

ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

aktiv

04
2021



www.kreissenioerenratcalw.de



Liebe
Hoffnung
Gesundheit

Mitgliederversammlung
Der Kreissenioerenrat hat auf ein ungewöhnliches Jahr geblickt.

Unsere Meinung
Bewegung ist für Körper und Geist in vielerlei Hinsicht ein Gewinn.

Weihnachten
Dekan Erich Hartmann über die besinnlichen Tage in herausfordernden Zeiten.



Ein bißchen mehr...

Ein bißchen mehr Friede
und weniger Streit,
ein bißchen mehr Güte
und weniger Neid,
ein bißchen mehr Liebe
und weniger Haß,
ein bißchen mehr Wahrheit,
das wär doch schon was.

Statt soviel Hast
ein bißchen mehr Ruh'.
Statt immer nur ich
ein bißchen mehr Du!
Statt Angst und Hemmungen

ein bißchen mehr Mut
und Kraft zum Handeln,
das wäre gut.

Kein Trübsinn und Dunkel,
mehr Freude und Licht.
Kein quälend Verlangen,
ein froher Verzicht
und viel mehr Blumen
so lange es geht,
nicht erst auf Gräbern,
da blühen sie zu spät!

Peter Rosegger



Inhalt

► Gedicht von Peter Rosegger	2
► Grußwort von Eberhard Fiedler	3
► Unsere Meinung: Beweg Dich	4
► Viel geschafft und noch mehr vor	5
► Pffiffige Lösungen erhalten Sparkassen-Umweltpreise	6
► Einblicke in vergangene Zeiten	7
► Den Jahren mehr Leben geben	8+9
► Kommunen könnten Schule machen	10
► Lotsen in einem komplexen Netzwerk	11
► Sonderpreis geht nach Höfen	12
► Einfache Maßnahmen können Leben retten	13
► Dann wird es Weihnachten	14
► VHS-Programme für Senioren	15

Besuchen Sie den
Kreissenorenrat auch im
Internet auf

**www.
kreissenorenratcalw.de**

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

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

am **5. März 2022**

Beiträge senden Sie bitte per
E-Mail bis 20. Februar 2022:

◆ 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: Pixabay

**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. Schömberg**

Vorsitzender: Martin Wurster
Leiterin: Rosario Moser
Telefon: 07084/931 69 61
info@mhm-schoemberg.de

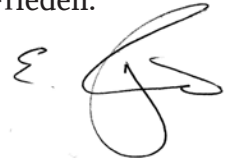
Liebe Leserinnen und Leser,

im gesamten Leben muss man bereit und fähig zu Kompromissen sein. Ich denke, da können Sie alle zustimmen. Ob in der Politik, im Berufsleben, im Sport, in der Ehe und Familie, aber auch unter Freunden - wobei die beispielhafte Aufzählung keine Wertung sein soll. Nur wenn man Kompromisse schließen kann, funktioniert das miteinander. Vor allem gibt es dann keine Gewinner oder Verlierer. Was ist der Grund, warum ich dieses Thema anspreche? Als „ab und zu“ - Leser der Wochenzeitung DIE ZEIT stieß ich in einer der letzten Ausgaben auf die Geschichte „Das achtzehnte Kamel“. Sie stammt von dem amerikanischen Wissenschaftler William Ury, heute 68 Jahre alt, der als einer der erfahrensten Verhandlungsexperten der Welt gilt. Hier nun die Geschichte: Es war einmal ein alter Mann, der besaß eine Herde Kamele. Als sich sein Leben dem Ende neigte, beschloss er, seinen Nachlass zu re-

geln. Seinem ältesten Sohn versprach er die Hälfte der Kamele, dem mittleren Sohn ein Drittel, dem jüngsten ein Neuntel. Als der Mann gestorben war und seine Söhne sich daran machten, die Kamele aufzuteilen, stießen sie auf ein Problem: Die Herde zählte 17 Tiere. Sie ließ sich also weder halbieren, noch durch drei oder neun teilen. Die Brüder gerieten in einen erbitterten Streit. Schließlich suchten sie Rat bei einer weisen Frau. „Ich weiß nicht, ob ich helfen kann“, sagte sie. „Aber ich habe hier auch noch ein Kamel herumstehen. Ihr könnt es gerne haben.“ Die Brüder hatten nun ein achtzehntes Kamel. Und ihr Problem war gelöst: Der älteste Bruder bekam die Hälfte, also neun Kamele. Der mittlere ein Drittel, also sechs. Der jüngste ein Neuntel, also zwei. Neun plus sechs plus zwei ergibt 17. Ein Kamel blieb übrig. Das gaben Sie der weisen Frau zurück. Mathematisch ist das zu erklären, aber „das achtzehnte Kamel“ war für den Wissenschaftler der Beweis, dass es selbst für scheinbar unlösbare Konflikte am Ende eben doch eine Lösung gibt. Ury glaubt: Wenn sich die zerstrittene Menschheit, egal ob im Großen oder im Kleinen, zum Beispiel in der

Familie, öfter die Mühe machen würde, das achtzehnte Kamel zu finden, wäre unsere Welt ein besserer Ort. So weit das Zitat aus DIE ZEIT. Es passt aber durchaus zum bevorstehenden Weihnachtsfest, dem Fest der Liebe und des Friedens. Eine von vielen Gelegenheiten sich zu besinnen, und, wenn notwendig, dem Anderen die Hand hinzustrecken. Ganz im Sinne der obigen Geschichte. Das zu Ende gehende Jahr 2021 hat uns, ähnlich wie der Großteil des Jahres 2020, mit einer Pandemie konfrontiert, die wir so noch nicht erlebt haben. Trotz aller Kritik im Detail bin ich der Meinung, dass es die Verantwortlichen gut gemacht haben. Besinnen wir uns auf das Wesentliche, feiern wir im Kreise unserer Familien und machen wir das Beste aus der immer noch angespann-

ten, weil besonderen Situation. Schauen wir nach vorne und hoffen auf mehr und mehr - wie auch immer gear-tete - Normalität. Ich wünsche Ihnen ruhige und besinnliche Feiertage im Kreise Ihrer Lieben. Für das neue Jahr ganz viel Gesundheit und uns und aller Welt Frieden.



Ihr Eberhard Fiedler
Vorsitzender
Kreissenorenrat Calw e.V.



Neue Mitglieder im Kreissenorenrat Calw e.V.:

Fördermitglieder:

Caritas Schwarzwald-Gäu
Sitz Böblingen

Einzelmitglied:

· Anna Sofie Grammer
Rohrdorf

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

Einfach auf der Homepage schon gehören Sie zu uns. den Button „Mitgliedschaft“ Wir würden uns anklicken, ausfüllen und sehr freuen!

Das Benefizkonzert zu-gunsten des Fördervereins Stationäres Hospiz Region Nagold, das für Samstag, 11. Dezember, in der evangelischen Stadtkirche in Nagold geplant war, fällt coronabedingt aus.

Zum 14. Mal den Seniorensozialpreis!

Wir möchten heute schon darauf aufmerksam machen, dass 2022 der 14. Seniorensozialpreis ausgeschrieben wird. Einzelheiten, Fristen, Termine usw. werden wir in der Ausgabe Nr. 1/2022 von „Alter aktiv“ bekanntgeben.



Kreissenorenrat
Calw e.V.

