrungsvorschläge ist Samstag, 23. April 2022. Personen oder Gruppen, die der Zielgruppe entsprechen und bei der letzten Ausschreibung nicht berücksichtigt werden konnten, können erneut vorgeschlagen werden. Der KSR wünscht viele Einsendungen und freut sich, auch dieses Jahr Engagement zu belohnen.

KREISSENIORERAT Calw e.V. Sparkasse Pforzheim Calw LIONS CLUB HIRS AU

Seniorensozialpreis 2022

Der Kreisseniorerrat Calw e.V., die Sparkasse Pforzheim Calw und der Lions Club Hirsau, schreiben auch in diesem Jahr Preise aus für ein vorbildliches bürgerschaftliches Engagement im Landkreis Calw unter dem Motto „Senioren engagieren sich“

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

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

Die Preise sollen in einer Feierstunde am Freitag, 24. Juni überreicht werden.

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

Vorschläge zur Auszeichnung von Seniorinnen und Senioren können formlos unter dem Stichwort

Seniorensozialpreis 2022

beim
Kreisseniorerrat Calw e.V., **Silcherstraße 17, 72218 Wildberg** eingereicht werden.

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

Annahmeschluss: 23. April 2022

Eine Jury wird die Preise vergeben; der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Die Jury besteht aus dem Vorsitzenden des Kreisseniorerrates Calw und je zwei Vertretern der Sparkasse Pforzheim Calw und des Lions Clubs. Außerdem wird je ein Vertreter der Seniorenräte aus den Bereichen Oberes Nagoldtal, Unteres Nagoldtal sowie Alb-/Enztal in die Jury berufen.

Eberhard Fiedler
Kreisseniorerrat Calw

Hans Neuweiler
Sparkasse Pforzheim Calw

Dr. Bernd Pletschen
Lions Club Hirsau

KREISSENIORERAT Calw e.V.
Geschäftsstelle: Silcherstraße 17 ♦ 72218 Wildberg

Bei der Nominierung von Personen/Teams, die sich in besonderer Weise ehrenamtlich engagieren, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

Kontaktdaten der Einreicher, Name, Tel., E-Mail Adresse

Beschreibung der Aufgaben der Vorgeschlagenen/der Gruppe in wenigen Worten

Seit wann wird das betreffende Engagement wahrgenommen?

Gibt es eine **finanzielle Unterstützung** und wenn ja, von wem?

Wer profitiert davon / wie viele Personen? (Zielgruppe)

Wie hoch ist der Aufwand z. B. pro Woche oder pro Monat? (incl. evtl. Vorbereitung)

Wie alt ist die nominierte Person oder die Altersspanne in der Gruppe?
Wer trägt die **Verantwortung** in der Gruppe

Persönliche Erschwernisse wie körperliche Gebrechen; Pflegefall in der Familie?

Wie stark sind die einzelnen Gruppenmitglieder **involviert**?

Die nominierten Personen werden von uns in keinem Stadium des Ablaufs direkt kontaktiert. Rückfragen, Absagen und Einladungen werden ausschließlich an die Einreicher gerichtet!

Tel.: 07054 / 9294716 E-Mail: kreisseniorerratcalw@gmail.com Vorsitzender: Eberhard Fiedler

Fit und aktiv auch im Alter

Deutsches Rotes Kreuz | Aktivierende Hausbesuche können zum Wohlbefinden beitragen

Aktivierende Hausbesuche bedeuten eine Stunde pro Woche individuelle Betreuung und Mobilisation. Gezielte angeleitete Übungen können erheblich zu einem besseren Körpergefühl beitragen und somit dafür sorgen, dass gerade im hohen Alter das Leben trotz eventueller Einschränkungen im gewohnten Umfeld noch möglich ist.

Die „Aktivierenden Hausbesuche“, die durch die Initiative des Kreissenioresrates Calw in das Angebot des DRK-Kreisverbandes aufgenommen wurden, finden in den eigenen vier Wänden statt. Zum einen kann nach einem Krankenhausaufenthalt von dem Angebot Gebrauch gemacht werden, wobei die Übungen gezielt die Physiotherapie unterstützen sollen. Aber auch Senioren, die aufgrund einer beginnenden Demenz oder körperlicher Einschränkungen kein Gruppenangebot wahrnehmen wollen oder können, profitieren von der Zuwendung. Egal, ob die betreffende Person im gewohnten Lebensumfeld oder einer betreuten Wohneinrichtung zu Hause ist.

Ilona Schäfer hat sich im vergangenen Herbst an der DRK-Landesschule in Pfalzgrafeweiler an zwei Wochenenden zur DRK-Übungsleiterin schulen lassen, um künftig im Rahmen der „Aktivierenden Hausbesuche“ tätig sein zu können. Die Nagolderin schätzt vor allem die individuelle Ausarbeitung des Mobilisationsprogrammes, um gezielt auf die Bedürfnisse des Einzel-



Wer sich gerne um ältere Menschen kümmert, kann sich zum ehrenamtlichen Übungsleiter ausbilden lassen.

Foto: Eram

nen eingehen zu können. Natürlich, so Schäfer, steht bei dem Hausbesuch die körperliche und geistige Stärkung und Förderung im Vordergrund. Aber auch der soziale Aspekt nimmt einen großen Stellenwert ein, den die Seniorinnen und Senioren, vor allem während der andauernden Coronapandemie mit all ihren Einschränkungen, zu schätzen wissen. Der ganzheitliche Charakter komme dabei voll zum Tragen, da der Besuchte in jeglicher Hinsicht unterstützt werden könne. Der Förderplan wird dabei ganz auf den speziellen Bedarf der Seniorinnen und Senioren abgestimmt. „Der eine arbeitet gerne mit Handeln, der nächste kommt beim Umgang mit den The-

rabändern besser klar. Bei einem Kunden muss mehr Wert auf die geistige Förderung mittels Gedächtnistrainings gelegt werden, beim anderen steht die Mobilisation mit gezielten Bewegungsübungen im Vordergrund“, erklärt Ilona Schäfer. Da bei dieser speziellen Art der Aktivierung der Einzelne im Fokus steht, können die Bedürfnisse besser auf den Kunden angepasst werden als bei Übungsstunden in einer Gruppe. Da die Nachfrage im Bereich der „Aktivierenden Hausbesuche“ stetig wächst, steigt vor allem auch der Bedarf an ehrenamtlichen Übungsleitern und -leiterinnen. Für die Ausbildung, die an zwei Wochenenden stattfindet, benötigen die Inte-

ressierten keine besonderen Vorkenntnisse. Allerdings sollte eine gewisse sportliche Affinität und die Freude am Umgang mit Seniorinnen und Senioren mitgebracht werden. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Qualifizierung für Bewegungs- und Gesprächsangebote unter gesundheitsfördernden Aspekten.

Wenn auch Sie Freude an der Tätigkeit mit Seniorinnen und Senioren haben und sich ehrenamtlich engagieren möchten, freuen wir uns, wenn Sie sich mit unserer Ansprechpartnerin Sabine Wiegand unter Telefon (07051) 7009140 in Verbindung setzen.

Sparkasse baut Führung aus

Bilanzsumme steigt auf 16 Milliarden Euro

Die Sparkasse Pforzheim Calw konnte 2021 ihre Position als führende Bank in der Region weiter ausbauen. Der Jahresüberschuss beträgt wie im Vorjahr 15 Mio. €. Die Bilanzsumme stieg um 4,5 Prozent auf nunmehr 16 Mrd. €. Damit belegt sie weiterhin die Spitzenposition als größte Sparkasse in Baden-Württemberg.

