

ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

aktiv

04
2022



www.kreissenioerenratcalw.de



Unterstützung
Hilfe benötigen ist die eine Sache. Hilfe annehmen eine andere.

Patientenbetreuung
Der KSR hat mit dem Klinikverbund und dem DRK ein Projekt initiiert.

Gedanken zum Fest
Codekan Tobias Geiger spricht über Erwartungen an das Weihnachtsfest.



Seniorenräte Kreissenorenrat Calw e.V.

Vorsitzender:
Eberhard Fiedler, Wildberg
kreissenorenratcalw@
gmail.com

Stellvertreter:
Thomas Baitinger, Nagold
Günther Wallburg
Bad Liebenzell

Kassiererin:
Andrea Rippel
Bad Liebenzell

Schriftführer:
Lothar Kallfaß
Neubulach

Pressereferent:
Christine Strienz
Calw

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 Bernhard Ziegelmaier
07083/9289604 (Büro)
stadtseniorenrat-
herrenalb@gmx.de

◆ **Stadtseniorenrat plus
Bad Liebenzell**
Günther Wallburg,
07052/3525
vorstand@ssrplus.de

◆ **Stadtseniorenrat Calw**
Gerd Deckers
07051/9366731
gerd.deckers@outlook.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/
9244018, sroe@gmx.org

Ähnliche Organisation

◆ **Miteinander und Füreinander
in Neuweiler e.V.**
Anita Burkhardt, 07055/929777
info@mfn-neuweiler.de

◆ **Menschen helfen Menschen
e.V. Schömberg**
Vorsitzender: Martin Wurster
Leiterin: Rosario Moser
Telefon: 07084/931 69 61
info@mhm-schoemberg.de

Inhalt

► Wünsche zu Weihnachten und zum Jahreswechsel	2
► Grußwort von Eberhard Fiedler	3
► Was wir erwarten	4
► Fleißige Radler ausgezeichnet	5
► Vielfältig und eindrucksvoll	6
► Klima nur global zu schützen	7
► Helfen und Helfen lassen	8+9
► Gemeinsam gegen Angstzustände, Depressionen und Delir	10+11
► Besser. Neuer. Übersichtlicher.	12
► Der Strom ist weg	13
► Notfall-Karte für die Geldbörse	14
► Gedicht: „Meine Seele hat es eilig.“ und VHS-Programm	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. März 2023**

Beiträge senden Sie bitte per
E-Mail bis 15. Februar 2023:

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

Sonstige Beiträge an:
ardnasknuf@googlemail.com

Impressum

Herausgeber:
Kreissenorenrat Calw e.V.

Redaktion und V.i.S.d.P.:
Sandra Langguth
Im Böckeler 38
73230 Kirchheim
E-Mail: ardnasknuf@
googlemail.com

Druck: Druckzentrum Südwest

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

VE Volksbanken eG
IBAN: DE71 6039 0000 0572 8360 07

Titelseite:
Gestaltung: Sandra Langguth
Titelbild: AdobeStock

**Kostenlose Exemplare von
ALTERaktiv** liegen bei den
Geschäftsstellen der Sparkasse
Pforzheim Calw aus.

**ALTERaktiv steht auch als
elektronische Ausgabe**
zwei Wochen nach
Erscheinen zur Verfügung.
Einfach runterladen und lesen.

Liebe Leserinnen und Leser,

2022 neigt sich dem Ende zu. Was war das für ein Jahr!?

Zu Beginn dachten wir noch, wir würden die Corona-Pandemie langsam aber sicher in den Griff bekommen - was immer man darunter verstehen mochte. Aber dann bahnte sich mit dem russischen Überfall auf die Ukraine am 24. Februar eine seit dem letzten Weltkrieg unvorstellbare völkerrechtliche und die Weltgemeinschaft bedrohende Katastrophe an.

Wir haben an dieser Stelle nicht genügend Platz, um all die dadurch ausgelösten Probleme aufzuzählen oder gar zu kommentieren. Nur so viel: Hoffen und beten wir, dass diese Bedrohung für die gesamte Welt möglichst bald durch Diplomatie, das heißt durch Verhandlungen, ein Ende findet.

Alle Menschen sollten sich stets vor Augen führen, dass wir den Frieden nur bewah-

ren können, wenn wir ihn aktiv leben.

Wie wunderbar ist es doch, wenn in unserem engsten Lebensbereich, in unserer Familie, bis hin zum entferntesten Verwandtschaftsgrad alle gut miteinander auskommen? Wie wichtig ist Freundschaft in ihrer doch so vielfältigen und ganz unterschiedlichen Art und Weise? Wie beruhigend und schön ist es, wenn es in der Nachbarschaft unserer Wohnung oder bei der Zusammenarbeit am Arbeitsplatz menschlich stimmt? Nicht zu vergessen, die Kameradschaft in einem Verein oder in einer Organisation.

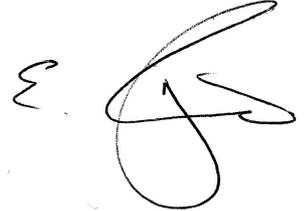
Sie sehen, es bedarf vielfältiger Anstrengungen, um Harmonie herzustellen, zu bewahren und auch zu schützen. Es gehört ein starker Wille dazu, stets zu Kompromissen bereit zu sein, denn dabei gibt es keinen Sieger und keinen Verlierer. Wir Menschen brauchen

keinen Streit und schon gar keine kriegerische Auseinandersetzung. Haben wir doch mit dem „Kampf“ für eine intakte Natur und ein erträgliches Klima genug zu tun. Eine riesige Herausforderung ist es zu erreichen, dass in dieser Welt niemand hungern muss oder dass die Artenvielfalt bei Tieren und Pflanzen erhalten bleibt und nicht weiter abnimmt.

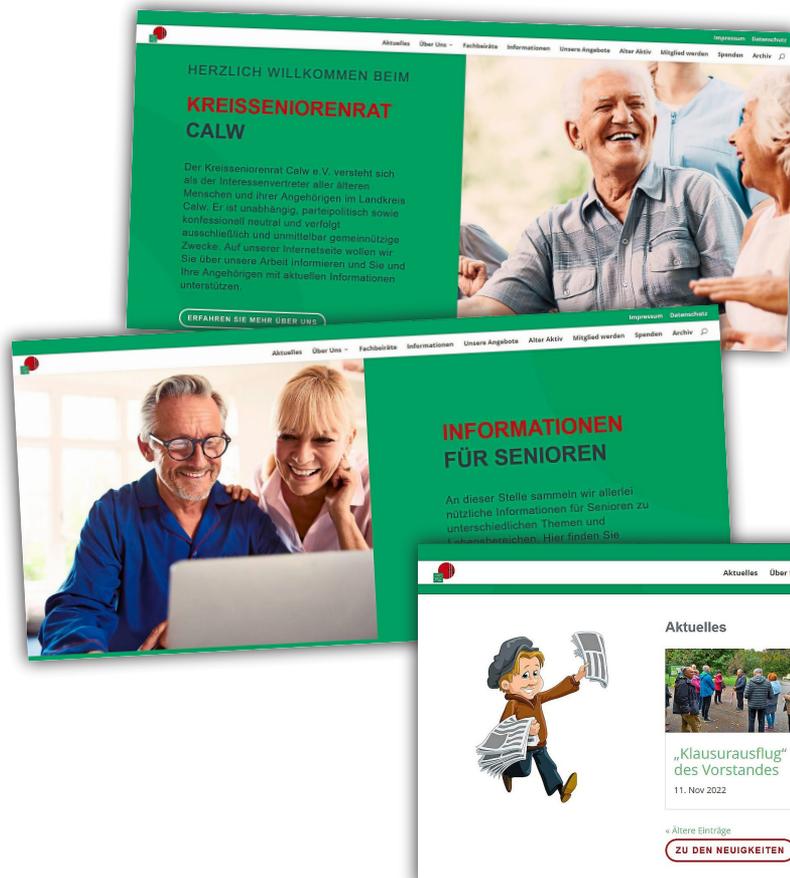
Am Ende eines jeden Jahres, aber ganz besonders am Ende dieses Jahres, macht man sich so seine Gedanken. Mit dem festen Willen, die Zuversicht zu behalten und optimistisch zu bleiben, schaue ich voller Hoffnung auf das neue Jahr und darüber hinaus. Dabei spielen in meinen Gedanken die Kinder und Enkel eine Hauptrolle. Halten wir inne, besinnen wir uns auf das Wesentliche und feiern die Advents- und Weihnachtszeit.