Wohnberatung

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

Die Wohnberater*innen des Kreissenorenrats Calw beraten Sie gerne – neutral und unverbindlich!

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

Andreas Bauer	Nagold	07459/2882
Dieter Körner	Bad Liebenzell	07052/8169783
Annegrit Pahnke	Nagold	07452/2989

Alter ist keine Last, wenn die Wohnung zu Ihnen passt!

Unsere Meinung | Beweg Dich

Von Bernd Dangelmaier

Die Zeitschrift des Kreis-seniorenrates Calw heißt nicht umsonst „Alter aktiv“. Wir werden immer älter.

Gut, das ist bekannt und vollzieht sich stündlich, täglich und mit der zugehörigen Feier natürlich auch jährlich. Allerdings meine ich damit, dass sich unsere Lebenserwartung ständig erhöht und unsere Urenkel sicherlich oft die Hundertergrenze knacken werden. Hatten die Menschen in Deutschland im Jahr 1950 noch eine Lebenserwartung von etwa 66 Jahren, ist dieser Wert inzwischen auf über 80 Jahre angestiegen.

Das liegt wohl in erster Linie daran, dass sich das Gesundheitswesen extrem verbessert hat (wobei es immer noch genug Luft nach oben gibt). Bessere Ernährung, Wohnverhältnisse und die Minimierung der Gefahren am Arbeitsplatz tun ihr Übriges.

Um diesen Wert noch weiter zu erhöhen und dieses hohe Alter noch in einem passablen „Erhaltungszustand“ genießen zu können, ist es erforderlich, dass wir unsere Gesundheit mit einem natürlichen Mittel erhalten. Dieses Mittel heißt Bewegung und kann sogar kostenlos benutzt werden. Allerdings gibt es da noch ein starkes Gegenmittel, über das der Körper verfügt, und dieses ist unter dem Namen „Innerer Schweinehund“ bekannt.

Wer sich schon immer sportlich betätigt hat, dürfte damit keinerlei Probleme haben. Die Geselligkeit und der gemeinsame Spaß können süchtig machen. Bessere Gesundheit und Fitness sind der Lohn, das Wohlbefinden unbezahlbar. Das



sind dann jene Leute, denen man ihr Alter nicht ansieht und die sich sehr agil bewegen.

Selbstverständlich gibt es auch Personen, denen durch Krankheit oder durch einen Unfall diese Betätigungen schwerfallen oder gar unmöglich sind. Diese möchte ich aus diesem Appell heraus halten.

Mit Neid oder Bewunderung liest man in der Zeitung von „greisen“ Leistungssportlern, die - durch einen unbändigen Ehrgeiz gezwungen - einen Altersrekord nach dem anderen brechen. Diese Menschen bringen diese Dinge zustande, an denen halb so alte scheitern würden. „Lasst sie mal machen“, die sollten nicht unsere Vorbilder sein. Wir wollen ganz sachte beginnen und schauen uns die Angebote der Krankenkas-

sen, Volkshochschulen und Vereine an. Wenn es einen Lauffreize gibt, dann ist dort die Teilnahme ohne Vereinszugehörigkeit sowie ohne Anmeldung und auch kostenlos möglich.

Für Bewegungsanfänger bietet sich vor allem das Nordic Walking an. Durch dieses flotte Gehen mit Stöcken werden wesentlich mehr Muskeln angesprochen, als durch das „ungesunde“ Laufen, bei dem mit jedem „Laufsprung“ die Beingelenke überlastet werden können. Der Ablauf dieser Bewegung ist keine Wissenschaft, wie es so oft von den Offiziellen propagiert wird, sondern der ganz normale Ablauf des Gehens. Die Stöcke geben zusätzlichen Vortrieb und entlasten somit die Beinmuskulatur. Wer nicht laufen oder gehen will oder kann, sollte

sich bei diversen Gymnastikgruppen umschauchen. Diese Gruppen im Seniorenbereich freuen sich über jeden Zugang, der den Altersdurchschnitt unter 80 drückt. Warum nicht mal was „Fernöstliches“? Ob Yoga, Tai Chi oder Qigong - da reißt man sich (hoffentlich) keinen Arm raus und findet vielleicht sich selbst, oder zumindest die innere Ruhe.



Viel geschafft und noch mehr vor

Mitgliederversammlung | Der Kreissenorenrat blickt auf ein ungewöhnliches Jahr

von Götz Bechtle

„Das Leben im Alter verdient die uneingeschränkte Aufmerksamkeit der Gesellschaft und des Staates. Die Menschen in diesem Lebensabschnitt sind es wert und haben es verdient, dass man sich um sie kümmert.“ Dies sagte der stellvertretende Vorsitzende des Kreissenorenrats Calw, Dr. Dieter Möhle, bei der Mitgliederversammlung in Bad Liebenzell.

Es ist sozusagen der Leitgedanke und die Maxime für die Tätigkeit des unabhängigen und ehrenamtlich arbeitenden KSR, der kreisweit zehn Ortsverbände hat.

Günther Wallburg, Vorsitzender des Stadtseniorenrats Bad Liebenzell, begrüßte im Parksaal des Kurhauses rund ein Drittel der Mitglieder. Norbert Weiser, Sozialdezernent beim Landratsamt, lobte die Arbeit der Ehrenamtlichen und dankte ihnen, dass sie sich mit und für ältere Menschen einsetzen.

KSR-Vorsitzender Eberhard Fiedler war froh, dass man nun nach längerer Pause wieder eine Mitgliederversammlung durchführen konnte. Nach dem Gedenken an die verstorbenen Mitglieder Martina Dotzauer, Adolf Eberhardt, Marga Fader und Margarete Zeller, wies Fiedler darauf hin, dass in den Corona-Monaten kaum Aktivitäten stattfinden konnten. Beim Sozialpreis, zu dem 13 Einzel- und elf Gruppenbewerbungen eingegangen waren, wur-

den drei Einzelpersonen und vier Gruppen mit Preisen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit belohnt. Fiedlers Dank galt den Sponsoren Sparkasse Pforzheim Calw und dem Rotary-Club Nagold-Herrenberg.

Die Mitgliederversammlung 2020 erfolgte in schriftlicher Form im November 2020, außerdem waren 46 ganz unterschiedliche Termine von den Vorstandsmitgliedern abzuarbeiten: Sitzungen des Beirats der Gesundheitskonferenz, Workshops, Besprechungen, Arbeitskreis „Pflege im Alter“, Gespräche wegen des Öffentlichen Personennahverkehrs, Jubiläumsveranstaltungen und vieles mehr

Viermal konferierte die Redaktion für die Zeitung „Alter Aktiv“, die Wohnberatung war 18-mal um Information und Beratung gebeten worden. Die Wohnberater Karl Schrott und Rainer Übele haben aus privaten Gründen zum Jahresende 2020 ihre Tätigkeit beendet. Dieter Körner und Annegritt Pahnke erhielten als weiteren Wohnberater Andreas Bauer aus Gündringen.