Das Kundenkreditvolumen stieg auf 10 Mrd. €, eine Zunahme von 5,1 Prozent. Auch im Einlagengeschäft war ein Wachstum zu verzeichnen. So erhöhten sich die bilanzwirksamen Kundeneinlagen um 3,1 Prozent auf insgesamt 10 Mrd. €.

2021 begleitete die Sparkasse Pforzheim Calw mit über 140 Existenzgründungen bzw. Unternehmensnachfolgen – trotz großer Unsicherheiten aufgrund der Corona-Pandemie – deutlich mehr Vorhaben als im Vorjahr. So waren es insgesamt knapp 500 Arbeitsplätze, die durch Neugründungen, Nachfolgeregelungen und Betriebsübernahmen in der Region geschaffen oder gesichert wurden.

Die S-Kap Beteiligungsgesellschaft der Sparkasse Pforzheim Calw feierte 2021 ihr 20-jähriges Bestehen. Derzeit hält die Sparkassen-Tochter 85 Beteiligungen an 56 Unternehmen die einen Umsatz von über 9 Mrd. € erwirtschaften und 50 000 Mitarbeitende beschäftigen. 2021 hat die Sparkassen Informationstechnologie (S-IT) den breitbandigen Ausbau von öffentlichen Schulen und privaten Bildungseinrichtungen weiter verstärkt und bestehende Glasfaser-Anbindungen stark erweitert, z.B. in Althengstett, Bad Herrenalb, Calw, Herrenberg, Holzgerlingen, Königs-

bach-Stein, Leinfelden-Echterdingen, Mühlacker und Nagold. Somit schafft die S-IT beste Voraussetzungen für das aktuell sehr wichtige „Home-Schooling“.

Gold war in Form von Münzen und Barren weiterhin sehr gefragt. Das Anlagegoldkonto, ein in Gramm geführtes Konto mit der Möglichkeit, regelmäßig Gold zu erwerben, erfreut sich unverändert großer Beliebtheit.

Baufinanzierungen erlebten im Jahr 2021 einen regelrechten Boom. Mit knapp 1,1 Mrd. € – verteilt auf über 4 300 Einzelabschlüsse – erreichte das Volumen der Neuabschlüsse bei Wohnbaukrediten ein noch nie dagewesenes Rekordniveau.

Auch die ImmobilienSparkasse blickt abermals auf ein äußerst erfolgreiches Geschäftsjahr 2021 zurück. Insgesamt wurden 390 Objekte im Gesamtwert von circa 130 Mio. € vermittelt.

Das allgemeine Sparverhalten wurde wie in den Vorjahren von der anhaltenden Tief- und Negativzinsphase geprägt. Die Kundeneinlagen stiegen trotzdem um 3,1 Prozent auf 10 Mrd. €. Die positive Entwicklung an den Kapitalmärkten sorgten für einen starken Zuwachs beim Aufbau von Vermögensanlagen. Mit knapp 14 Mrd. € konnte ein deutlicher Zuwachs von 8,3 Prozent verzeichnet werden.



Der Vorstand der Sparkasse Pforzheim Calw: v.l. Hans Neuweiler, Vorsitzender Stephan Scholl, Sieghardt Bucher und Dr. Georg Stickel.

Die Sparkasse Pforzheim Calw betreut seit langem erfolgreich große Vermögen. Im Geschäftsbereich Private Banking sind insgesamt rund 620 Mio. € in der Verwaltung, gegenüber dem Vorjahr ein Anstieg um mehr als 33 Prozent.

Immer häufiger entschließen sich Menschen in der Region, ihre Vermögensnachfolge mit Hilfe des Generationenmanagements der Sparkasse zu gestalten. Im vergangenen Jahr haben erneut fast 50 Kundinnen und Kunden die Umsetzung ihrer Nachlassregelungen in Form von Stiftungsgründungen oder Testamentsvollstreckungen in die Hände der Sparkasse gelegt.

Über 100 000 registrierte Stammkundinnen und Stammkunden kommen als Dank für ihre Treue in den Genuss spezieller Vorteile. Neben regelmäßigen Vorzugs-Infos per Newsletter und vergünstigten Veranstaltungstickets gibt es Einkaufs-Cashbacks direkt aufs Girokonto – bei über 200 regional und mehr als 4 000 bundesweit tätigen Partnern aus Handel, Gastronomie

und sonstigen Bereichen. Die Sparkasse ist ein „TOP Nationaler Arbeitgeber 2021“ – das bestätigte das Wirtschaftsmagazin FOCUS, und das schon zum achten Mal in Folge. Auch für 2022 wurde der Sparkasse die erneute Auszeichnung bereits avisiert.

Die fast 1 900 Mitarbeitenden profitieren bei der Sparkasse von attraktiven Aus- und Weiterbildungsoptionen, einer guten Work-Life-Balance und vielfältigen Sozialleistungen.

Mit insgesamt 130 Auszubildenden gehört die Sparkasse zu den größten Lehrbetrieben der Region Nordschwarzwald. Die jungen Nachwuchskräfte werden durch ein erfahrenes Ausbilder-Team optimal auf ihre weitere berufliche Laufbahn bei der Sparkasse vorbereitet:

Ausblick

Das größte Risiko für die wirtschaftliche Entwicklung in der Region Nordschwarzwald – ist neben Corona und dem Ukraine-Krieg der anhaltende Fachkräftemangel, der sich in einigen Branchen noch verschärft hat.

Ein fast schwebender Klang

Sparkassen-Stiftung bietet Tischharfen-Kurse für Seniorinnen und Senioren an

Die Sparkassen-Stiftung für die Region fördert das Erlernen von Tischharfe-Spielen für Seniorinnen und Senioren. Sebastian Weber führt mit viel Engagement in die Spielweise des Instruments ein. Erste Kurse in Calw und Mühlacker wurden erfolgreich abgeschlossen.

Doch was muss man sich unter einer Tischharfe vorstellen? Die Veeh- oder Tisch-Harfe ist ein Zupfinstrument, das erst Ende der 80er Jahre auf Basis der Akkordzither entwickelt wurde. Der 2020 im Alter von 85 Jahren verstorbene Landwirt Hermann Veeh konzipierte das Instrument sowie eine dazu passende Notenschrift für seinen Sohn, der am Down-Syndrom litt, neu. Unter die jetzt weiter auseinander liegenden Saiten wird ein Notenblatt geschoben. Weil die Notenköpfe direkt unter den Saiten liegen, die gezupft werden müssen, ist das Instrument relativ einfach mit den beiden Zeigefingern zu spielen. Das bedeutet jedoch nicht, dass neben Volksliedern nicht auch Konzertmusik möglich ist. Das alleine Musizieren macht auf dem klangschönen Instrument schon viel Freude. Noch mehr Vergnügen macht jedoch das Spielen in der Gruppe bis hin zum echten Tischharfen-Orchester. Manche Musikschulen bieten Weiterbildungen an, auch in der Musiktherapie findet die Tischharfe Verwendung.

Wie läuft nun so eine Unterrichtsstunde ab? Zunächst fällt auf, was sauber gespielte Tischharfen für einen schönen, fast schwebenden Ensembleklang vor allem bei Mehrstimmigkeit ermöglichen. Überhaupt erstaunt, wie hochkonzentriert beim Kurs in Calw alle bei der Sache sind. „Klingen tut's super und ihr seid euch auch sehr einig im Rhythmus“, lobt Sebastian Weber

seine Schüler. In diesem Fall sieben Seniorinnen und ein Senior. Die Herren sind bei musischen Weiterbildungen generell in der Unterzahl.