Ich wünsche Ihnen ruhige und besinnliche Feiertage im Kreise Ihrer Lieben. Für

das neue Jahr eine Menge Gesundheit und uns und aller Welt Frieden.



Ihr Eberhard Fiedler
Vorsitzender
Kreissenorenrat Calw e.V.



Unsere Homepage in neuem „Outfit“

Um es gleich zu sagen - uns ist es nicht langweilig gewesen. Unsere Homepage wurde bekanntlich Mitte 2019 von Grund auf neugestaltet. Aber wie das manchmal so ist - unsere beauftragte und betreuende Firma gibt es nicht mehr und wir konnten mit der Technik auch nicht weitermachen. In der heutigen Zeit muss aber auch ein Kreissenoren-

rat up to date sein und sich in der digitalen Welt präsentieren. Darunter verstehen wir einen aktuellen und barrierefreien Zugang zu unserer Homepage.

Unser Fördermitglied SG-PR in Calw mit unserer Pressereferentin Christine Strienz sowie Jacqueline Geisel, hat eine attraktive Neugestaltung vorgenommen.

Schauen Sie doch einfach mal rein:
www.kreissenorenrat-calw.de

Was wir erwarten

Geschichte | Gedanken zum Weihnachtsfest von Codekan Tobias Geiger

Liebe Leserinnen und Leser, vor kurzem habe ich gelernt, was ein Containerbegriff ist. Wir alle kennen die großen Blechkisten, mit denen Handelsgüter verschickt werden. In einem Container kann alles Mögliche drin sein: Paletten mit Computern, Säcke voller Baumwolle, Kartons mit Turnschuhen. Auch ein Containerbegriff wird verschieden gefüllt, jeder packt etwas anderes rein und transportiert seine Themen und seine Meinung. „Weihnachten“ ist ein solcher Containerbegriff. Der Pfarrer denkt an die Gottesdienste an Heiligabend, der Einzelhändler an die umsatzstärkste Zeit des Jahres, der Hobbykoch an das Festessen für die Familie, die Kinder an die Geschenke unterm Tannenbaum. Das alles ist Weihnachten, das alles und noch viel mehr steckt in diesem Containerbegriff drin.

Was transportiert Weihnachten für Sie? Welche Erwartungen und Wünsche bewegen uns? Sind wir schon zufrieden, wenn es am Fest des Friedens keinen Streit gibt? Oder wenn nach Weihnachten nicht zu viele Geschenke umgetauscht werden müssen? Im Laufe der Jahre haben viele ihre Erwartungen heruntergeschraubt: Auf mehr als ein paar ruhige Tage und einige gute Mahlzeiten wagen wir nicht zu hoffen.

Dabei ist Weihnachten von Anfang an mit großen Erwartungen verbunden gewesen. Als sich Maria und Josef vor 2000 Jahren auf den Weg nach Bethlehem machten, lag etwas in der Luft. Die Menschen waren gespannt und erwartungsvoll. Von einem Messias war die Rede, einem Erlöser,



einem Heiland. Mit seinem Kommen verband sich die Hoffnung auf bessere Zeiten. Doch was dann in Bethlehem geschah, war ziemlich enttäuschend. Es gab keinen Platz in den überfüllten Gasthäusern. Maria musste ihr Kind in einem Stall zur Welt bringen. Das war keine »Stille Nacht, heilige Nacht« und der »holde Knabe im lockigen Haar« hatte keinen leichten Start ins Leben. So hat sich niemand das Kommen des Heilands vorgestellt. Die Leute in Bethlehem schüttelten den Kopf. Das Baby im Stall soll der Retter der Welt sein? Da warten wir lieber auf einen anderen. Das Kind in der Krippe entspricht nicht unseren Erwartungen. Die Weihnachtsgeschichte zeigt uns einen „heruntergekommenen Gott“. Die Weihnachtsgeschichte ist ein Abstieg - Jesus kommt auf die Erde, damit die Welt nicht bleibt wie sie ist. Wir

sind Gott nicht egal, er bleibt nicht auf Distanz, im Stall von Bethlehem gibt es keinen Mindestabstand. Jeder darf kommen, ob arm oder reich, hier sind alle Menschen gleich. Gott kommt in unsere Einsamkeit und Erschöpfung. In unseren Frust über uns selbst und andere. In unsere Bitterkeit, wenn wir meinen, dass wir zu kurz gekommen sind. In die Sorgen und Probleme des Alltags. Aber auch in die Freude und die schönen Dinge. Weihnachten bedeutet: Gott kommt zu uns. Weihnachten hat mehr zu bieten als Geschenke und Gemütlichkeit, mehr als Plätzchen und Päckchen, mehr als Tannenbäume und Tradition.

Weihnachten macht uns klar: Gott wird ein Kind, damit wir Kinder Gottes werden. Weihnachten ist Hoffnung. Hoffnung auf Jesus, den Sohn Gottes. Hoffnung auf Gottes Frieden, der weiter reicht als nur drei Feiertage. Hoffnung auf seine Liebe, die unser Leben verändern kann.

**In diesem Sinne:
Frohe Weihnachten!**



Fleißige Radler ausgezeichnet

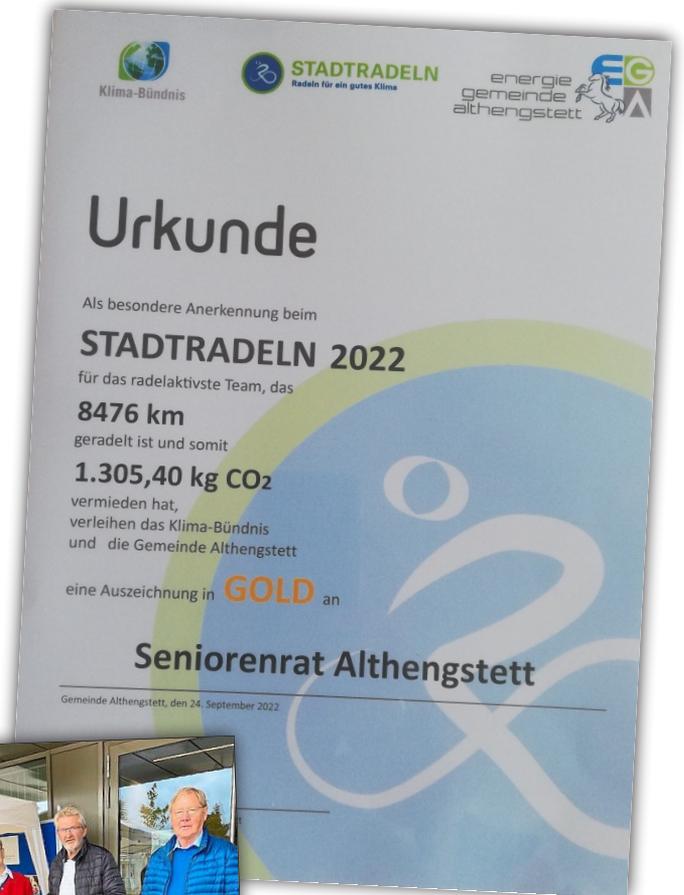
Anerkennung | Preisvergabe bei den Energie- und Nachhaltigkeitstagen Althengstett

Diesen Sommer fand wieder die kreisweite Aktion für Nachhaltigkeit und CO₂-Einsparung statt. Auch Althengstett beteiligt sich immer daran und natürlich auch der Seniorenrat Althengstett. Und dieses Jahr sogar besonders erfolgreich!