Der „Seniorenfreundliche Service“, für den Fachbeirat Theo Gärtner zuständig ist, zertifiziert mit Menschen vor Ort Betriebe, Geschäfte und Dienstleister. Als eine Art Don Quichotte bezeichnete Fiedler den Fachbeirat Eberhard Schwarz, der Mitglied im Fahrgastbeirat des VGC ist, denn das „Gehörtwerden“ dazu ist kaum vorhanden, obwohl der Bedarf an vernünftigen Lösungen riesengroß ist. Großes Lob gab es für Fiedlers Stellvertreter Dieter Möhle und Günther Wallburg, die durch die Arbeit in ihren Seniorenräten große organisatorische Erfahrungen ha-



Einige Veränderungen gab es im Kreissenorenrat Calw (von rechts) Eberhard Fiedler, Sozialdezernent Norbert Weiser, Dieter Möhle, Günther Wallburg, Erika Frey, Friedrich Waiblinger und Erhard Wacker.

Foto: Bechtle

ben. Zum Vorstand gehörten außerdem Andrea Rippel (Kasse), Lothar Kallfaß (Schriftführer) sowie die Beisitzer Eberhard Schwarz, Erika Frey und Dieter Hoffmann.

Mit der rhetorischen Frage „Was haben wir vor?“ wies Fiedler auf die nächsten Aktivitäten hin. Geplant ist ein Arbeitskreis „Wohnen im Alter“ im Zusammenhang mit der Gesundheits- und Pflegekonferenz des Landkreises Calw. Wie bereits in Nagold, initiiert von Dieter Möhle, soll auch in Calw das Projekt „Beste Genesung zuhause“ aufgebaut werden, das möglicherweise auch im Oberen Enztal ausgeweitet werden könnte. Im Landkreis Böblingen läuft bereits das Projekt „Patientenbegleitung im Krankenhaus“, das auch im Landkreis Calw angegangen werden soll.

Fiedlers Wunsch an die örtlichen Seniorenräte: mehr über unterschiedliche, jedoch beispielhafte Aktivitäten und Ideen in „Alter aktiv“ zu berichten, als Anreiz für andere Seniorenräte, gute Projekte nachzuahmen. An etwa einem Dutzend Orten im Kreis sollen Schulungen in der Bedienung von Handys angeboten werden, wenn irgend möglich in Zu-

sammenarbeit mit den örtlichen Seniorenräten.

Den Kassenbericht für das Jahr 2020 verlas anschließend Andrea Rippel. Werner Wöppel und Michael Leonhardt hatten die Kasse geprüft und tadellos geführt vorgefunden, so dass die Entlastung des Vorstands einstimmig erfolgte. Die Änderungen der Satzung des Kreissenorenrats wurden nach deren Erklärung durch Eberhard Fiedler einstimmig genehmigt.

Auch die Wahlen brachten einstimmige Ergebnisse: Stellvertreter des Vorsitzenden bleiben Dieter Möhle und Günther Wallburg, als Beisitzer wurde Gerhard Anton für den ausscheidenden Eberhardt Schwarz gewählt, neue Kassenprüfer sind Erhard Wacker und Friedrich Waiblinger.

Verabschiedet wurden der bisherige Kassenprüfer Ulrich Romberg und die bisherigen Wohnberater Karl Schrott und Rainer Übele mit einem Buchgeschenk. Eberhard Schwarz, der aus dem Vorstand ausscheidet, wurde gebeten, trotz vieler ehrenamtlicher Aktivitäten im SSR Nagold, weiter im Fahrgastbeirat des ÖPNV tätig zu bleiben, da er inzwischen dabei große Erfahrungen hat.

Pfiffige Lösungen erhalten Sparkassen-Umweltpreise

Auszeichnungen von 20 000 Euro in Calw verliehen – Dritter Preis an Schülerinnen aus Altensteig

Effektive Windräder, Trinkwassergewinnung in Afrika und die Vermeidung von Mikroplastik. Zu diesen Themen fanden die Teams, die mit dem Umweltpreis 2021 der Sparkasse Pforzheim Calw belohnt wurden, pfiffige Lösungen. Die Verleihung der mit insgesamt 20.000 Euro dotierten Auszeichnungen fand in der Calwer Sparkassen-Kundenhalle statt.

Hans Neuweiler, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Pforzheim Calw, hob in seiner Begrüßung hervor, dass die Stiftung Umweltpreis bereits seit 1995 besteht und unterstrich, Umweltschutz sei für sein Haus keinesfalls nur „ein grünes Mäntelchen“. Bis 2035 soll die größte Sparkasse im „Ländle“ nämlich klimaneutral sein.

Drei Mitglieder des Stiftungskuratoriums, dem Landrat Helmut Riegger vorsitzt, erläuterten die Preisvergaben. Der mit 8 000 Euro dotierte Hauptpreis ging an drei Mitarbeiter der ZF Friedrichshafen für die Entwicklung eines Algorithmus, mit dem sich Schäden an Windkraftanlagen frühzeitig erkennen lassen.

Drei Teams der ForschungsHilda AG des Hilda Gymnasiums Pforzheim erhielten den zweiten Preis und 7 000 Euro. Sie haben sich intensiv mit technischen, gesellschaftlich und entwicklungspolitisch relevanten Projekten in Tansania befasst: der Trinkwassergewinnung, der Pflanzenzüchtung und der Versorgung isolierter Wohnbereiche mit Elektrizität. Den dritten Preis – verbunden mit 5 000 Euro – erhielten zwei Schülerinnen des Christophorus-Gymnasiums Altensteig. Sie haben einen Filter entwickelt, der, in Waschmaschinen eingebaut, Mikroplastik effektiv aus dem Abwasser herausholen kann.



Luise Florentine Mast und Hannah-Marie Zakes, Schülerinnen am Christophorus-Gymnasium Altensteig, erhielten einen mit 5 000 Euro dotierten Umweltpreis der Sparkasse. Mit im Bild links der stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden Hans Neuweiler und Laudator Prof. Dr. Konrad Dettner.

Der stellvertretende Kuratoriumsvorsitzende Prof. Dr. Konrad Dettner erläuterte, dass es bis zu 2 000 Jahre dauern kann, bis aus Plastikabfall in der Umwelt Mikroplastik entsteht. Statistisch gesehen produziert jeder Mensch pro Jahr vier Kilogramm pro Jahr. Mikroplastik entsteht hauptsächlich beim Waschen, durch Reifenabrieb und ist im Feinstaub enthalten. Es ist heute in der gesamten Wassersäule nachweisbar und auch der Mensch

enthält große Mengen davon. Luise Florentine Mast und Hannah-Marie Zakes haben nach langen Versuchsreihen einen hochwirksamen Filter konstruiert, der verhindert, dass Mikroplastik ins Abwasser gelangt. Bei der technischen Umsetzung half die Friedrich Boysen AG.

Dr. Paul Janositz erklärte anschaulich, warum die ForschungsHilde AG – bereits zum vierten Mal – mit einem Umweltpreis ausgezeichnet wurde. Die drei prämierten

Teams fanden ihre Themen durch den Austausch mit einer Partner-Mädchenschule in Tansania. Nur 40 Prozent der Menschen dort haben Zugang zu sauberem Wasser. Die Stromversorgung fällt häufig aus, oft kommt der Strom aus Batterien, mit allen daraus folgenden Umweltproblemen. Eines der Hilda-Teams hat ein preiswertes System entwickelt, das der Luft mittels poröser Granulate Feuchtigkeit entzieht und dann wieder abgibt. Eine weitere Schülergruppe konstruierte ein autarkes Gewächshaus mit optimierter Wachstumsrate und geringem Feuchtigkeitsverlust. Und das dritte Hilda-Team hat sich ein Gleichspannungsnetz ausgedacht, das ländliche Gebiete mit 12- oder 24-Volt-Strom versorgen kann. Solarzellen erzeugen den Strom, Akkus speichern die Energie.