Vor Unterrichtsbeginn stimmt der in Seniorenarbeit erfahrene Kursleiter alle Tischharfen elektronisch exakt. Die Sparkassen-Stiftung für die Region hat inzwischen 30 Instrumente angeschafft, so dass maximal drei Gruppen möglich sind. Zum Start des Projekts im Oktober 2021 kamen zwei Kurse in Mühlacker und Calw zustande. Das Interesse war jedoch weitaus größer.

Die große Mehrheit der Calwer Teilnehmenden hat sich zum Ende des Kurses vor Weihnachten übrigens eine eigene Tischharfe angeschafft. Ein deutliches Zeichen, mit welcher Begeisterung der Kurs aufgenommen wird. Über die Weihnachtsfeiertage durften aber auch

die Leihinstrumente mit nach Hause genommen werden. Und fast alle haben beim Fest im Familienkreis vorgetragen, was sie gelernt haben.

Als besonders geeignet erweist sich die Veeh-Harfe übrigens für Kanons wie „Froh zu sein bedarf es wenig“ oder Viva la Musicat.“ Geduldig und einfühlsam leitet Sebastian Weber an, auch wenn mal etwas nicht gleich verstanden wird. Schließlich sind die Harfenistinnen und der Harfenist in einem Alter, in dem das Erlernen eines neuen Instruments eher die Ausnahme ist. Der Musikpädagoge singt die Melodien mit und lobt viel, in dieser zwölften und letzten Stunde des ersten Kurses auch hörbar berechtigt. Die Stunde endet mit einem gefühlvoll mehrstimmig musizierten „Kein schöner Land in dieser Zeit“.

Beim bereits Anfang Februar an der Musikschule Calw gestarteten Fortgeschritten-Kurs sind übrigens fast alle Teilnehmenden des Anfängerkurses wieder dabei. Damit nicht nur Volks-, Kinder- und Kirchenlieder gespielt werden können, will Sebastian Weber auch Noten für bis zu vierstimmige Stücke schreiben, die nicht unter diese Kategorie fallen. Beim Calwer Kurs stößt diese Ankündigung jedenfalls auf große Begeisterung.

Neu Kurse:

In Pforzheim Dillweißstein, Begegnungsstätte der Diakonie, Bülowstr. 44, vom 6.4. bis 1.6.2022, mittwochs, 14.30 bis 15.30 Uhr, die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro. Auch in Nagold startet im April ein neuer Kurs. Anmeldung bei katrin.zauner@sparkasse-pforzheim.de bzw. telefonisch unter 07231 99-2772.



Der Rufbus soll Lücken schließen

ÖPNV | Im Landkreis Calw gibt es verschiedene Angebote für Bus und Bahn

Im Interview spricht der zuständige Abteilungsleiter im Landratsamt über die Hintergründe.

Im Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) des Landkreises Calw gibt es Angebote, die es Wert sind, näher beleuchtet und damit bekannter zu werden. Der KSR-Vorsitzende Eberhard Fiedler hat deshalb Michael Stierle, den Leiter der Abteilung S-Bahn und ÖPNV im Landratsamt Calw befragt.



Seit Anfang des Jahres kann jeder hier bei uns an den Wochenenden kostenfrei mit dem Omnibus fahren. Ist dies im ganzen Landkreis möglich?

Michael Stierle: Ja, innerhalb des Landkreises sind alle Busfahrten seit November 2021 kostenlos. Wenn der VGC-Tarif bis zu einem Punkt außerhalb des Landkreises gilt, kann man auch dorthin umsonst fahren. Das ist zum Beispiel von Calw nach Weil der Stadt der Fall.

Wer macht denn dieses Angebot? Wer trägt die Kosten und wie lange gilt das Angebot?

Michael Stierle: Das Angebot ist im November 2021 gestartet. Der Landkreis Calw übernimmt für die


Dauer eines Jahres, also bis zum Oktober 2022, die dafür anfallenden Kosten. Der Landkreis hat im vergangenen Jahr - zumindest teilweise - den Busverkehr im Landkreis neu vergeben. Die Auswirkungen und die Angebote kann man aus den Fahrplänen entnehmen.


Wurden alle Omnibusstrecken und -netze neu vergeben?

Nein, wir haben den Landkreis in fünf sogenannte Bündel aufgeteilt. Diese orientieren sich zum einen an den Laufzeiten der bestehenden Genehmigungen und zum ändern an verkehrlichen Zusammenhängen. In der ersten Runde konnten wir die Bündel „Mitte“ und „Südost“ vergeben. Diese umfassen aber bereits rund 60 Prozent des Landkreises. In den kommenden Jahren werden die verbleibenden drei Bündel vergeben. Dann wird auch in diesen Gebieten der Standard, den der Kreistag im Nahverkehrsplan festgelegt hat, angeboten. Ein, wie wir finden, sehr gutes Angebot ist der Rufbus. Er soll gewisse Lücken schließen. →




Foto: © Björn Wylezich - stock.adobe.com




LANDKREIS
CALW 


Zu den Linien: Glück, Wellness und Entdeckungstour, bitte einsteigen!



einfach | nachhaltig | mobil

Fahren mit Plan.

 Auf diesen Linien werktags von 6 - 22 Uhr im Stundentakt

 Am Wochenende kostenlos im gesamten Landkreis Calw

#kostenlosimkreis-calw
www.kreis-calw.de

Wo gilt dieses Angebot und machen Sie doch mal ein Beispiel, wie ich als möglicher Fahrgast den Bus ordern kann.

Grundsätzlich gilt für alle Bedarfsangebote, dass man sie telefonisch oder online bestellen kann. Über die Telefonnummer (07051) 968855 erreicht man die Buchungszentrale, bei der man die benötigte Verbindung bestellen kann. Alternativ kann man über die Homepage der VGC unter www.vgc-online.de unter „VGC Plus“ im Menüpunkt

„Fahrpläne & Netz“ oder www.efa-bw.de eine Fahrt buchen. Es gibt jetzt zwei Arten von Rufbussen. Zum einen solche, die vollständig in eine Linie integriert sind und zum andern die „echten“ Rufbusse, die wirklich nur auf Bedarf verkehren.

Als Beispiele für den Unterschied möchte ich nennen: Der Rufbus ist in die Linie integriert: Linie 420 Altensteig - Bad Wildbad Hörsymbol bei einzelnen Fahrten

Der echte Rufbus: Linie AL2 nur auf Bedarf, Fahrten mit PKW/Kleinbus. Hier ist jede Fahrt mit dem Hörsymbol markiert.

Gerade die Seniorinnen und Senioren wünschen sich gut organisierte, verlässliche und auch bezahlbare Angebote.

Kostet der Rufbus extra?

Nein, der Rufbus kostet nicht extra, es gilt der normale VGC-Tarif. Das bedeutet für unsere Kundinnen und Kunden, die Monatskarten oder andere Abos haben, dass damit auch die Nutzung des Rufbusses möglich ist. Es ist dafür nichts extra zu bezahlen.

Ein Zitat lautet: „Tue Gutes und rede darüber“.

Warum strengt sich der Landkreis nicht mehr an und bewirbt zum Beispiel diese Angebote massiv? Warum sieht man kaum Plakate, Flyer oder Anzeigen darüber? Die Werbung beispielsweise zu Beginn der Corona-Pandemie Anfang 2020 war um ein Vielfaches wirksamer. Nur wenn Angebote bekannt sind, werden sie auch in Anspruch genommen. Oder etwas provokativ gefragt, will man mit dem „Geheimnis“ Kosten sparen, um dieses Angebot später wieder streichen zu können?