Drei der 20 fleißigen Radfahrer, die bei der „Stadtradel“-Aktion fleißig Kilometer für den Seniorenrat beigesteuert haben, wurden von Ernst Hempel mit einem Althengstetter Gutschein belohnt.

Die anderen Radler konnten leider nicht anwesend sein, bekommen aber ebenfalls ihre Gutscheine. Anschließend bekam die Gruppe des Seniorenrates von Bürgermeister Dr. Clemens Götz noch die Ehrung für den ersten Platz mit einer Urkunde verliehen. Das hat die Mitglieder des Seniorenrates natürlich gefreut. Zurecht ist der Seniorenrat stolz auf diese Urkunde!

Für die Nachhaltigkeit war Roland Scheurer mit dem Reparatur-Café und einem Team anwesend. Grundsätzlich findet unser Reparatur-Café großen Anklang und Zuspruch. Es ist immer am ersten Samstag im Monat geöffnet.



Informationen finden sich auch unter www.seniorenrat-althengstett.de
Kontakt: R. Scheurer,
rc-althengstett@outlook.de

Freudig, hell und hoffnungsvoll

Der Förderverein stationäres Hospiz Nagold lädt zu einem Benefizkonzert Nagold. „Beglänzt von deinem Licht“ ist das Motto des Benefizkonzerts, zu dem der Förderverein stationäres Hospiz Region Nagold am Samstag, 10. Dezember, ab

19 Uhr in die evangelische Stadtkirche in Nagold einlädt. Nach langer musikalischer Pause soll Weihnachten in diesem Jahr besonders freudig, hell und hoffnungsvoll werden. Das Vokalensemble Ton Art, das Holzbläserensemble, der

Bass David Rother begleitet von Johannes Gneiting und die Band gestalten das Konzert. Alte Sätze, aktuelle Arrangements, moderne Vokalmusik in Swing und Jazz, weihnachtliche Texte gelesen von Jutta Benz und Simone Großmann sowie

stimmungsvolles Licht, gezaubert vom Team des Teufelwerks, versprechen einen wundervollen vorweihnachtlichen Konzertabend. Der Eintritt ist frei, um Spenden für den Förderverein Stationäres Hospiz Region Nagold wird gebeten.



Vielfältig und eindrucksvoll

Historisches Jahrbuch „Einst & Heute“ des KGV Calw vorgestellt

Eine enorme Bandbreite interessanter Themen aus und über die Region bietet die zehnte, reich bebilderte Ausgabe des Jahrbuchs „Einst & Heute“. Wie schon zur Tradition geworden stellte der Kreisgeschichtsverein Calw (KGV) die Publikation im Kurhaus Schömberg vor. Das historische Jahrbuch lebt einmal mehr vom Engagement seiner zehn ehrenamtlichen Autoren und einer Autorin.

Viele aktive und ehemalige Bürgermeister, unter ihnen natürlich als Hausherr auch Matthias Leyn, unterstrichen durch ihre Teilnahme die Bedeutung der Buchvorstellung. Außerdem der stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Sparkasse, Hans Neuweiler, dessen Haus das Jahrbuch maßgeblich fördert, sowie Claudia Krause, beim Landkreis für Schulen und Kultur zuständig. Sie verwies auf das neugeschaffene, 300 000 Dokumente umfassende digitale Kreisarchiv. Wer die Geschichte kenne, sei auch „aufgeschlossener und toleranter gegenüber anderen Kulturen.“

Hans Neuweiler zeigte sich erleichtert, dass das Jahrbuch, bei dem man „schon von einem Klassiker“ reden könne, trotz Papierknappheit rechtzeitig habe erscheinen können. „Vielfältig, eindrucksvoll, gründlich erforscht“ seien die Beiträge. Vor allem der Text über die Lebensmittelverteuerung 1846/47 habe ihm gezeigt, „Geschichte wiederholt sich eben doch, auch die untauglichen Versuche von Politik und Behörden.“ Hoffentlich könne man „diesmal aus der Vergangenheit lernen.“ Das historische Jahrbuch des Kreisgeschichtsvereins werde sein Haus auch weiterhin unterstützen, versicherte der künftige Sparkassenchef, denn „es ist wichtig, unsere Wurzeln zu kennen; aus ihnen Le-

ben wir und sie bestimmen auch unsere Zukunft.“ KGV-Vorsitzender Tobias Roller hatte sich eingangs für die Unterstützung von Landkreis und Sparkasse bedankt, aber natürlich auch bei der Autorin und den Autoren, deren Arbeit nicht hoch genug gewürdigt werden könne. Denn ohne sie bliebe „die eine oder andere historische Begebenheit für immer im Schleier der Ge-



Autoren, Redaktion und Förderer des Jahrbuches „Einst & Heute“ des Kreisgeschichtsvereins Landkreis Calw mit KGV-Vorsitzendem Tobias Roller (vorne links) und dem stellvertretenden Sparkassenchef Hans Neuweiler (oben Mitte).

schichte und den Tiefen der Archive verschollen.“ Jede der weiterführenden Schulen im Landkreis werde vom KGV ein Exemplar erhalten. Der neue Kreisarchivar Kilian Spiethoff hatte schon kurz nach Amtsantritt die Redaktionsleitung übernommen und bekannte, die Aufgabe sei ihm „eine echte Herzensangelegenheit“. „Aus

der Vergangenheit können wir für die Gegenwart lernen. Geschichte stärkt die emotionale Bindung an die Region.“ Der Historiker unterstrich die Wichtigkeit wissenschaftlicher Standards sowie die sprachliche und grafische Qualität des Jahrbuchs.

Spiethoff eröffnet „Einst & Heute“ 2022/23 mit einer fundierten Einleitung über „Geschichte in Zeiten der Krise“. Dr. Denis Drumm schildert das mittelalterliche „Alltagsleben im Kloster Hirsau“, Normen und Tradition, die uns heute fremd erscheinen müssen. Robert Roller folgt mit einer ebenso informativen wie spannenden Abhandlung über den Bad Teinach-Zavelsteiner Wald. Dietmar

selvollen Geschichte der Mühlen im Teinachtal vertraut. Eine Familie blickt auf fast 300 Jahre Berufstradition zurück. Dr. Klaus Pichler hat sich auf die Suche nach Nachfahren der Familie von Bouwinghausen gemacht, die lange die Geschicke Zavelsteins bestimmt habe. Alessandro Cecce schildert, aufbauend auf seiner Masterarbeit, die dramatische Lage der Calwer Unter- und Mittelschicht im Vorfeld der Revolution 1848/49. Dr. Joachim Schnürle beleuchtet Leben und Wirken des weit über den Schwarzwald hinaus bekannten pietistischen Predigers Johannes Seitz aus Neuweiler. Ulrich Schmelzer befasst sich in seinem aufschlussreichen Beitrag mit dem lange unbeachtet geblie-

Waidelich widmet sich der Geschichte von Gaugenwald vom Hochmittelalter bis ins 18. Jahrhundert und räumt mit einigen falschen Annahmen auf. Verena Mack aus Bad Wildbad hat durch ihre Bachelorarbeit bemerkenswerte Erkenntnisse über die südwestdeutsche Bäderlandschaft gewonnen. Hans Schabert macht mit der wech-

benen Schicksal der Frauen in der Nagolder Lokalpolitik. Dr. Michael Kessler schließt dem Themenkreis und widmet sich der Neugestaltung der Hirsauer Aurelius von 1953 bis 56 durch Herbert Hajek und Wilhelm Geyer.