Die Innovation der Hauptpreisträger erklärte Prof. Dr.-Ing habil. Hermann Nirschl. Zwei junge Mathematik-Doktoranden und ein Ingenieur der ZF Friedrichshafen haben ein System realisiert, das Windkraftanlagen durch verringerte Wartungszeiten deutlich effizienter macht. Mit ihrem Algorithmus lassen sich Unregelmäßigkeiten in Windturbinen früh erkennen. Weil so Verschleiß rechtzeitig erkannt und durch schnelle Wartung behoben werden kann, sinkt die Ausfallzeit von durchschnittlich sieben auf nur noch drei Tage. Eine Ersparnis von jährlich 1,7 Millionen Kilowattstunden. Dafür erhielten Jonas Schmidt, Johannes Bernhard und Mark Schutera den Hauptpreis der Sparkassen-Umweltstiftung.

Einblicke in vergangene Zeiten

Historisches Jahrbuch „Einst & Heute“ für den Landkreis Calw in Schömberg vorgestellt

Mit einer Fülle interessanter Themen kann auch das bereits neunte „Historische Jahrbuch für den Landkreis Calw“ aufwarten. Im Kurhaus Schömberg wurde das 176 Seiten starke, reich bebilderte Werk des Kreisgeschichtsvereins Calw KGV vorgestellt.

Zehn Beiträge sind im neuen „Einst & Heute“ enthalten. „Die aufschlussreichen Texte konnten nur durch das Engagement der Autoren und deren umfangreicher Recherche in den Archiven, vor Ort und in der bestehenden Literatur entstehen“, machte KGV-Vorsitzender Tobias Roller deutlich. Die Corona-Pandemie habe diese Arbeit erschwert, da zeitweise während des Lockdowns der Zugang zu den Archiven nicht möglich war. „Es wird sich wohl auch dieser Teil der Geschichte einmal in den Geschichtsbüchern, vielleicht sogar in einem Band „Einst- und Heute“ wiederfinden, und die Nachwelt wird es kaum begreifen können, welche außerordentlichen Umstände herrschten“, vermutet Roller.

Die Beiträge im aktuellen Jahrbuch:

Hartmut Würfele schildert anschaulich die Entstehung der Calwer Backtage sowie deren Sinn und Zweck. Zudem wird die Entstehung der Brezel thematisiert.

Dietmar Waidelich geht in seinem Beitrag „Ortsnamen und deren Dynamik im südlichen Kreis Calw“ der Veränderung der Ortsnamen im Lauf der Geschichte nach.

Johann van der Veen widmet seinen Beitrag dem niederländischen Widerstandskämpfer Rien Ditzel, der von 1942 bis 44 Zwangsarbeiter in Calmbach war.

Robert Roller beleuchtet in seinem reich bebilderten Beitrag „Wege und Stege“ die Straßen-Entwicklung auf der Gemarkung Bad Teinach-Zavelstein.

Hans Schabert setzt sich mit dem Reichsarbeitsdienst des NS-Regimes sowie seinen Einrichtungen im Kreis Calw auseinander und lässt Zeitzeugen zu Wort kommen.

Michael Arndt beschreibt, wie der Standort einer Prießnitz-Walddusche von 1840 bei Bad Herrenalb entdeckt wurde, die neues Licht auf den Beginn des Kurbetriebs wirft.

Denis Drumm und Miriane Rosa stellen mit „Die Neuedition der Vita Abt Wilhelms von Hirsau“ den neuesten Stand der Forschung zum berühmten Kloster vor. Hannelore Treiber widmet

ihren Beitrag dem Ortsbild prägenden Haus Lustnauer in Höfen und dessen Bewohnern. Das 1781 errichtete Gebäude wurde 2014 saniert.

Ulrich Schmelzler thematisiert die Zeit der deutschen Revolution von 1918/19 in Nagold und das Ende der Monarchie in der damals 4 000 Einwohner kleinen Stadt.

Götz Bechtle und Alfred Kiefer schildern die Geschichte der insgesamt 33 Brücken und Stege in Bad Wildbad, deren Namen oft auf Entstehung und Nutzung hinweisen.

Tobias Roller bedankte sich

bei den Autoren, dem Redaktionsbeirat, dem Sponsorin Sparkasse Pforzheim Calw, dem Landkreis Calw und den weiteren am Jahrbuch beteiligten Mitgliedern des KGV, die wie Autoren und Beirat ehrenamtlich tätig waren. „Alle gemeinsam eröffnen der Nachwelt einen Einblick in vergangene Zeiten“, attestierte der KGV-Vorsitzende.

Das Jahrbuch kann für 9 Euro bei Alfred Kiefer, Köhlerstraße 35, 75323 Bad Wildbad-Calmbach, Tel. 07081-7740, kiefer.alfred@t-online.de bestellt werden, ist aber auch über den lokalen Buchhandel erhältlich.



Autoren, Redaktionsbeirat und Förderer des Jahrbuches „Einst & Heute“ des Kreisgeschichtsvereins Landkreis Calw mit KGV-Vorsitzendem Tobias Roller (vorne) und dem stellvertretenden Sparkassenchef Hans Neuweiler (oben rechts).
Foto: Stefanie Stocker



Den Jahren mehr Leben geben

Treffen | Volles Haus beim sechsten Thementag in Wildberg

Von Harald Pross

Bei schönstem Herbstwetter waren rund 140 Gäste des Kreisseniores Calw in die Wildberger Stadthalle geströmt. Dank des guten und doch einfachen Corona-Hygiene-Konzeptes konnten die interessierten Besucher und Besucherinnen des sechsten Thementages einen sorgenfreien Nachmittag erleben.

In der Begrüßung dankte der Kreissenioresrats-Vorsitzende Eberhard Fiedler den Sponsoren und damit auch der Stadt Wildberg. Ohne finanzielle Unterstützung durch die Stadt könne

eine solche Veranstaltung nicht kostenlos für die Gäste angeboten werden. Anschließend begrüßte Wildbergs Bürgermeister Ulrich Bünger die Gäste aus nah und fern. Ihm sei es besonders wichtig, dass die 2207 Wildbergerinnen und Wildberger über 65 Jahren in seiner Stadt mit 10300 Bürgern eine Stimme haben und die Stadt mitgestalten.

Albrecht Martin aus Bad Liebenzell, Entwickler des Alters-Projekts „Ankunft-Seminar“, führte gleich in den ersten Teil des vierteiligen Nachmittags ein: „Ankunft im dritten Lebensabschnitt – das gute Gefühl zu wissen, wie es im Alter sinnvoll weitergeht“. Im Jahr 2030 gibt es 5,8 Millionen Rentner mehr und 4,5 Millionen Menschen weniger, die erwerbstätig sind. Der Refe-

rent stellte das Generationenversprechen in Frage. Er zeigte auf, in welchen oft komplizierten Lebens-Konstellationen wir heute leben. Anstatt zu fragen, wie man in der Vergangenheit hätte handeln sollen, um heute nichts bedauern zu müssen, drehte er die Frage herum: „Wie lebe ich heute – um später nichts bereuen zu müssen?“ Anhand einer kleinen Umfrage, was Arbeit für jeden bedeutet hat, wurde den Gästen bewusst gemacht, was sie (noch) ohne ihre Arbeit sind – eine einmalige Persönlichkeit mit viel Lebenserfahrung.