Den Verdacht kann ich gleich entkräften. Unser wichtigstes Ziel ist, in den kommenden Jahren das ÖPNV-Angebot im Landkreis weiter auszubauen und den öffentlichen Personennahverkehr zu einer echten Alternative zum Auto zu entwickeln.

Es ist richtig, dass wir zu Beginn der Angebote keine Werbemaßnahmen gestartet haben. Grund dafür war, dass unsere Gremien im Laufe des Jahres 2021 sehr intensiv über den Umfang und die Kosten der Angebote diskutiert haben. Erst Mitte des Jahres fiel dann die Entscheidung wie ich sie eingangs beschrieben habe. Vorher konnten wir nichts Verlässliches kommunizieren. Und dann sind wir leider beim Start voll in die damals zweite Corona-Welle gefallen. Schulschließungen, Kurzarbeit und andere Einschränkungen waren alles andere als optimal für diese guten neuen Angebote.

Sie haben aber recht, wir müssen deutlich offensiver werben. Die Plakate und Flyer liegen vor und müssen noch breiter gestreut werden. Tageszeitungen, Amtsblätter und die sozialen Medien können noch besser genutzt werden. Aber auch hier gilt: nicht immer reichen dafür unsere finanziellen Ressourcen.

So schützen sie sich vor Betrug am Telefon

Aktuell wie nie | Enkeltrick, Falsche Amtspersonen, Schockanrufe

Von Dieter Geißel

Zwar ist der Kreis Calw laut Polizeipräsidium Pforzheim der zweitstärkste Landkreis in Baden-Württemberg, aber 2020 ragt er besonders „negativ“ in der landesweiten Kriminalstatistik bei den so genannten Fälschungs- und Vermögensdelikten heraus, zu denen auch „Falsche Polizeibeamte“ und der „Enkeltrick“ gehören. Auch aktuell gibt es 2021 wieder deutlich mehr solche Straftaten. Dabei sind die Schadenssummen häufig sehr hoch.

Vom Enkeltrick über falsche Polizeibeamte, Staatsanwälte, BKA-Beamte, Notare bis hin zum Vortäuschen eines tödlichen Unfalls zeigen sich die Täter mitunter äußerst kreativ, um ihr Opfer dazu zu bringen, Bargeld, Gold und auch Schmuck an sie zu übergeben. In den allermeisten Fällen bemerken die Angerufenen die Täuschungsabsicht und beenden das Telefonat kurzum, wozu die Polizei rät. Regelmäßig nehmen wir das über die Medien zur Kenntnis. Wir selbst sind der Meinung: „Auf solche Anrufe falle ICH doch nicht herein. Aber so ist es nicht. Die Tricks der meist organisierten Täter sind oft nur schwer zu durchschauen, denn diese gehen meist professionell vor.“

Opfer werden unter Druck gesetzt
Ältere Menschen werden

ganz gezielt ausgewählt. Körperliche und geistige Beeinträchtigungen, Einsamkeit, aber auch weniger Teilhabe an technischen Entwicklungen werden von den Tätern ausgenutzt. Trickbetrüger geben sich am Telefon als Amtspersonen aus, zum Beispiel als Polizisten. Dabei geben sie unglaubliche Geschichten vor, wie dass den Bankangestellten nicht zu trauen sei, weil diese mit Einbrechern und Betrügern zusammen arbeiten würden. Daher müsse man alles geheim halten, auch gegenüber Angehörigen. Die Täter helfen ihren Opfern sogar häufig bei der Geldbeschaffung und bestellen in diesen Fällen sogar das Taxi für den Weg zur Bank.

Die Täter setzen ihre Opfer stark unter Druck. So gelingt es ihnen, dass ihre unglaublichen Geschichten abgenommen werden und niemand sonst darüber informiert wird. Reagiert ein Opfer misstrauisch, wird es unter anderem mit dem Hinweis, es behindere eine polizeiliche „Aktion“ wenn es nicht mitmache oder es sei zur Mithilfe verpflichtet, um die „Täter“ festnehmen zu können, eingeschüchtert. Dabei gaben sich die Betrüger schon mal als Mitarbeiter des Bundeskriminalamts in „hochgeheimer Mission“ aus. Hatten sich ihre Opfer, weil sie misstrauisch geworden sind, bereits bei der richtigen Polizei gemeldet, dann kontaktierten die Täter ihr Opfer erneut mit dem Hinweis, diese echte Polizei sei korrupt und würde die hochgeheime Operation des Bundeskriminalamts stören.

Später, nach Bekanntwerden des Betrugs, leiden die Opfer vor allem darunter, auf eine solche unglaubliche



Geschichte hereingefallen zu sein und niemanden mit einbezogen zu haben. Viele der Opfer sind hinterher traumatisiert und verstehen nicht, wie sie entsprechend dem Täterwillen handeln konnten. Hier helfen Verständnis und Einfühlbarkeit im Verwandtschafts- und Bekanntenkreis.

VORSICHT - Falscher Polizist am Telefon, das können sie tun:

• Lassen sie ihren Vornamen im Telefonbuch abkürzen, denn Vornamen können Hinweise auf das Lebensalter geben und nach ihnen suchen die Täter gezielt (bitten sie zum Beispiel ihre Kinder oder Enkel um

Unterstützung dabei)

• Legen sie sofort auf, wenn sich der Anrufer nicht selbst vorstellt und sie seinen Namen erraten sollen („Hallo ich bin's, rate mal, wer dran ist?“)

• Seien sie misstrauisch, wenn jemand um Geld bittet oder nach Schmuck und Wertsachen fragt

• Rufen sie ihre Verwandten an und schildern sie ihnen den Vorfall. Nehmen Sie dabei nur ihnen bekannte Telefonnummern.

• Übergeben sie niemals Geld oder Wertsachen an ihnen unbekannte Personen, auch wenn ihnen diese als angebliche Vertrauenspersonen des Anrufers dargestellt werden →



- Verständigen sie bei einem verdächtigen Telefonanruf sofort die Polizei über den Notruf 110. Die Polizei wird sich umgehend darum kümmern und hilft ihnen weiter.
- Die Polizei wird sie niemals um Geldbeträge bitten oder dazu auffordern, Geld oder Wertsachen herauszugeben
- Die Polizei ruft sie niemals unter der 110 an
- Wenn sie glauben Opfer eines Betrugs geworden zu sein, wenden sie sich sofort an die örtliche Polizeidienst-

stelle und erstatten sie Anzeige! (Am besten ist, wenn sie die Nummer Ihrer örtlichen Polizeibehörde sowie die Notrufnummer 110 griffbereit am Telefon haben)

Warum werden gerade viele Senioren Opfer dieser Betrüger?

Die Täter sind den Opfern meist rhetorisch überlegen. Viele Senioren fühlen sich in ihren eigenen vier Wänden sicher, so dass sie vor-

handenes Wissen preisgeben. Die Anrufer agieren meist über Callcenter im Ausland, sind routiniert und anpassungsfähig, was bei Opfern wegen der vermeintlichen Notsituation Stress verursacht. Dazu kommen oftmals eine tief verankerte Hilfsbereitschaft, ausgeprägtes Sozialverhalten und Respekt gegenüber vorgeblichen Amtspersonen. Alles das zusammen ist der Schlüssel zur systematischen Ausbeutung von Senioren.