Das Jahrbuch (ISBN 978-3-948968-75-5) ist für 9 Euro im Buchhandel erhältlich.

Klima nur global zu schützen

Mitreißendes Umweltforum der Sparkassenstiftung mit Prof. Schlögl zur Energiewende

„Symptomatisch reflexartiges Handeln“ der Bundesregierung als Antwort auf die Energie-Krise beklagte Prof. Dr. Robert Schlögl im jüngsten Umweltforum. „Wasserstoff jetzt! Keine Nachhaltigkeit ohne Energiewende“ war die Veranstaltung der Sparkassenstiftung Umweltpreis diesmal überschrieben.

Und der renommierte Chemiker nahm in der Calwer Sparkassen-Kundenhalle kein Blatt vor den Mund, lehnte aber auch eine Abkehr vom Atomausstieg ab: „Ohnehin nicht nachhaltig; nur eine kostbare Ablenkung vom Ziel der nachhaltigen Energieversorgung.“ Prof. Schlögl mahnte jedoch auch an: „Zuerst einsteigen, dann aussteigen.“ Sprich, eine alte Energiequelle erst abschalten, wenn eine modernere zur Verfügung steht. „Politische Widerstände verlangsamen



Prof. Dr. Robert Schlögl riss die Besucher beim Umweltforum der Sparkassenstiftung mit.

den Fortschritt deutlich“, beklagte der Forscher nicht nur in diesem Zusammenhang.

Der Direktor am Fritz-Haber-Institut der Max-Planck-Gesellschaft in Berlin machte deutlich, dass das Klima nur global geschützt werden kann. Dies könne nur mit einem dualen

Energiesystem gelingen, mit Elektronen und Molekülen als Energieträger. Und der Wissenschaftler stellte fest, dass Deutschland niemals autark werden könne bei seiner Energieversorgung. Aus Sonne und Wind im Inland produzierter Strom könne nämlich nur maximal 30 Prozent des Bedarfs decken.

„Die Energiewende dauert Jahrzehnte“ und müsse „so günstig wie möglich“ angestrebt werden. Aber Energie werde nicht mehr „so billig wie heute“ bzw. vor dem Ukrainekrieg sein, den Prof. Schlögl freilich nicht als einzigen Auslöser der Preisexplosion sieht. Der Krieg biete jedoch auch eine Chance, endlich das Ruder hin zu nachhaltiger Energie-Erzeugung herumzureißen.

Aber der Gründungsdirektor am Max-Planck-Institut für chemische Energieumwandlung zeigte auch auf, wie die Lösung der Krise aussehen kann: Strom aus Solar- und Windkraftwerken plus Moleküle, sprich mit diesem Strom erzeugter Wasserstoff und daraus gewonnenem Ammoniak, Methanol und Methan.

Dass andere Länder andere Wege zum selben Ziel gingen, gelte es hierzulande zu respektieren. Schlögl schlägt vielmehr einen europäischen Energieclub der handlungsbereiten Staaten vor. Und weil „flüssiger Sonnenschein“ an vielen Orten der Welt effizient gewonnen werden könne, jedoch leider nicht in Europa, müsse er eben von dort importiert werden.

Die Wasserstoff-Gewinnung selbst könne dann im Inland durch hochmoderne Katalyseure erfolgen und dürfe nicht an außereuropäische Hersteller ausgelagert werden.

Ganz klar jedoch sei bereits heute, dass es in hundert Jahren für die Energiewende zu spät sei, machte der Wissenschaftler deutlich. Ginge die Erwärmung nämlich ungebremst so weiter wie heute, gebe es in hundert Jahren keine Menschheit mehr.



Vier junge Perkussionisten der Musikschule begeisterten die Besucher in der Kundenhalle der Sparkasse in Calw.

Unsere Meinung | Helfen und helfen lassen – Gedanken und Denkanstöße über die Fähigkeit, öfter mal „ja“ zu sagen

Von Wilhelm Breitling

Helfen und helfen lassen - wenn wir dieses Thema ansprechen, hilft uns ein Blick in die Vergangenheit.

Früher lebten drei Generationen unter einem Dach. Das war ganz normal und üblich. Helfen und helfen lassen war da kein Thema, es war selbstverständlich, dass jede und jeder sich auf seine Art einbrachte, um zu helfen, oder um selbst Hilfe anzunehmen.

Heute wohnt man vielleicht noch unter einem Dach, aber wer hat schon noch eine gemeinsame Küche oder Wohnung? Man lebt „getrennt“, jede Generation auf ihre eigene Weise. Es gibt keinen gemeinsamen Tagesablauf, keinen gemeinsamen Feierabend, keine gemeinsamen Mahlzeiten. Und damit fehlt der „Grundaustausch“ von Sorgen und Nöten. Häufig konzentriert man sich oft nur noch auf Hilfestellung bei der Enkelbetreuung oder bei einem notwendigen Fahrdienst.

Irgendwann kommt eine Zeit, in der man plötzlich Hilfe benötigt und die nächste Generation in die anstehenden Probleme gar nicht hineingewachsen ist. Von heute auf Morgen steht die Frage im Raum: Muss der Vater oder die Mutter ins Heim oder benötigt diese Person einen Platz in einer Tagespflege? Hier bekommt „Helfen und helfen lassen“ eine ganz andere Dimension. Zunächst ein paar Hinweise, was für „helfende Hände“ unheimlich wichtig ist.

„Helfende Hände“ müssen schweigen können.

Es darf nicht sein, dass man über drei Ecken erfährt, mit dem Hinweis, es nicht weiter zu sagen, wie es bei einem bedürftigen Menschen zu Hause aussieht. Hier hätte die helfende Hand das Vertrauen auf Lebenszeit verwirkt. Und genau diese Befürchtungen haben viele, die Hilfe benötigen würden und gerade deshalb diese ablehnen.

Helfende Hände müssen das Vertrauen der Bezugsperson haben.