Die Senioren sollen in die Zukunft schauen: Was hat mich bisher stark gemacht? Wo sind meine Kompetenzen? Mit unserer schier unendlichen Lebenserfahrung dürfen wir das gemeinsame

Leben gestalten. Die größten Gefahren im Alter sind Demenz und Einsamkeit, die oft in Depression und Alkoholmissbrauch münden. Laut Gehirnforscher Gerald Hüther müssen wir das Vergangene entlernen, neue Ideen einüben und Neues ausprobieren, um unser Gehirn fit zu halten.

Humorvolles Beispiel: So lernt möglicherweise auch ein 75-Jähriger plötzlich gerne Chinesisch, weil er eine Frau kennengelernt hat. Und leider ist Dauer-Urlaub auch keine Lösung. Es geht da um unsere Perspektive, unsere Wahrnehmung und die innere Motivation. Aufgeben ist keine Lösung, dafür selber machen so lange es geht. Nur rund 400 der 2200 Wildberger Senioren benötigen fremde Hilfe.

→

Mit der Vier-Quadranten-Methode, die zeigt, wie man eine Situation beleuchten kann, und einem kurzen Video-Clip verabschiedete sich der Referent unter großem Applaus. Tiefgehende Details kann jeder in seinen Alters-Projekt „ANKunfts-Seminar“ persönlich erleben.

Dr. Christoph Rott vom Institut für Gerontologie der Uni Heidelberg, ist nach 35 Jahren Forschung nun schon zwei Jahre pensioniert und spricht als aktiver Volleyballer auch aus eigener Erfahrung zu „Bewegung und Sport – zur Erhaltung der Selbstständigkeit und Verringerung des Pflege-Risikos“. Anhand vieler anschaulicher Diagramme und Statistiken zeigte er auf, dass es für jeden wichtig ist in Bewegung zu kommen und zu bleiben. Denn nur rund 21 Prozent der Senioren seien aktiv im Alltag und Sport. Oft seien sie krank, einsam,

hätten kein Interesse mehr oder fänden keine Möglichkeit. Die Vereine und die Gemeinden sind aufgefordert, auf Angebote aufmerksam zu machen oder diese selbst anzubieten. In den Fitness-Clubs sehe man nur wenige Senioren.

Es gehe mehr um die Lebens-Qualität und nicht nur um die Lebenszeit. Im Alter bauen sich Muskeln ab, die Steuerungsfähigkeit der Muskeln nimmt ab, mehr Fett wird eingelagert und chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Probleme, Krebs, Immobilität, Schlaganfall oder Demenz, erhöhen drastisch das Pflegerisiko. Bei der Nahrungsaufnahme sollte mehr Wert auf Proteine und weniger auf Kohlehydrate gelegt werden. Es sei NIE zu spät um mit Bewegung und Sport anzufangen. Genau jetzt sei die richtige Zeit. Eine Senioren-Sport-Gruppe bietet nicht nur Fitness, sondern auch Gemeinschaft an. Auch strammes Marschie-

ren, am besten mindestens eine Stunde pro Tag, oder Gartenarbeit, Fahrradfahren oder Walking würden helfen nicht einzurosten. Wir sollten uns nicht schonen, alles was noch geht, sollten wir gangbar halten. Nicht jeder brauche einen Rollator oder Gehhilfe. Auch mancher Walkingstock könne helfen.

In der anschließenden Gesprächsrunde stellte Fiedler die Frage, was Fitness sei, und gab auch gleich als ehemaliger Feuerwehrmann die Antwort: Wenn man bei einem Feuer durch das rettende Fenster klettern kann. Nicht unserem Leben mehr Jahre geben, sondern unseren Jahren mehr Leben geben, müsse die Devise lauten. In Gemeinschaft mit anderen (Senioren), Familie, Nachbar, Kameraden, Freunden gesund und fit sein Leben aktiv leben sei das Ziel. Jeder dürfe das selbst entscheiden, und zwar lieber schon heute als

morgen. Wer möchte schon später sagen, ...hätte hätte ... Fahrradrackete.

Die lockere Art des Kabarettisten **Thomas Schreckenberger** aus Gechingen krönte den sechsten Thementag mit Geschichten aus seinem Leben, mit Anekdoten von bekannten Personen aus Politik und Glimmer. „Wem kann man noch vertrauen, Selber-denken ist manchmal hilfreich.“ Ein Kurz-Schnupper-Programm von „Hirn für alle“ machte Lust auf den nächsten großen Kabarett-Abend in unserer Gegend. Manches zum Schmunzeln, einiges zum Lachen, wenig zum Kopfschütteln. Das Publikum zeigte mit jedem Lacher, dass seine Pointen ankommen. Mit einem kräftigen Applaus bedankten sich die Gäste für diesen informativen und hochwertigen Thementag in Wildberg. Der KSR Calw freut sich auf weitere Thementage für Senioren und Junggebliebene.



Kommunen könnten Schule machen

Unterstützung | Wildberg und Neubulach helfen Betroffenen, die mehr Müll haben

Von Hansjörg Hummel

Schon im Jahr 2016 hat sich der Kreissenorenrat Calw mit der Problematik des Windelmülls befasst, die vor allem Seniorinnen und Senioren betrifft.

Nachdem es für Familien mit Neugeborenen schon seit Langem eine Hilfe in Form von kostenlosen Windsäcken gibt, müssen Ältere und Kranke selbst für die Entsorgung des teils beträchtlichen Anfalls von Restmüll sorgen und dabei nicht nur Sammelbehälter bereitstellen, sondern auch den eventuellen Transport zur Deponie und die Kosten für die Ent-

sorgung tragen. Bei der Lagerung kommt es außerdem zu einer unangenehmen Geruchsentwicklung, besonders in den Sommermonaten. Eine Erfassung zum damaligen Zeitpunkt hat ergeben, dass etwa 60 zusätzliche Liter Müll pro Monat anfallen.

Als Ergebnis unserer Initiative hat der Sozialausschuss des Kreistages Anfang 2017 folgenden Beschluss gefasst:

Im Rahmen einer freiwilligen Leistung des Kreises wird Erwachsenen, die an Inkontinenz leiden und Leistungen der häuslichen Pflege vom Landkreis erhalten, die monatliche Leerung eines zusätzlichen Mülleimers oder

Müllsacks mit 60 Liter Fassungsvermögen zur Entsorgung der Inkontinenzartikel finanziert.

Dieses Entgegenkommen ist sicherlich eine Hilfe, aber eben nur für einen relativ kleinen Personenkreis. Alle anderen sind weiter auf sich allein gestellt.

In diesem Zusammenhang kann darauf hingewiesen werden, dass die Stadt Wildberg seit Langem - und seit Juli dieses Jahres auch die Stadt Neubulach - für ihre von Inkontinenz betroffenen Bürgerinnen und Bürger finanzielle Hilfe bereithält. Das bedeutet, dass die Kosten der Restmüllleerungen, die über die Grundleerung hinausgehen, also ab

der siebten Leerung, von der Stadt getragen werden. Diese Unterstützung muss beantragt werden und erfordert einen ärztlichen Nachweis. Laut dem Wildberger Sachbearbeiter Ernst Feil werden pro Jahr etwa 18 bis 20 Anträge gestellt. Die Kosten werden rückwirkend für das abgelaufene Jahr erstattet. Neubulach will das Wildberger Modell übernehmen.