NEU: Enkeltrick via Messenger:

Die Betrüger geben sich beispielsweise per WhatsApp als Freund oder Verwandter in einer Notsituation aus. Sie bitten in Textnachrichten um persönliche Informationen wie Kontodaten oder fragen direkt nach Geld. Dabei geben sie etwa vor, ihr Telefon verloren zu haben oder aus ihrem WhatsApp-Konto ausgesperrt worden zu sein. Oft ergaunern sie sich auf diesem Weg auch Zugangsdaten zum WhatsApp-Account des Opfers und nutzen ihn dann, um dessen Kontakte in die Irre zu führen. Es handelt sich um eine Variante des sogenannten Enkeltricks, bei dem sich Kriminelle über das Telefon oder an der Haustür als Verwandte in einer angeblichen Notlage ausgeben. Jemand möchte, dass Sie ihm Geld oder private Daten senden? Dann machen Sie es ganz altmodisch und rufen Sie die Person an – oder lassen sie sich zumindest eine Sprachnachricht schicken! So können Sie schnell feststellen, ob am anderen Ende der Leitung tatsächlich die Person sitzt, für die sie sich ausgibt.



Zur Person:

Dieter Geißel ist Kriminalhauptkommissar a.D. Ehrenamtlich gibt er sein Wissen bei Präventionsveranstaltungen für Senioren weiter. Ebenfalls ehrenamtlich unterstützt er Kriminalitätsoffer.

Vom Mathematiker zum Autor

Hesse-Stipendiat Norbert Gstrein in Calw begrüßt – Er arbeitet bereits am nächsten Roman



Hesse-Stipendiat Norbert Gstrein, im Bild mit dem Vorsitzenden Dr. Andreas Narr und der Geschäftsführerin der Calwer Hermann-Hesse-Stiftung Elke Ruff.

„Meine ersten zehn Tage haben sich gut angelassen, ich habe eine Arbeitsroutine und bin viel auf den Forstwegen rund um die Stadt unterwegs.“ Mit Norbert Gstrein ist der 65-ste Gast der Calwer Hermann-Hesse-Stiftung – getragen von der Sparkasse Pforzheim Calw und vom Südwestrundfunk – für drei Monate Bewohner der Dichterklause im Hause Schaber.

Der mit zahlreichen Preisen ausgezeichnete gebürtige Tiroler und Wahl-Hamburger arbeitet in der Hesse-Stadt bereits an seinem nächsten Roman. Titel und Handlungs-idee des neuen Werks werden

natürlich noch nicht verraten. Die Erwartungshaltung der Leserschaft dürfte nach dem Erfolg von „Die kommenden Jahre“, „Als ich jung war“ und vor allem „Der zweite Jakob“ indes groß sein.

Kulturamtsleiterin Isabel Götz, Dr. Andreas Narr und Elke Ruff, Vorsitzender und Geschäftsführerin der Hesse-Stiftung, hießen den Autor in Calw willkommen. Und der studierte Mathematiker machte im lockeren Kennenlern-Gespräch nicht viel Aufhebens um seine Person. Gefragt, ob denn Mathematik nicht eine ungewöhnliche Vorbereitung auf den Schriftsteller-Beruf sei, antwortet Norbert Gstrein lakonisch: „Mathematik hilft, Probleme zu meistern.“ Probleme, von denen seine Romanfiguren – stets mit eleganten Anspielungen

auf die eigene Biografie – nicht wenige zu lösen haben. So stammt die Hauptfigur in „Der zweite Jakob“, ein in den USA erfolgreicher Schauspieler, zu dessen Sechzigstem eine Biografie erscheinen soll, ebenfalls aus Tirol. Freilich entpuppt sich Biograph Pflegerl in den ersten Gesprächen als wenig einfühlsamer Unsympath. Und der zu Portraitierende bricht das Unterfangen nach wenigen Sitzungen ab. Mit der Begründung, er wolle allzu Privates über sich nicht in einem Buch lesen.

Es gibt im Leben des Hauptakteurs einen dunklen Punkt, der auch das Verhältnis zur Tochter zu beschädigen droht. Wie Norbert Gstrein diese komplexe Vater-Tochter-Erzählung zu Papier bringt, ist schlicht meisterhaft, elegant, ja zu Herzen gehend.

Fast geheime Handyeinstellungen

Eine kurze Erklärung | Was sind eigentlich GSM- und USSD-Codes?

Von Bernd Dangelmaier

Manche Ältere haben sich von ihren Enkeln abgenabelt und beherrschen ihr Handy fast schon alleine. Tippen, drücken und wischen klappt recht gut, und mit dem Fotografieren haben sie keine Probleme mehr. Sie können mit „Whatsapp“ Bilder und Filmchen empfangen und senden und merken sich auch den Entsperrungscode. Von der Gesichtserkennung sollten sie allerdings Abstand nehmen, da gibt es plötzlich Falten, die das System nicht kennt.

Nun gibt es da einige Funktionen, mit denen sie sogar die jungen Leute beeindruckt werden können.

Mit dem „GSM-Code“ konnte man schon bei den alten Handys diverse Systemeinstellungen bearbeiten. Sie steuern zum Beispiel die Rufumleitung, die Mailbox, PIN-Änderungen und weitere Einstellungen auf der SIM-Karte. Hinzu kommen noch die speziellen USSD-Codes der Netzbetreiber. Die Eingabe dieser Codes erfolgt über das Nummernfeld der Rufwahl, wird aber zusätzlich mit Sternchen (*) und/oder „Gartenzaun“ (#) begleitet, wobei deren Kombination bei gleicher Zifferneingabe verschiedene Vorgänge auslösen kann. Es wird also der Netzbetreiber angerufen und dessen Computer löst dann die entsprechende Funktion aus.

Wer ein Smartphone besitzt, kann mal den Begriff „Handy Codes“ googeln. Damit erhält man eine große Auswahl an Informationsseiten zu diesen Codes und kann sich dort direkt auf der Seite seines Telefondienstleisters die speziellen Eingabekombinationen anschauen.

Einen Fall aus dem Freundeskreis möchte ich genauer ausführen. Als Senior ist man nicht mehr der Schnellste und wenn irgendwo das Handy klingelt, weiß man oft nicht wo. Wenn man es dann gefunden hat, ist das Gespräch weg. Die Mailbox anrufen ist eine recht unbeliebte Lösung. Also werden wir die Klingelzeit verlängern und das geht



zum Beispiel bei der Telekom wie folgt: **61*3311**30#

Mit **61 wird der Code für die Wartezeit aufgerufen. Die *3311 ist die Mailboxnummer der Telekom. Und mit **30# werden die Sekunden der Klingelzeit in Fünfer-Schritten angegeben. Für die Eingabe bei anderen Anbietern muss nur die Mailboxnummer geändert werden (Vodafone = 5500; O2 = 333). Bei anderen Zugriffen bitte erst im Internet schlau machen.