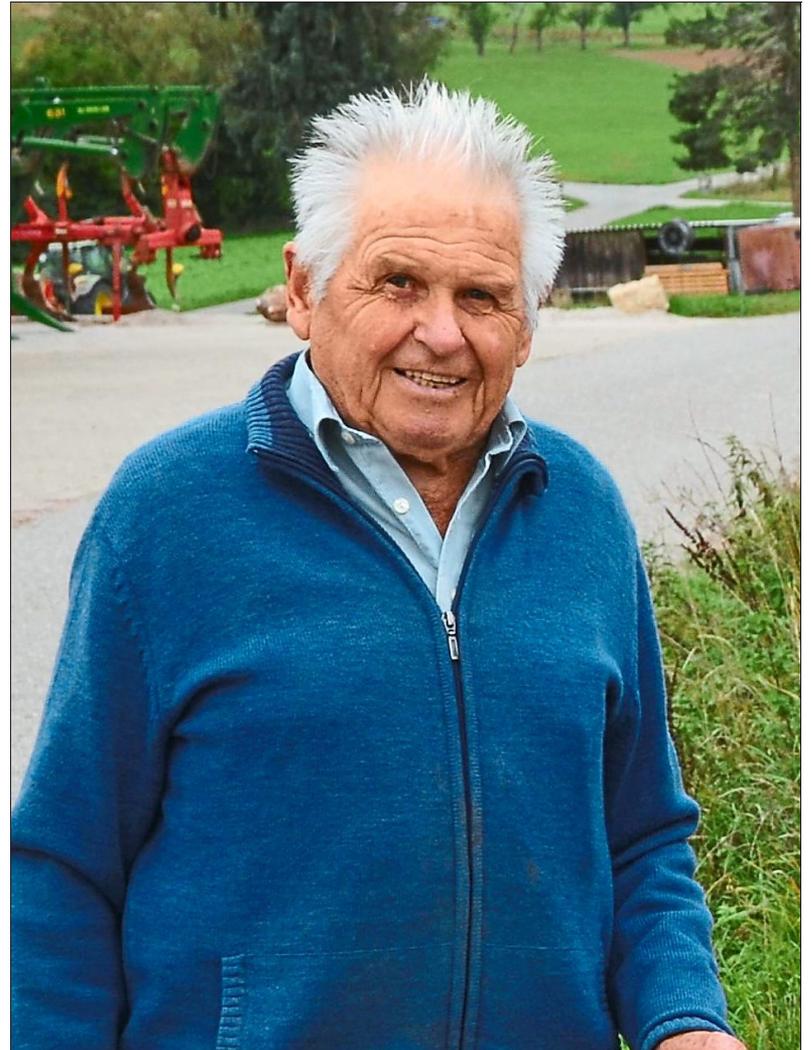
Vertrauen muss wachsen. Das kann sehr schwierig werden, wenn die Bezugsperson ihre Vertrauensperson gerade verloren hat und jetzt niemanden mehr hat, bei dem sie ihre Sorgen und Bitten loswerden kann.

Helfende Hände sollten immer daran denken, dass die ältere Generation sehr oft in anderen Situationen aufgewachsen und erzogen wurde.

Man spart zuerst am Essen und Lebensstandard, bevor man eventuell vorhandenes Geld auf der Bank in Anspruch nimmt.

Helfende Hände sind oft auch unsichtbar für die Betroffenen.

Ein Beispiel: Eine Frau freute sich immer über eine Brezel oder eine Banane, die eine Nachbarin zwei bis dreimal in der Woche vorbeibrachte. Sie wusste nicht, dass hier der Pfleger (Bevollmächtigter) die Kosten übernahm. Durch diese Besuche war gewährleistet, dass ständig auch Kontakt



zum Pfleger bestand. Das ist wichtig, um über die Versorgung der Frau Bescheid zu wissen.

Die helfende Hand sollte sich darüber klar sein, dass der Betroffene oft mit der eingeschränkten Situation zufrieden ist und jede Einmischung von außen als Kritik empfindet und deshalb oft Hilfe ablehnt.

„Ich putze dir gerne mal die Fenster“, heißt doch im Endeffekt, „Putz mal deine dreckigen Fenster“. Obwohl nicht so gemeint, wird es aber so verstanden. Besser wäre vielleicht: „Wenn Du das nächste Mal die Fenster putzt, sag mir Bescheid, ich

komm vorbei. Du solltest nicht mehr auf die kleine Leiter steigen.“

Helfende Hände werden oft auch misstrauisch betrachtet,

weil eine helfende Hand möglicherweise schnell, mit „einer Handbewegung“ zur aufgehaltene Hand wird. Arm oder bedürftig zu sein, heißt noch lange nicht, kein Geld zu haben. Während meiner Dienstzeit habe ich oft erlebt, dass man Menschen „von Amts wegen“ beschenkt hat. Auch wenn man später feststellte, dass Geld, das für eine gute Versorgung nötig gewesen wäre, auf der Bank lag. Für die helfende Hand waren aber – aus der Situation heraus – all diese Fälle richtig. →

Eine helfende Hand sollte nie zur aufgehaltene Hand werden, sonst ist der Sinn vom Helfen und Helfen lassen verloren gegangen.

Helfende Hände geben gerne auch Ratschläge, die vom Gegenüber falsch verstanden werden können, obwohl sie gut gemeint sind.

Zum Schluss noch ein paar Antworten zum „Helfen lassen“.

Hilfe annehmen scheint im Alter ein weit größeres Problem zu sein, als allgemein angenommen wird.

„Mir geht's gut“ ist die alltägliche Antwort auf die Frage „wie geht's?“
Man kommt nicht

zwangsläufig auf die Idee, dass dies nicht immer stimmt. Denn egal wie es mir persönlich geht, will ich niemanden mit meinem wirklichen gesundheitlichen Zustand belasten.

Dabei hat mein Umfeld aber schon längst mitbekommen, dass bei mir die Kräfte schwinden. Plötzlich fragt die Kassiererin im Supermarkt, ob sie mir beim Umladen der Waren helfen dürfte. Ein „ja“ fällt nicht leicht – wäre aber eine gute Übung, Hilfe anzunehmen, zu lernen.

Oder - ich bin erneut gefallen, habe diesmal den Ober-

schenkelhals gebrochen und soll jetzt nur noch mit dem Rollator gehen. Wäre es nicht besser gewesen, sich schon nach dem ersten Sturz an einen Rollator zu gewöhnen?

Und noch etwas ist wichtig: Die ältere Generation hat eine andere Zeiteinteilung. Ein Arzttermin oder ein Ämtergang blockiert oft auch beim Helfenden, den gesamten Tagesablauf. Wenn ich das zu akzeptieren gelernt habe, dann kann ich auf den Fahrer warten, auch

wenn er sich verspätet. Hilfe annehmen bedeutet für den Betroffenen oftmals auch, ein Wagnis eingehen. Aber deshalb dann notwendige Hilfe abzulehnen, ist falsch. Hier muss im Alter noch viel gelernt werden. Auch ich schaffe es nicht immer, bei angebotener Hilfe „ja“ zu sagen – „nein“ zu sagen fällt so viel leichter. Nur - dies führt dazu, dass die Mitmenschen, die helfen wollen, zu dem Schluss kommen, „dem oder der kann man ja nicht helfen.“ Dies ist aber ein erster Schritt in die Einsamkeit.



Foto: © Annett Seidler - stock.adobe.com

Wir suchen auch weiterhin

Mitarbeiter für den „Seniorenfreundlichen Service“.

Dieses wichtige Angebot des Kreissenorenrat 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 Handwerksbetrieben. 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 Seniorenräte 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 Fachbeiräten unterschiedlichster Gebiete, ein wichtiges Angebot für die Seniorinnen und Senioren im Landkreis Calw ausfüllen.

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: per E-Mail kreissenorenratcalw@gmail.com oder telefonisch 07054/9294716

Gemeinsam gegen Angstzustände, Depressionen und Delir

Projekt | Kreissenorenrat Calw, Klinikverbund Südwest und DRK starten Pilotprojekt „Patientenbetreuung“

Von Christine Strienz

Wenn sich ältere Menschen im Krankenhaus wiederfinden und sich von heute auf morgen in einer gänzlich fremden Umgebung zurechtfinden sollen, kommt es häufig zu Angstzuständen, Depressionen und akuten Verwirrheitszuständen.