Damit bieten schon zwei Kommunen für alle Betroffenen eine Hilfe an, und vielleicht kann diese interessante und soziale Regelung über eine gezielte Initiative auch noch von anderen Gemeinden in dieser oder ähnlicher Weise übernommen werden.



Lotsen in einem komplexen Netzwerk

Unterstützung | Ehrenamtliche Sozialberater im Kreis Calw unterstützen Hilfesuchende

Mit der kostenlosen ehrenamtlichen Sozialberatung bietet der VdK-Kreisverband Calw seit Jahren eine Anlaufstelle, die ratsuchenden Mitbürgerinnen und Mitbürgern wohnortnah schnelle und unbürokratische Hilfe bei Fragen aus den Bereichen Gesundheit, Alter, Rente oder Arbeitslosigkeit anbietet.

Dieses Beratungsangebot ist nicht an eine Mitgliedschaft im VdK gebunden, sondern richtet sich an alle betroffenen Menschen. Die Aufgaben der ehrenamtlichen Sozialberater unterscheiden sich von der

Rechtsberatung durch die VdK-Juristen der Sozialrechts gGmbH im Wesentlichen dadurch, dass die ehrenamtlichen Sozialberater beratend mitwirken und keine Rechtsmittelverfahren durchführen. Als Anlaufpersonen stehen sie den Ratsuchenden beratend zur Seite und geben Auskunft, wohin sie sich mit ihrem Anliegen im Bedarfsfall wenden können.

Die ehrenamtlichen Sozialberater Helmut Dolderer, Ulrich Gnoth, Klaus Käfer, Jürgen Saladin und Friedhelm Schneck verstehen sich als Lotsen in einem komplexen Beratungsnetzwerk. Dabei ist den Beratern durchaus bewusst, dass sie nicht die Kompetenzen besitzen, jedes Problem im Alleingang zu lösen. Vielmehr steht im Vordergrund, die

richtigen Stellen oder Ansprechpartner zu kennen und zu vermitteln.

Bei aller konkreten Hilfestellung geht es auch oft nur darum, dem Gegenüber zuzu-

hören. Die Hilfestellung bezieht sich nicht nur auf die unten aufgeführten Beratungstermine, sondern auch telefonisch wird die Hilfe jederzeit angeboten.



Beratungsstellen im Kreis Calw sind derzeit:

■ Bad Herrenalb

Klaus Käfer
Rathaus Bad Herrenalb
Jeweils am 1. Montag im Monat, Tel. 07084/5929376

■ Nagold und Neubulach

Friedhelm Schneck
Burg-Center-Nagold
Jeweils am 2. Mittwoch im Monat, Tel. 07459/915 914

■ Bad Wildbad

Jürgen Saladin
Rathaus Bad Wildbad
Jeweils am 1. Montag im Monat, Tel. 07084/935073

■ Schömberg

Jürgen Saladin
Rathaus Schömberg
Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, Tel. 07084/935073

Calw

Ulrich Gnoth
VdK Geschäftsstelle
Torgasse 7
Jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat, Tel. 930356

■ Wildberg

Helmut Dolderer
Rathaus Wildberg
Jeweils am 1. Dienstag im Monat, Tel. 07054/8138

Für eine Beratung ist es zwingend erforderlich, vorab telefonisch einen Termin zu vereinbaren. Dies dient dazu, um eventuelle Wartezeiten so gering wie möglich zu halten.

Bei den Beratungen des VdK geht es oft auch nur darum, dem Gegenüber zuzuhören.

Foto: VdK

Sonderpreis geht nach Höfen

Schwäbischer Heimatbund zeichnet Engagement für Kulturlandschaften im Ländle aus

STUTTGART. Der Schwäbische Heimatbund und der Sparkassenverband Baden-Württemberg haben sechs vorbildliche Projekte mit dem Kulturlandschaftspreis 2021 ausgezeichnet. Ein Sonderpreis Kleindenkmale ging auch in den Landkreis Calw.

Gotthold Genthner und Günter Obrecht aus Höfen erhielten für ihre beispielhafte Dokumentation und Sicherung von Flurdenkmälern einen Sonderpreis in Höhe von 500 Euro. Die diesjährige Verleihung fin-

det zu einem späteren Zeitpunkt statt.

Mit großer Wissbegier haben sie Alte Landes- und Forstgrenzen auf der Markung Höfen dokumentiert und veröffentlicht. Systematisch wurden alle zugehö-

rigen Kleindenkmale kartografisch und fotografisch erfasst und die Grenzsteine teilweise auch selbst gesichert und restauriert. Neue historische Erkenntnisse konnten so der Öffentlichkeit bekannt gemacht werden.

Alle Heimatbund-Preisträger machen mit ihrem Engagement deutlich, dass die Auseinandersetzung mit den Ressourcen unserer Landschaften und deren Pflege, das Weitergeben

von Wissen sowie Einblicke in ökologische Zusammenhänge überall im Land als generationsübergreifende Aufgaben erkannt werden. Wer sich in Württemberg, Hohenzollern und den angrenzenden Regionen um den Erhalt von Streuobstwiesen, Wacholderheiden, Trockenmauern und anderen landschaftsprägenden Elementen kümmert, kann sich um den Kulturlandschaftspreis bewerben.



„Wir werden unseren Fuhrpark weiter nachhaltig ausbauen“, unterstrich Sparkassendirektor Hans Neuweiler bei der Übergabe neuer Elektro-Smarts für Dienstfahrten. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Sparkasse Pforzheim Calw verwies auf die Elektrotankstellen an den meisten größeren Geschäftsstellen, an denen übrigens auch E-Bikes geladen werden können. Mit im Bild Seniorchef Ernst-Jürgen Wackenhut vom gleichnamigen Autohaus und Fuhrparkleiter Hartmut Heinze.

In Glücksmomenten wird es still

Geschenk | Der DRK-Kreisverband Calw erfüllt schwerkranken Menschen Herzenswünsche

Früher ist mein Mann leidenschaftlich gerne gewandert. Wir waren beinahe an jedem freien Wochenende unterwegs, haben die Stille genossen, die Natur. Den Höhepunkt bildete jedes Mal die Rast an einem Aussichtspunkt.“ Hanne lässt ihren Blick schweifen. Über den Schwarzwald, über Schömberg, über die Heimat, und legt zärtlich ihre Hand auf die Schulter ihres Mannes, der neben ihr auf einer Krankentrage liegt. Es wird still in diesem Moment – ein Glücksmoment für Norbert und seine Frau.