Gebündelte Kompetenz

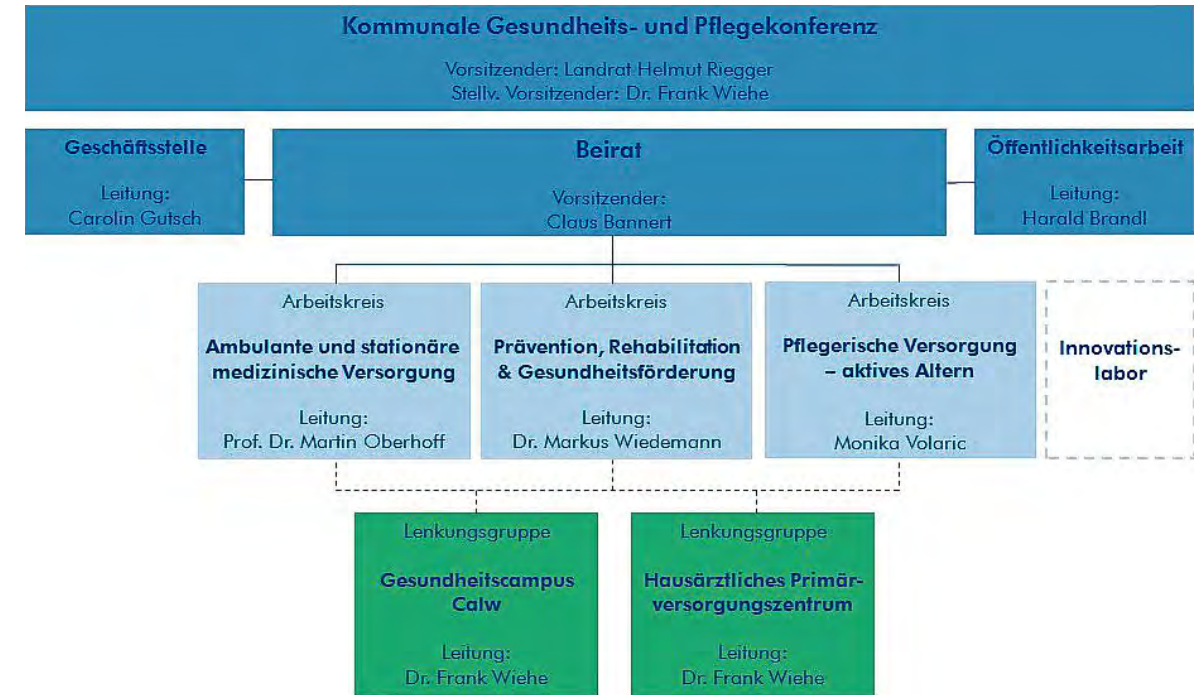
Inhalte | Die Gesundheits- und Pflegekonferenz Calw stellt sich vor

Wo kommen wir her

Die Gesundheit der Menschen hat einen großen Anteil an der Gesamtentwicklung des örtlichen Gemeinwesens und wird neben der Bildung zu den wichtigsten Standort- und Wirtschaftsfaktoren gerechnet. Um sie auf einem möglichst hohen Niveau zu erhalten, müssen eine Reihe von Veränderungen in Bereichen der Gesundheitsförderung, Prävention und im Versorgungsbereich angestoßen werden. Besonders wichtig ist die strukturelle Verankerung gesundheitsfördernder und präventiver Maßnahmen in den verschiedenen Lebenswelten. Diese Gesundheitsstrategie des Landes Baden-Württemberg aus dem Jahr 2010 war die Geburtsstunde für die regionale Gesundheitskonferenz im Landkreis Calw ein Jahr später. Es galt, sowohl die Zusammenarbeit der Akteure im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention als auch auf anderen Feldern gesundheitlicher Fragestellungen auf kommunaler Ebene zu intensivieren und weiter zu entwickeln. Hierbei sollen Kommunale Gesundheitskonferenzen als Kommunikations- und Koordinationsplattformen eingerichtet werden, um alle für den Gesundheitsbereich relevanten Institutionen zu vernetzen. Im Jahr 2021 wurde die Gesundheitskonferenz um die Pflege erweitert. Damit dieser wichtige und stark wachsende Bereich auch seiner Bedeutung gerecht werden kann.

Die Struktur

Um Erfolg zu haben, bedarf es einer guten Struktur. Der Kommunalen Gesundheits- und Pflegekonferenz im Kreis Calw sitzen Landrat Helmut Riegger und der



stellvertretende Landrat Dr. Frank Wiehe vor. Sie werden von einem Beirat, bestehend aus Mitgliedern der Gesundheitswirtschaft, Verwaltungen, ambulanter und stationärer Versorgung, pflegerischer Versorgung sowie Rehabilitation beraten. Die Senioren werden durch den Kreissenorenrat im Beirat vertreten. Den Beiratsvorsitz hat Claus Bannert inne. Ihm zur Seite steht die Geschäftsstelle, die von Carolin Gutsch geleitet wird, und für die Öffentlichkeitsarbeit zeichnet Harald Brandl verantwortlich. Darunter sind alle Themen auf drei Arbeitskreise verteilt. Die ambulante und stationäre Versorgung wird von Prof. Dr. Martin Oberhoff geleitet. Den zweiten Arbeitskreis betreut Dr. Markus Wiedemann. Hier werden alle Präventions-, Rehabilitations- und gesundheitsfördernde Maßnahmen bearbeitet. Den dritten Arbeitskreis leitet Monika Volaric. Hier geht es um die pflegerische Versorgung und aktives Altern.

Eine Untergruppe des Arbeitskreises beschäftigt sich aktuell, unter der Leitung von Günther Wallburg, mit den Möglichkeiten alternativer Wohnformen. Daneben sind die Lenkungsgruppen des Gesundheitscampus und Hausärztlicher Primärversorgungszentren als wichtige Stützen vertreten. Als Teilnehmer in den einzelnen Arbeitskreisen sind Vertreter der Hospize, Pflegeschulen, des Kreissenorenrates, des Sportkreises, der Kliniken und Sanitätshäuser, des DRK-Kreisverbands, Ambulante Pflege, Kranken- und Pflegekassen, Kreisverwaltung, Apotheken, Deutsche Rentenversicherung, IHK, Pflegestützpunkt, Physiotherapeuten, Kreisärzteschaft, Bürgermeister und der stationäre Pflege vertreten.

Was wurde schon erreicht

Die Imagebroschüre „Hausarztstellen im Landkreis Calw“, das Bürgerforum Zukunft der Kreiskliniken Calw-Nagold und die Hand-

lungsempfehlungen für Gesundheitsförderung in den Kindertagesstätten wurden auf den Weg gebracht. Weiter ging es mit dem Masterplan zur Sicherstellung der hausärztlichen Versorgung, der Vorstellung medizinischer und pflegerischer Berufe in Schulen und als Meilenstein die Einführung des Hausärzte-Stipendiaten-Programms. Unter dem Motto „gesunder Landkreis Calw“ wurde ein Konflikt-Kultur-Programm „Sozialtraining und Mobbingintervention“ sowie der Tag der Pflege im Landkreis aufgebaut.

Woran arbeiten wir gerade

Die aktuellen Themen der Gesundheits- und Pflegekonferenz sind die Sicherstellung der haus- und kinderärztlichen Versorgung, das Stipendiaten-Programm, die Gesundheit pflegender Angehöriger, alternative Wohnformen, Pflege- und Unterstützungsangebote sowie die Optimierung des Entlassmanagements.

Ein Symptom – viele Ursachen

Neurologie | Dr. Antonio Milosheski und Dr. Gerfried Kunz geben Rat und Hilfe

Wenn sich im Kopf alles dreht oder der Boden unter den Füßen schwankt, sollten Patienten den Gang zum Arzt nicht scheuen. Jedes Schwindelsyndrom sollte sicherheitshalber abgeklärt werden.