Sie bräuchten Gesellschaft, Unterstützung bei der Umstellung, Begleitung auf den Wegen im Krankenhaus und einen Zuhörer – und genau da kommen die PatientenbetreuerInnen ins Spiel, die der Kreissenorenrat Calw (KSR), der Klinikverbund Südwest (KVSWS) und der DRK-Kreisverband Calw (DRK) derzeit für ihr gemeinsames Patientenbetreuungsprojekt ausbilden. Ab 2023 werden sie, wenn alles gut geht, in Calw und in Nagold im Einsatz sein.

Die demographisch bedingte Zunahme älterer PatientInnen stellt die Krankenhäuser vor große Herausforderungen. Die Umstellung auf die fremde Umgebung und die neue Situation fällt gerade dieser Patientengruppe oft schwer und den Kliniken fehlt das Personal, um ihnen den Aufenthalt einfacher zu machen. Häufig kommt es dann nach Operationen zu Angstzuständen oder Depressionen sowie akuten Verwirrheitszuständen und Wahrnehmungsstörungen, medizinisch Delir genannt. Diesen Problemen hat der Kreissenorenrat Calw nun in enger Zusammenarbeit mit dem Klinikverbund Süd-



west und dem DRK den Kampf angesagt.

Nachdem im Landkreis Böblingen bereits vor fünf Jahren ein regelmäßiger Besuchsdienst eingerichtet wurde, der seither an allen vier Klinikstandorten des KVSWS sehr erfolgreich ältere und delir-gefährdete PatientInnen bei ihrem Krankenhausaufenthalt betreut und begleitet, startete nun im Herbst auch im Landkreis Calw ein Pilotprojekt „Patientenbetreuung“ für die Klinikstandorte Calw und Nagold.

Wie wertvoll dieses Projekt für die PatientInnen, aber auch die Klinik ist, verdeutlicht Alexandra Freimuth, Regionaldirektorin des KVSWS: „Inzwischen ist ein großer Teil der jährlich stationär behandelten PatientInnen in unseren Kliniken über 70 Jahre alt, erheblich vorerkrankt und delirgefährdet, wenn sie unter anderem mit Frakturen in die Klinik eingewiesen werden. Mit Delir ist in diesem Zusammenhang der akute Verwirrheitszustand rund um eine akute Erkrankung oder Operation gemeint. Das kommt beispielsweise in der Unfallchirurgie bei 15 bis 30 Prozent dieser PatientInnen vor und birgt für bis zu einem Fünftel der über 70-Jährigen die Gefahr, an den Folgen zu verster-



der und Initiator und damit Wegbereiter des Projektes. Alle PatientInnen und vor allem deren Angehörige werden selbstverständlich vorher mit einem Begleitschreiben über die Besuche informiert.

ben. Gerade die persönliche Ansprache, Zuwendung und Beschäftigung verringern dieses Risiko signifikant!“

Ein selbstloses, einzigartiges Geschenk

„Die ehrenamtlichen BetreuerInnen begleiten PatientInnen in der Klinik bei der Mobilisation, erklären, lesen vor, unterhalten sich mit ihnen oder hören einfach nur zu und vermitteln somit Ruhe und geben Rückhalt und Zuspruch“, erläutert Eberhard Fiedler, Vorsitzender des KSR, und Dr. Dieter Möhle, ehemaliger stellvertretender Vorsitzen-

„Es ist ein selbstloses, einzigartiges Zeitgeschenk, das die Ehrenamtlichen unseren PatientInnen, unseren Mitarbeitenden, aber auch der Gesellschaft im Landkreis



Calw machen“, unterstreicht Andreas Fiedler, Pflegedirektor an den Kliniken Nagold. →

„Zeit füreinander, der direkte Kontakt zum Patienten ist mit das Wichtigste und Wertvollste, was man in einer Klinik zusätzlich zur allgemeinen medizinischen und pflegerischen Betreuung geben kann und wir sind sehr froh, dass wir mit dem KSR und dem DRK so engagierte Partner für das Projekt an unserer Seite wissen.“ Die Organisation der PatientenbetreuerInnen, innerhalb derer auch die notwendigen Unfall- und Haftpflichtversicherungen geregelt sind, übernimmt das DRK. „Als Organisation hat das DRK jahrzehntelange Erfahrung im Bereich des



Ehrenamts“, so **Marlene Rupprecht**, Kreissozialleiterin des DRK-Kreisverband Calw. „Engagierte BürgerInnen bei ihrer Tätigkeit zu unterstützen, ist uns ein besonderes Anliegen. Wir achten darauf, dass alle am Projekt beteiligten Ehrenamtlichen gut begleitet und vorbereitet werden, damit sie

PatientInnen bestmöglich umsorgen können.“ Vor ihrem Einsatz werden die PatientenbetreuerInnen daher in einer fünfteiligen Reihe von Schulungen auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Sie erhalten Unterricht und Informationen zu Themen wie Delir, Demenz, Hygiene, rechtliche Rahmenbedingungen, Gesprächsführung, Sturzprophylaxe und Erste Hilfe.

Die erste Schulungsreihe hat bereits Anfang November begonnen und erfreulicherweise haben sich für beide Standorte jeweils 12 Interessierte angemeldet.

Die ersten beiden Gruppen ehrenamtlicher PatientenbetreuerInnen werden also bereits auf ihre Tätigkeit vorbereitet und sollen ab 2023 eingesetzt werden. Nach einer erfolgreichen Pilotphase sollen langfristig weitere Gruppen in den zwei Kreisklinikstandorten etabliert und der Einsatz der PatientenbetreuerInnen auch auf weitere Fachbereiche ausgeweitet werden – in der Unfallchirurgie, der Inneren Medizin und der Neurologie.

Interesse?

Daher suchen der Kreissenorenrat, das DRK und der KVSW weiterhin Menschen, die sich vorstellen können, in der Patientenbetreuung ehrenamtlich tätig zu werden. Der Umfang des Engagements und der künftige Einsatzort (Calw oder Nagold) werden mit den Ehrenamtlichen zu Beginn des Projektes individuell festgelegt. Im Normalfall betreuen und besuchen sie täglich bis zu drei PatientInnen jeweils circa eine Stunde lang. Dabei sind die PatientenbetreuerInnen eng eingebettet in das ärztliche, pflegerische und therapeutische Team der jeweiligen Station. Medizinische oder pflegerische

Leistungen führen sie nicht durch.

Wenn Sie sich vorstellen könnten, als ehrenamtlicher Patientenbetreuer oder als ehrenamtliche Patientenbetreuerin gemeinsam mit Kreissenorenrat, DRK und KVSW gegen Angstzustände, Depressionen und Delir zu kämpfen, melden Sie sich bitte bei einem der unten angegebenen Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen, die Sie gerne über alles Weitere informieren und ihre Fragen beantworten.

■ Ansprechpartner

Kreissenorenrat Calw:

Eberhard Fiedler

Telefon: 07054/9 29 47 16

E-Mail: kreissenorenratcalw@gmail.com

DRK Kreisverband Calw:

Birgit Klaus

Servicestelle Ehrenamt

Wohlfahrts- und Sozialarbeit

Telefon: 07051/7009-3230

E-Mail: birgit.klaus@drk-kv-calw.de

Von medizinischer Seite wird das gemeinsame Projekt des Kreissenorenrates Calw und des DRK-Kreisverbandes im Klinikverbund Südwest von deren Medizinerinnen Herta Watz, Dr. Michael Sander, Dr. Petra Wacker und Dr. Anton Brandauer fachlich koordiniert und ärztlich begleitet. Finanziell angeschoben wurde das Projekt durch den Landkreis Calw, sodass für die ersten beiden angedachten Pilotgruppen in Calw und Nagold zunächst für mindestens ein Jahr die Mittel gesichert sind.