„Glücksmomente“ zu schaffen, das hat sich das gleichnamige Projekt und dessen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer des DRK-Kreis-

verbandes Calw auf die Fahnen geschrieben. Es ermöglicht, schwerkranken oder Menschen in einer schwierigen Lebensphase einen Herzenswunsch zu erfüllen. Meist sind dies auf den ersten Blick einfache Dinge. So wie der Wunsch von Norbert, seine Heimat vom Schömberger Aussichtsturm „Himmelsglück“ einmal von oben zu betrachten. Noch einmal eine Aussicht

zu genießen und anschließend das Lieblingsrestaurant zu besuchen. Doch für die Patienten sind gerade diese scheinbar einfachen Dinge von besonderem Wert. Es sind Menschen, die durch Krankheit, gesundheitliche Einschränkungen oder isolierte Lebensverhältnisse eine schwere Zeit durchstehen müssen und auf Unterstützung angewiesen sind. Es sind Menschen,

die sich vielleicht in ihrer letzten Lebensphase befinden, palliativ in einem Hospiz oder ambulant gepflegt werden. Diese Menschen kann das Team von ausgebildeten ehrenamtlichen Helfern bei ihrem Herzenswunsch unterstützen und medizinisch begleiten. Das DRK transportiert die Patienten in einem Fahrzeug, das den medizinischen Ansprüchen gerecht wird. Die Menschen benötigen nur den Mut, auf das DRK zuzugehen.

Weitere Informationen gibt es unter www.drk-kv-calw.de oder im direkten Kontakt mit Ansprechpartnerin Birgit Klaus unter Telefon (07051)7009142 oder per Mail an birgit.klaus@drk-kv-calw.de.



Noch einmal die Heimat von oben sehen – wie der Herzenswunsch auch aussieht – das DRK hilft, ihn zu erfüllen.

Foto: DRK

Einfache Maßnahmen können Leben retten

Hilfe | Die Feuerwehren im Kreis Calw informieren, wie Notfalleinsätze verhindert werden können

Von Klaus Ziegler

Im Jahr 2019 war jeder zehnte Einsatz der Baden-Württembergischen Feuerwehren ein sogenannter Notfalleinsatz.

Unter dem Stichwort „hilflose Person in Wohnung“ mussten die Einsatzkräfte Wohnungstüren öffnen oder dem Rettungsdienst bei der Rettung von Menschen helfen. Oftmals waren bei diesen Einsätzen ältere Menschen über 60 Jahre betroffen.

Mit zunehmendem Lebensalter steigt zwar die Lebenserfahrung der Menschen, gleichzeitig geht aber das Alter einher mit verschiedenen altersbedingten Verän-

derungen oder auch Einschränkungen:

- Man ist nicht mehr so „fit“ wie ein Zwanzigjähriger – die motorischen Fähigkeiten werden eingeschränkt.
- Das Sehen und Hören wird schwächer – oftmals sind Menschen auf Hilfsmittel wie Brillen oder Hörgeräte angewiesen.
- Kleine Wehwechen bedingen eine regelmäßige



Medikamenteneinnahme – viele Medikamente haben Nebenwirkungen.

- Die geistigen Fähigkeiten sind zwar noch vorhanden, können aber nicht mehr so schnell abgerufen werden.
- Viele ältere Menschen leben in einem sogenannten Single-Haushalt.

Um Notfalleinsätze zu reduzieren oder für die Einsatzkräfte der Feuerwehr und den Rettungsdienst effektiver zu machen, können die folgenden einfachen Überlegungen nützlich sein:

1. Gibt es regelmäßigen telefonischen oder persönlichen Kontakt zu einer vertrauten Person? Man könnte regelmäßige (tägliche) kurze Telefonate oder Besuche vereinbaren

2. Hat jemand in der Nachbarschaft einen Schlüssel zum Haus oder der Wohnung?

3. Kann ich über Telefon oder Handy Hilfe herbei rufen? Habe ich einen Hausnotruf beim Rettungsdienst eingerichtet?

4. Ist im Falle einer Hilfe von außen meine Hausnummer gut lesbar?

5. Sind an meiner Haustüre und auch in meiner Wohnung (für nächtliche Toilettengänge) Lichtschalter mit Bewegungsmelder installiert?

Im Falle eines Brandes haben ältere Menschen ein wesentlich größeres Risiko: 2017 waren knapp 70 Prozent aller bei Bränden getöteten Personen älter als 60 Jahre.

Der mittlerweile gesetzlich vorgeschriebene wirksamste Schutz vor Rauch und Feuer ist zweifelsohne der **RAUCHWARNMELDER!**



Dann wird es Weihnachten

Dekan Erich Hartmann

Wenn mitten in der Nacht über den kalten Feldern Bethlehems der Himmel aufreißt, plötzlich das Dunkel sich in strahlendes Licht verwandelt und jubelnder Lobgesang erschallt, dann ist es Weihnachten geworden!

Wenn ein paar raue Gesellen sich aus dem Schlaf reißen lassen, die Müdigkeit aus den Augen reiben, ihre Schafherden vergessen, alles stehen und liegen lassen und sich im Laufschrift auf den Weg in die nahegelegene Stadt machen, um dort mit Tränen der Rührung in den Augen vor einem neugeborenen Kind in einer Futterkrippe niederzufallen, dann ist es Weihnachten geworden!

Wenn ein einfacher Zimmermann aus dem Provinznest Nazareth mit seiner jungen Verlobten dem Befehl des römischen Kaisers folgt und beide am Ende ihrer Kräfte in einer erbärmlichen Unterkunft gleich auf mehrfache Weise erfahren, dass ihr neugeborenes Kind der Heiland der Welt sein soll, dann ist es Weihnachten geworden!

Wenn persische Sterndeuter einen neuen Stern am Nachthimmel entdecken, darin das untrügliche Zeichen für die Neugeburt eines Königs sehen, ihre Kamele satteln, ein paar kostbare Geschenke einpacken und keinen Gedanken an den weiten Weg und die mühsame Reise verschwenden, sich nicht einmal von einem griesgrämigen und sadistischen Despoten auf dem Königsthron in Jerusalem drausbringen lassen, sondern unbeirrt dem Stern folgen und am Ziel ankommen, dann ist es Weihnachten geworden!

Aber sind das alles nicht nur



alte Geschichten? Lange her und ohne wirkliche Bedeutung für uns Menschen im 21. Jahrhundert? Treiben uns nicht ganz andere Fragen um: die Pandemie, steigende Energiepreise, der Unfriede in der Welt? Und ist die festliche Weihnachtszeit nicht nur höchstens eine willkommene Unterbrechung unseres geschäftigen Alltags, aber ohne wirkliche Bedeutung für unser Leben?

Ich glaube nicht!

Denn Weihnachten wird es immer dann, wenn ich mich von der Geburt des Kindes in Bethlehem anrühren lasse und mich auf den Weg mache, um auch andere, denen es weit weniger gut geht als mir, die Menschenfreundlichkeit Gottes ein wenig spüren und erleben zu lassen.

Weihnachten wird es immer dann, wenn ich im Ge-

sicht jedes leidenden Menschen, jedes heimatlosen Geflüchteten, jedes traumatisierten und verängstigten Kindes, jedes Hungernden in der Welt oder jedes Einsamen in meiner Umgebung den Bruder oder die Schwester entdecke, dem oder der ich mit meiner Kraft ein wenig helfen, sie ein wenig aufrichten kann.

Weihnachten wird es immer dann, wenn ich in meiner eigenen Not, meiner eigenen Betroffenheit – sei es Krankheit, sei es Trauer, seien es die Alltagsbeschwerden – für einen Augenblick wegschauen kann und getröstet und gestärkt werde bei meinem Blick auf das Kind in der Krippe.