„Das wichtigste Instrument bei Schwindel ist die Anamnese-Erhebung“, erklärt Dr. Gerfried Kunz. Deshalb erkundigt sich der Leiter der Praxis für Neurologie in der Calwer Zweigstelle des MVZ Nagold stets nach der Dauer der Schwindelanfälle, nach auslösenden Momenten wie Kopf- oder Körperbewegungen, nach parallel auftretenden neurologischen Symptomen und selbstverständlich auch nach der Art des Schwindels. „Es gibt den Schwankschwindel und den Drehschwindel mit vegetativen Begleitsymptomen wie Übelkeit und Brechreiz“, erklärt der Neurologe. Ersterer gleicht dem Trunkenheitszustand nach übermäßigem Alkoholkonsum, letzterer fühlt sich an wie eine Karussell-Fahrt.

Nach der Anamnese erfolgt dann die körperliche Untersuchung, bei der etwa Augenbewegungsstörungen (Nystagmus) mit der sogenannten Frenzelbrille abgeklärt, Gang- und Standprüfungen oder Zeigeversuche durchgeführt werden. „Bei den bewegungsabhängigen Schwindelformen können wir mit Lagerungsmanövern versuchen, den Schwindel zu provozieren“, so Kunz. Nach Anamnese und Untersuchung ist teils schon eine Diagnose möglich. Ein beim Aufstehen auftretender Schwindel, so



Dr. Antonio Milosheski



Dr. Gerfried Kunz

der Neurologe, deutet auf einen ortho-statischen Schwindel (Kreislaufschwindel) hin, der von den internistischen Kollegen weiterbehandelt wird. Der Lagerungsschwindel hingegen kann durch Befreiungsmanöver oft so stark gebessert werden, dass der Patient nach Hause gehen kann. „Wenn das nicht der Fall ist“, so Dr. Kunz,

Liebe Leser, sollten Sie auch manchmal unter Schwindel leiden, treten Sie bitte mit Ihrem Hausarzt in Verbindung. Als flankierende Information zu diesem Gesundheitsproblem kann Ihnen dieser Beitrag des Klinikverbundes Südwest helfen, sozusagen als zweite Meinung.

„wird er stationär aufgenommen.“ Hinter einem mit Angst und Gangunsicherheit einhergehenden uncharakteristischen Schwindel wiederum steckt oft ein phobischer Schwankschwindel: „Diese Patienten stützen wir mit Gesprächen und beruhigen.“

Gar nicht so selten entpuppt sich das „durmelige Gefühl“ auch als Gangstörung, ausgelöst durch eine Polyneuropathie. Auch können Medikamente wie Blutdrucksenker Schwindelsymptome verursachen. Nur ganz selten verbergen sich hinter den Beschwerden Neurinome, gutartige Tumore des peripheren Nervensystems, die von den Kollegen in Tübingen weiterbehandelt werden. Und dann wären da noch schwerwiegenden systematischen Schwindelformen, die Dr. Kunz an seinen Kollegen Dr. Antonio Milosheski übergibt: „Bei Schwindel mit Lähmungen und Doppelbildern besteht Verdacht auf einen Schlaganfall, bei einem dauernden Drehschwindel kann der Gleichgewichtsnerv entzündet sein.“

Bei Dr. Milosheski kommt nach Anamnese und klinischer Untersuchung dann insbesondere die apparative Diagnostik ins Spiel, die

eine CT und ein zusätzliches MRT vom Kopf bei unklaren Ergebnissen umfasst. Mit Letzterem können insbesondere das Kleinhirn und der Hirnstamm näher untersucht werden, wo die Schlaganfälle, die sich mit Schwindelbeschwerden manifestieren, lokalisiert sind. Legt die Ausschlussdiagnostik eine Entzündung des Gleichgewichtsnervs nahe, verordnet Dr. Milosheski zeitnah Cortison, was die Beschwerden rasch mildert. Gar nicht so selten steckt hinter der Symptomatik aber auch die Morbus-Menièr-Erkrankung. „Heftiger Drehschwindel, Übelkeit bis zum Erbrechen und die typische Augenzuckung – die Krankheitsbilder ähneln sich“, so der Oberarzt. Morbus Menière allerdings begleitet häufig ein zusätzlicher Tinnitus, der bei der Anamnese unbedingt erfragt werden muss. Kann man einen Schlaganfall nachweisen, schickt Dr. Milosheski den Patienten umgehend auf die Stroke Unit.

Kontakt
Praxis für Neurologie
MVZ Nagold
Zweigstelle Calw
Eduard-Conz-Str. 6
75365 Calw
Telefon (07051)14-41317



SENIOREN-vhs



Gesellschaft & Politik

Senioren Uni

- Palästina in Geschichte und Gegenwart mit Prof. Dr. Holger Sonnabend -

Calw | P10050

03-mal Mi. | 08:45-12:00 Uhr
Beginn: 20.04.2022

Generationenberatung

- Vortrag zur Planung und Gestaltung der eigenen Vorsorge -
Neuweiler | P10609

Do., 12.05.2022 | 19:00-20:30 Uhr

Auf krummen Wegen geradeaus

- Autobiografischer Bericht von und mit Lisa Federle, Deutschlands bekanntester Notärztin -
Neubulach | P10052

Do., 19.05.2022 | 19:30-21:00 Uhr

Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik

- Funktionelle Gymnastik und rückengerechte Verhaltensweisen -
Neuweiler | P32116

12-mal Mi. | 19:30-20:30 Uhr
Beginn: 09.03.2022

Die Vermessung des Lebens

- Vortrag über personalisierte Gesundheitsmedizin mit Wissenschaftsautor Dr. Peter Spork -
Calw | P30000

Do., 10.03.2022 | 19:30-21:00 Uhr

Bewegungsgymnastik ab 50

- Erhalt der Beweglichkeit -
Althengstett | P32168
08-mal Mi. | 08:45-09:45 Uhr
Beginn: 06.04.2022

Beinvenenthrombose

- Vortrag mit Dr. med. Frank Stamm-
ler, Facharzt für Innere Medizin -
Bad Liebenzell | P33116
Mi., 06.04.2022 | 19:30-21:00 Uhr

Yoga für Senioren

- leichte, sanften Übungen -
Igelsloch | P31064
9-mal Di. | 09:30-11:00 Uhr
Beginn: 26.04.2022

Computerwelt

Offener IT-Treff

- Beratung rund um das Thema
Computer und Internet -
Calw | P50022
Do., 10.03.2022 | 15:00-16:30 Uhr

Einstieg in die Computerwelt 55+

- Grundlagen für Anfänger:innen
ohne Vorkenntnisse -
Calw | P50036
Do. und Di. | 16:30-19:05 Uhr
Beginn: 10.03.2022

Bildschatz retten!

- Alte Dias & Fotos digitalisieren -
Calw | P50116
Fr., 25.03.2022 | 15:00-21:30 Uhr

Textgestaltung

- Erstellen von Einladungen, Gut-
scheinen, Visitenkarten, u.v.m. -
Calw | P50096
02-mal Do. | 15:00-18:00 Uhr
Beginn: 05.05.2022

IT-Verstehen

- Schlagworte & Begrifflichkeiten
verständlich machen -
Calw | P50040
02-mal Di. | 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 17.05.2022

Vom Foto zur Dia-Show

- Für Einsteiger -
Calw | P50117
02-mal Do. | 15:00-18:00 Uhr
Beginn: 23.06.2022

SENIOREN-VHS



Vorträge

Magische Orte mit Hartmut Krintz
Beginn: Fr., 18.03.2022, 19:30 - 21:30 Uhr
Bei seinen Multivisionen verbindet er
hochklassige Fotografie, authentische Musik,
Literaturauszüge, Originaltöne und
fundierten Live-Kommentar zu einem
eigenständigen Stil.
In Kooperation mit dem Kulturamt
der Stadt Altensteig.
Kursnr.: 221109012;
Dauer: 1 Abend
Kursort: Rathaus Altensteig: Bürgersaal
Gebühr: 0,00 € (inkl. MwSt.)