Besser. Neuer. Übersichtlicher.

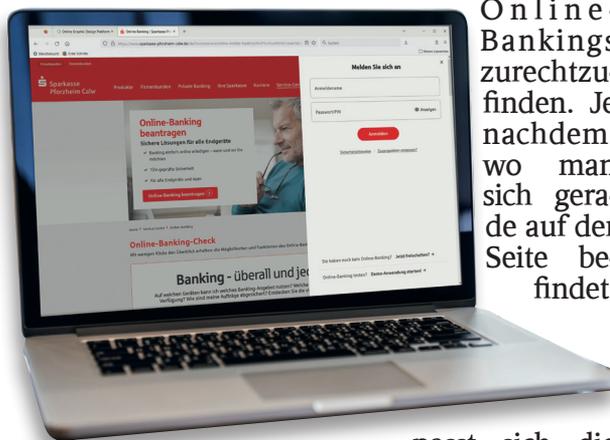
Neues Online-Banking gestartet – viele Funktionen sind selbsterklärend

Besser. Neuer. Übersichtlicher. Das neue Online-Banking der Sparkasse Pforzheim Calw ist erfolgreich gestartet. Viele Funktionen sind selbsterklärend und noch einfacher nutzbar.

Anwendungen wie Multi-banking, Finanzplaner oder auch der Einstellungsbereich sind jetzt noch individueller gestaltbar. Für eine bessere Les- und Bedienbarkeit wurden der Kontrast erhöht, die Schriftgrößen und Zeilenabstände optimiert sowie Klick- und Berührflächen vergrößert. Klare Strukturen und eine übersichtliche Navigation machen die elektronische Verbindung zur Sparkasse rundum einfacher nutzbar. Selbstredend ist auch das neue Online-Banking eine

rundum sichere Lösung: Gewohnt hohe Sicherheitsstandards, zum Beispiel bei der verschlüsselten Datenübertragung und den TAN-Verfahren, sind selbstverständlich.

Komfortables Banking, jederzeit und auf allen Endgeräten, erwarten die Kundinnen und Kunden heute von ihrer Sparkasse. In der „Filiale im Internet“ kann einfach kurz der Kontostand geprüft, Einkäufe online bezahlt oder weitere Bankgeschäfte erledigt werden. Und all das rund um die Uhr, bequem am PC, Tablet oder Smartphone.



Auch im neuen Online-Banking meldet man sich mit den gewohnten Zugangsdaten an.

Die neue Menüführung erleichtert es, sich innerhalb des Online-Bankings zurechtzufinden. Je nachdem, wo man sich gerade auf der Seite befindet,

passt sich die linke Navigationsleiste an. So sind beispielsweise in der Umsatzanzeige auf der linken Seite alle in diesem Zusammenhang wichtigen Funktionen zu sehen. Die Kontenliste ist nach ei-

genen Kriterien individuell sortierbar. Per Maus kann man die Konten einfach an die gewünschte Stelle ziehen. In der Übersicht sind sämtliche Konten, Karten, Depots, Versicherungen und Bausparverträge aufgelistet. Problemlos können auch Konten bei anderen Banken oder Sparkassen und Vermögenswerte wie Immobilien hinzugefügt werden.

In der neuen Umsatzliste sind alle Kontobewegungen nach Tagen gruppiert. Durch Händlerlogos lassen sich Umsätze schneller zuordnen. Falls bei einer Überweisung das Tageslimit mal nicht ausreicht, bietet das neue Online-Banking gleich die Limitänderung an. Nach der Änderung kann der Vorgang einfach ohne Neueingabe fortgesetzt werden. Mit einer neuen TAN wird die Überweisung freigegeben.

Wie wollen wir im Alter wohnen?

Unterstützung | Ein Arbeitskreis in der Gesundheits- und Pflegekonferenz Calw hat seine Arbeit aufgenommen

Von Günther Wallburg

Wie wollen wir im Alter wohnen? Die Frage schieben viele Menschen so lange vor sich her, bis das Leben selbst eine Antwort erzwingt. Das ist bedauerlich. Es gibt sicherlich viele Gründe, sich früh mit dem Thema zu beschäftigen. Leider gibt es zu wenig strukturierte Informationen darüber, und auch den Entscheidungssuchenden fehlt es an der notwendigen Beratung und begleitenden Unterstützung. Aufklärungen zu alternativen Wohnformen erfolgen, wenn überhaupt, nur vereinzelt und bislang nur sehr individuell. Gemeinsam mit der Gesundheits- und Pflegekonferenz

möchte der KSR hier Abhilfe schaffen. Auf Antrag des KSR wurde inzwischen eine Unterarbeitsgruppe (UAG) «Wohnen im Alter» im Arbeitskreis «Pflegerische Versorgung» unter der Leitung des stellvertretenden Vorsitzenden des KSR, Günther Wallburg, gebildet. Diese UAG hat sich seither schon mehrfach getroffen, zuletzt zu einer Klausurtagung, worin die Angebotslandschaft «Wohnen & Unterstützung» im Landkreis analysiert und herausgearbeitet wurde, in welchen Regionen noch Bedarf zur Ausweitung von Angeboten besteht. In einzelnen Gruppenarbeiten wurden die Fragen behandelt: „Wie können Menschen proaktiv

unterstützt werden, damit sie möglichst lange in ihrer Wohnung und ihrem gewohnten Umfeld bleiben» und welche Voraussetzungen dabei an deren Häuslichkeit und an deren Lebensräume, die sogenannten Quartiere gestellt werden müssen. Im Weiteren wurde auch thematisiert, welche Alternativen es zu stationären und teilstationären Wohnangeboten gibt und was die Vor- und Nachteile dieser Alternativen sein könnten. In einer folgenden Tagung soll die Frage im Zentrum stehen: «Was und wen braucht es zu einer späteren Umsetzung im Landkreis?» Ein Abschlussbericht zu den Ergebnissen soll im Gesamtbeirat der Gesund-

heit- und Pflegekonferenz im Frühjahr 2023 vorgestellt werden.



Foto: © Ingo Bartussek - stock.adobe.com

Der Strom ist weg

Energie | Das Betreiben eines Notstromaggregates will gut überlegt sein

Von Bernd Dangelmaier

Ein Stromausfall ist bei uns bisher ein ganz seltenes Ereignis gewesen. Nun hat aber eine schlecht geplante Energiewende zugeschlagen und mit Öl und Gas sieht es nicht gut aus. Mit genügend Kerzen kann man zumindest Licht und Wärme erzeugen, und wenn man dazu singt, kann es sehr gemütlich sein.