Weihnachten wird es immer dann, wenn ich nicht nur auf mein tägliches Kleinklein, sondern auch auf die großen Zusammenhänge schaue, mich einsetze

für Frieden und Gerechtigkeit und meinen Teil beibringe, dass auch die gute alte Erde eine Chance hat.

Weihnachten wird es, wenn der in Jesus Christus menschgewordene Gott bei mir einzieht, mir Richtung und Ziel zeigt und ich aus seiner Kraft und mit seinem guten Geist ein Bote von Gottes Frieden in einer verstorbenen und verunsicherten Welt werde.

Möge es Weihnachten werden! Bei Ihnen und bei mir.



SENIOREN-vhs



Vorträge & Lesungen

Angela Merkel: Die Kanzlerin und ihre Zeit

- Buchvorstellung & Gespräch mit dem Journalist Ralph Bollmann - Calw | O10051
Mo., 10.01.2022 | 19:30-21:00 Uhr

Durch die Augen der Kamera - Geschichte der Fotografie

- Vortrag mit Kunsthistorikerin Anette Ochsenwadel - Bad Liebenzell | O20310
Mi., 26.01.2022 | 19:30-21:00 Uhr

Die versunkene Welt von Pompeji

- Vortrag mit Prof. Dr. Holger Sonnabend - Calw | O10104
Do., 03.02.2022 | 19:30-21:00 Uhr

Gesundheit

Schulterschmerzen. Wie werde ich sie los?

- Vortrag mit dem Schulterexperten Dr. med. Marc-Alexander Heder - Bad Liebenzell | O33114
Di., 18.01.2022 | 19:30-21:00 Uhr

Wenn das Kniegelenk verschleißt

- Vortrag mit dem Endoprothetik-Spezialisten & Chefarzt Dr. med. Marc-Alexander Heder - Bad Liebenzell | O33115
Di., 01.02.2022 | 19:30-21:00 Uhr

Hockergymnastik und Sturzprophylaxe

- gezieltes Training im Sitzen und Stehen -

Althengstett | P32184
6-mal Do. | 10:15-11:00 Uhr
Beginn: 17.02.2022

Wie halte ich Magen und Darm gesund?

- Vortrag mit Dr. med. Konrad Iffland, Facharzt für Innere Medizin - Bad Liebenzell | P33102
Mi., 23.02.2022 | 19:30-21:00 Uhr

Computerwelt

Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag

Modul 1: kostenfreies Schnuppermodul
Dobel | O50023
Mi., 12.01.2022 | 09:30-12:00 Uhr

Modul 2: Wie man das Internet nutzt
Dobel | O50024
Mi., 19.01.2022 | 09:30-12:00 Uhr

Modul 3: Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet

Dobel | O50025
Mi., 26.01.2022 | 09:30-12:00 Uhr

Modul 4: Risiken im Netz vermeiden

Dobel | O50026
Mi., 02.02.2022 | 09:30-12:00 Uhr

Einstieg Onlineunterricht 55+

- Grundkenntnisse für die Nutzung der Plattform Zoom - Waldschule Neuweiler | P50037
Mo., 21.02.2022 | 18:30-20:00 Uhr

Sprachen

Brush up your English

- Auffrischkurs B1 - Zavelstein | P41358
10-mal Di. | 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 22.02.2022

SENIOREN-VHS



Fitness

Faszio Soft (Präsenz mit Onlineoption)
Wer im Alltag und beim Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben oder werden möchte, sollte etwas für die Faszien tun.
Kursnr.: 2123023403
Beginn: Mo., 06.12.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer: 5 Abende
Kursort: Silberdistelhalle Egenhausen: Probenraum
Gebühr: 39,50 € (inkl. MwSt.)

Ausgleichsgymnastik
Kursnr.: 2123004101
Beginn: Mo., 10.01.2022, 16:15 - 17:00 Uhr
Dauer: 12 Abende
Kursort: Lebenshilfe Nagold: Seminarraum
Gebühr: 47,50 € zzgl. bei Bedarf 40,80 EUR einmalige Pauschale für Betreuungskosten (an die Lebenshilfe zu bezahlen)

Tanz dich Rückenfit 50+
Kursnr.: 2123021123
Beginn: Di., 11.01.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer: 10 Abende
Kursort: Studio8 (Fitnessstudio) Nagold: Gymnastikraum
Gebühr: 70,00 € (inkl. MwSt.)

Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Kursnr.: 2123021119
Beginn: Mi., 12.01.2022, 08:20 - 09:20 Uhr
Dauer: 5 Vormittage
Kursort: Fritz-Ziegler-Halle Emmingen: Turnhalle
Gebühr: 21,00 € (inkl. MwSt.)

Computer

Grundkurs: Mein neuer Mac/ Umstieg auf macOS
Kursnr.: 212503004
Beginn: Sa., 11.12.2021, 09:00 - 15:30 Uhr
Dauer: 1 Wochenende
Kursort: YOUZ Nagold (Jugendzentrum): EDV-Raum
Gebühr: 53,50 € (inkl. MwSt.)

Neues Notebook, neuer PC mit Windows 10 (Präsenz mit Onlineoption)
Kursnr.: 212503003
Beginn: Sa., 18.12.2021, 09:00 - 15:30 Uhr
Dauer: 1 Wochenende
Kursort: YOUZ Nagold (Jugendzentrum): EDV-Raum
Gebühr: 53,50 € (inkl. MwSt.)

Bildbearbeitung am PC- die digitale Dunkelkammer
Kursnr.: 212211004
Beginn: Mo., 17.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer: 2 Abende
Kursort: Volkshochschule Nagold: UG2
Gebühr: 53,50 € (inkl. MwSt.)

Vorträge

Nachhaltiger Konsum - spart Zeit und Geld
Anmeldeschluss: 07.12.2021
Kursnr.: 212104007
Beginn: Mi., 08.12.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kursort: Online
Gebühr: 0,00 € (inkl. MwSt.)

Eine Stunde ein Jude. Geschichten gegen Antisemitismus - Vortrag mit Rezitation
Kursnr.: 212201009
Beginn: Do., 09.12.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Kursort: Volkshochschule Nagold: ZoomGO
Gebühr: 5,00 € (inkl. MwSt.)

Beliebte Tänze des 20. Jahrhunderts: Von Tango bis Hip-Hop
Kursnr.: 212212002
Beginn: Do., 27.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursort: Seniorenzentrum Martha-Maria Nagold: Mehrzweckraum
Gebühr: 0,00 € (inkl. MwSt.)

Digitalisierung im Gesundheitswesen - Wo wir stehen und was uns die Zukunft bringt
Kursnr.: 2123005105
Beginn: Di., 07.12.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
Dauer: 1 Termin
Kursort: Volkshochschule Nagold: Online
Gebühr: 0,00 € (inkl. MwSt.)

Geschichte

vhs-Interimskolleg: Die Geschichte des Islams
Kursnr.: 212101021
Beginn: Mo., 10.01.2022, 09:00 - 11:30 Uhr
Dauer: 5 Termine
Kursort: Volkshochschule Nagold: UG1
Gebühr: 83,35 € (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



Schenken Sie bleibende Freude.

**Mit Goldbarren. Diese
erhalten Sie schon ab
1 g in einer schönen
Geschenkbox.**

sparkasse-pfcw.de/goldbarren

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Pforzheim Calw**