"Nagold liest" - Klimakrise

Beginn: Di., 22.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Kritische Entwicklungen des Weltklimas
beschäftigen nicht nur Gesellschaft und
Politik, sondern auch Literaten.
7,00 Euro für Getränke und Häppchen
(Abendkasse).
Vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Kursnr.: 221201003;
Dauer: 1 Abend
Kursort: Burgcenter Nagold: Bürgerzentrum
Gebühr: 0,00 € (inkl. MwSt.)

Flößerführung

Beginn: Sa., 28.05.2022, 14:00 - 16:00 Uhr
Erleben Sie 1 1/2 Stunden spannende
Geschichte und erfreuen Sie sich an den
Geschichten aus dem Leben der Flößer.
Treffpunkt: Monhardter Wasserstube.
Info und Anmeldung (bis Mittwoch vor
der Führung) bei der Touristinfo Altensteig,
Rathausplatz 1, Tel. 07453 9461147
Kostenbeitrag mit Gästekarte:
Erw. 6,00 EUR, Kinder ab 14 Jahre 3,00 EUR,
ohne Gästekarte: Erw. 7,00 EUR, Kinder 3,50 EUR
Kursnr.: 221109006; **Dauer:** 1 Nachmittag
Kursort: Treffpunkt: siehe Infotext
Gebühr: 7,00 € (inkl. MwSt.)

Geschichte

Württembergs erster König: Friedrich I
Beginn: Do., 31.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
1806 wurde von Napoleons Gnaden
das alte Herzogtum Württemberg zum
Königreich erhoben, nachdem es bereits
3 Jahre zuvor Kurfürstentum geworden war.
Der Historiker Dr. Jörg Alexander Mann stellt
in seinem reich bebilderten Vortrag diese
facettenreiche Persönlichkeit vor,
wobei besonderer Wert auf das turbulente
Privatleben des Herrschers gelegt wird.
Kursnr.: 221101007
Dauer: 1 Abend;
Kursort: Seniorenzentrum Martha-Maria
Nagold: Mehrzweckraum
Gebühr: 0,00 € (inkl. MwSt.)

Computer

Neues Notebook, neuer PC mit
Windows 10 (Präsenz mit Onlineoption)
Beginn: Sa., 12.03.2022, 09:00 - 15:30 Uhr
Lernen Sie den Umgang mit Ihrem neuen
Notebook oder PC und Windows 10
praxisnah und intensiv in der
Kleingruppe kennen.
Kursnr.: 221503003;
Dauer: 1 Wochenende
Kursort: Volkshochschule Nagold: UG2
Gebühr: 53,50 € (inkl. MwSt.)

Mein neues iPad-Tablet

(Präsenz mit Onlineoption)
Beginn: Di., 05.04.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen
Ihres Gerätes kennen und erhalten einen
Überblick zu Apps und weiteren Zusatzfunktionen.
Voraussetzungen: Bitte eigenes iPad mitbringen
Kursnr.: 221501010; **Dauer:** 3 Abende
Kursort: Volkshochschule Nagold: UG2
Gebühr: 72,00 € (inkl. MwSt.)

Kurse

A1 - Italienisch für Anfänger/innen
ohne Vorkenntnisse
Beginn: Mo., 14.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Lehrbuch: Con piacere nuovo, Lezione 3
(Neuzusteuiger/innen bitte das Lehrbuch
erst nach dem 1. Kurstermin kaufen)
Kursnr.: 221409001;
Dauer: 10 Abende
Kursort: Volkshochschule Nagold: OG2
Gebühr: 112,00 € (inkl. MwSt.)

Faszination einer alten Handwerkskunst

Beginn: Mi., 16.03.2022, 17:30 - 21:30 Uhr
Schmiedien in der Alten Schmiede Altensteig -
Das Schmiedehandwerk gilt als eines der
ältesten. Im Schmiedekurs mit Schmiedemeister
Hans Mast bekommen Sie einen Eindruck
von der Kraft des Feuers.
Kursnr.: 221210004; **Dauer:** 1 Abend
Kursort: Kunsthalle Altensteig
Gebühr: 100,00 € (inkl. MwSt.)

Gesundheit

Rücken- und Haltungsgymnastik für Senioren

Beginn: Mo., 25.04.2022, 09:15 - 10:15 Uhr
Die Teilnehmer/innen werden zu einer
bewussten Körperhaltung hingeführt und
erhalten Anregungen und Tipps zur
richtigen Ausführung von alltäglichen,
zur Gewohnheit gewordenen Tätigkeiten.
Bitte mitbringen: Handtuch, dicke Socken.
Kursnr.: 2213021604; **Dauer:** 10 Vormittage
Kursort: Daxburghalle Hochdorf: Foyer
Gebühr: 52,50 € (inkl. MwSt.)

Möglichkeiten bei der Behandlung des Grauen Stars

(Präsenz mit Onlineoption)
Beginn: Mi., 18.05.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Die verschiedenen Möglichkeiten bei der
Wahl der Operationstechnik und der Linse
werden in dem Vortrag ausführlich beleuchtet.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die
Möglichkeit, dem Referenten, Dr. med.
Manuel Braun, Facharzt für Augenheilkunde,
Fragen zu stellen.
Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit
mit der Kassenärztlichen Vereinigung
Baden-Württemberg statt.
Kursnr.: 2213001901; **Dauer:** 1 Abend
Kursort: Bildungszentrum Wildberg:
Musiksaal (Gebäude D)
Gebühr: 0,00 € (inkl. MwSt.)

Fasten im Frühjahr: Gemäßigtes Dinkelfasten

nach Hildegard von Bingen
Beginn: Di., 15.03.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Das gemäßigte Dinkelfasten nach Hildegard
von Bingen ist eine Fastenform, bei der nicht
nichts gegessen wird, sondern die Nahrung
stark reduziert und aufs Nötigste beschränkt wird.
Kursnr.: 221305103;
Dauer: 6 Abende
Kursort: Volkshochschule Nagold: UG1
Gebühr: 70,00 € zzgl. Fastenmittel (ca. 40,00 €),
zahlbar am ersten Abend vor Ort (inkl. MwSt.)

Gesprächskreis Demenz. Für pflegende Angehörige

Beginn: Mi., 16.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Das Thema "Leben mit Demenz"
wird seit einigen Jahren in verschiedenen
Bereichen diskutiert und erörtert.
Daher soll auch in diesem Semester die
Situation der pflegenden Angehörigen
wieder im Mittelpunkt stehen.
Kursnr.: 221303101; **Dauer:** 5 Abende
Kursort: Volkshochschule Nagold: UG1
Gebühr: 0,00 € (inkl. MwSt.)

Volkshochschule Calw | **Information & Anmeldung:**

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

Anmeldung und Information Volkshochschule Oberes Nagoldtal:

Telefon 07452 9315-0 · www.vhson.de · info@vhson.de



Immobilienverkauf mit Qualität.

Wir finden den richtigen Käufer für Sie. Es gibt viele Gründe zu verkaufen. Aber keinen, es unter Wert zu tun.

Wir beraten Sie gerne.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Pforzheim Calw**