Die Lösung sind scheinbar Notstromaggregate, die gerade einen Boom erleben. Da gibt es ganz günstige Geräte schon für knapp über 100 Euro. Selbst wenn diese eine Leistung von 500 Watt versprechen, sind es eher Spaßstromgeräte und für den Notfall wenig geeignet. Man kann ein Verlängerungskabel ranhängen und dann Musik hören, das Handy laden, eine Lampe anschließen oder auch TV gucken. Für eine echte Stromversorgung braucht man schon etwas mehr. Wer den Strom in das Hausnetz leiten will, darf das auf keinen Fall über eine Steckdose machen. Hierfür ist ein konzessionierter Elektriker zu beauftragen. Dieser kontrolliert erst mal, ob der Verteiler und die Sicherungen geeignet sind und installiert dann noch Schutz- und Sperrmodule. Zudem ermittelt er die Verbraucherlast, und da kommt bestimmt einiges zusammen. Unter 1000 Watt geht vermutlich nichts. Zu berücksichtigen ist hierbei, dass man „ohmschen“ Verbrauchern (Licht und Wärme“) etwa 25 Prozent mehr



Leistung zubilligt. Schlimmer wird es bei induktiven Verbrauchern wie Kühlschrank oder Gefriertruhe. Dort muss mit zirka vierfacher Leistung erst mal ein Elektromotor angeschmissen werden. Hinterher geht es mit Normalverbrauch weiter.

Nun muss man sich noch für die Betriebsart des Gerätes entscheiden. Ein robuster Diesel wäre nicht schlecht, und der läuft doch auch mit dem vorhandenen Heizöl. Ja, der Fiskus erlaubt dieses bei stationären Geräten. Im Heizöl sind Wasser, Schwefel, roter Farbstoff und diverse Verunreinigungen. Im Diesel nicht, dafür ein Additiv, welches Einfrieren und somit das Verstopfen des Kraftstofffilters verhindert. Bei Geräten mit Benzin ist die Explosions- oder auch Entflammungsgefahr höher, der Verbrauch natürlich auch. Im Hausgebrauch muss für eine genügende Zu- und Abluft gesorgt werden. Ein Schall-



schutz dürfte notwendig sein, auch der Nachbar wird es danken. Die Hersteller verweisen auf eine Höchstlaufdauer, die man mit Eigenrisiko natürlich auch überschreiten kann. Die Tankgröße begrenzt die ständige Laufdauer sowieso, und im Betrieb nachtanken ist nicht zu empfehlen. Nun noch zu diesen Invertergeräten: Diese haben eine spezielle Elektronik, die

Spannungsschwankungen automatisch ausgleicht. Die Umdrehungen passen sich dem Stromverbrauch an und der Wechselrichter sorgt für eine Stromqualität wie jene aus der Steckdose. Sie sind leiser und kompakter und für empfindliche Verbraucher wie Computer, Mikrowelle und Fernsehgerät unabdingbar. Es wird vermutlich bald nur noch diese Technik verwendet werden.

SENIOREN-vhs



Gesellschaft

“Grenze außer Dienst“

Baden und Württembergs Geschichte mit Matthias Hofmann M.A.
Calw | QCW10140
Do. 08.12.2022 | 19:30 Uhr

Erbrecht I: Wer wird mein Erbe, wenn ich kein Testament errichte?

mit Rechtsanwältin Claudia Däuble
Calw | QCW10350
Mo., 16.01.2023 | 19:30-21:00 Uhr

Erbrecht II: Vermögen zu Lebzeiten übertragen

Calw | QCW10351
Mo., 23.01.2023 | 19:30-21:00 Uhr

Erbrecht III: Erbgemeinschaft auseinandersetzen

Calw | QCW10352
Mo., 30.01.2023 | 19:30-21:00 Uhr

Kunst & Kultur

Sehen lernen: Malerei

Studium Generale („Senioren-Uni“) mit Markus Golser M.A.
Calw | QCW20620
(Online-Stream QON20620)
4-mal Di. | 9:00-12:00 Uhr
Beginn: 17.01.2023

Konzert: Russudan Meipariani Ensemble - Hinter den Grenzen

Calw | QCW21320
Sa. 03.12.2022 | 20 Uhr

Schreibwerkstatt

mit Katharina Rehm
Calw-Hirsau | QCW89250
Sa., 21.01.2023 | 10:00-16:00 Uhr

Die Wunderübung

Tournee Theater Stuttgart
Calw | QCW20420
Sa., 21.01.2023 | 20:00 Uhr

Ein Traum in 1001 Stufen

Wanderung über die Stäffele in Stuttgart-Süd mit Bernd Möbs
Stuttgart | QET20641
Sa., 28.01.2023 | 11:00-14:30 Uhr

Gesundheit

Basale Stimulation für pflegende Angehörige

Calw | QCW30000
Fr., 20.01.2023 | 16:00-19:30 Uhr

Kniearthrose

Wenn das Kniegelenk verschleißt: stadiengerechte Therapieoptionen
Bad Liebenzell | QBL30301
Mi., 25.01.2023 | 19:30-21:00 Uhr

Computerwelt

Word, Excel, Powerpoint, Outlook

Information und Beratung
Bad Wildbad | QBW50200
Sa., 03.12.2022 | 15:00-16:30 Uhr

Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:

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

Ganz zum Schluss und am Ende des Jahres wunderbare Gedanken:

Meine Seele hat es eilig.

Ich habe meine Jahre gezählt und festgestellt, dass ich weniger Zeit habe, zu leben, als ich bisher gelebt habe. Ich fühle mich wie dieses Kind, das eine Schachtel Bonbons gewonnen hat:

Die ersten isst es mit Vergnügen, aber als es merkt, dass nur noch wenige übrig sind, beginnt es sie wirklich zu genießen.

Ich habe keine Zeit für endlose Konferenzen, bei denen die Statuten, Regeln, Verfahren und internen Vorschriften besprochen werden, in dem Wissen, dass nichts erreicht wird.

Ich habe keine Zeit mehr, absurde Menschen zu ertragen, die ungeachtet ihres Alters nicht gewachsen sind.

Ich habe keine Zeit mehr, mit Mittelmäßigkeit zu kämpfen.

Ich will nicht in Besprechungen sein, in denen aufgebläse Egos aufmarschieren. Ich vertrage keine Manipulierer und Opportunisten.

Mich stören die Neider, die versuchen, Fähigere in Verruf zu bringen, um sich ihrer Positionen, Talente und Erfolge zu bemächtigen.

Meine Zeit ist zu kurz, um Überschriften zu diskutieren. Ich will das Wesentliche, denn meine Seele ist in Eile.

Ohne viele Süßigkeiten in der Packung.

Ich möchte mit Menschen leben, die sehr menschlich sind.

Menschen, die über ihre Fehler lachen können, die sich nichts auf ihre Erfolge einbilden.

Die sich nicht vorzeitig berufen fühlen und die nicht vor ihrer Verantwortung fliehen.

Die die menschliche Würde verteidigen und die nur an der Seite der Wahrheit und Rechtschaffenheit gehen möchten.

Es ist das, was das Leben lebenswert macht.

Ich möchte mich mit Menschen umgeben, die es verstehen, die Herzen anderer zu berühren. Menschen, die durch die harten Schläge des Lebens lernten, durch sanfte Berührungen der Seele zu wachsen.

Ja, ich habe es eilig, ich habe es eilig, mit der Intensität zu leben,

die nur die Reife geben kann.

Ich versuche, keine der Süßigkeiten, die mir noch bleiben, zu verschwenden.

Ich bin mir sicher, dass sie köstlicher sein werden als die, die ich bereits gegessen habe. Mein Ziel ist es, das Ende zufrieden zu erreichen, in Frieden mit mir, meinen Lieben und meinem Gewissen.

Wir haben zwei Leben und das zweite beginnt, wenn du erkennst, dass du nur eins hast.

von Mario de Andrade (San Paolo 1893-1945)





Glänzende Geschenkidee.

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

sparkasse-pfcw.de/goldbarren

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Pforzheim Calw**