

ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

03
2023

aktiv



www.kreissenioerenratcalw.de

Einladung zum 7. Thementag

Eintritt frei

Zwingerweg 7, 72202 Nagold

18. Oktober 2023
ab 13.30 Uhr im
Kubus in Nagold

Vortrag mit Diskussion

**„Demenz verstehen und verständnisvoll
mit Demenzkranken umgehen“**

Referent Dr. Christoph Rott, Altersforscher im Ruhestand

Impuls mit Diskussion

**„Demenz sichtbar machen –
mehr darüber reden, mehr dafür tun“**

Referentin Sabine Fels, Fachbeirätin Demenz

Zaubershow

„Logik, dermaßen absurd“

Zauberkünstler Arnd Röhm



Foto: Robert Kretschke, ulymio2016 - Adobe Stock

Mit Unterstützung der Stadt Nagold
und dem StadtseNIorenrat Nagold.

Stadt
Nagold



KREISSENIORENRAT
CALW E.V.

Foto: © terra.incognita - stock.adobe.com



Hoch auf dem gelben Wagen
sitz ich beim Schwager vorn.
Vorwärts die Rosse traben,
lustig schmettert das Horn.
Felder, Wiesen und Auen,
leuchtendes Ährgold –
ich möcht so gerne noch schauen,
aber der Wagen der rollt.

Postillon in der Schenke
füttert die Rosse im Flug.
Schäumendes Gerstengetränk
reicht der Wirt mir im Krug.
Hinter den Fensterscheiben
lacht ein Gesicht so hold.
Ich möcht so gerne noch bleiben,
aber der Wagen der rollt.

Flöten hör ich und Geigen,
lustiges Bassgebrumm.
Junges Volk im Reigen
tanzt um die Linde herum,
wirbelt wie Blätter im Winde,
jauchzet und lacht und tollt.
Ich blieb so gern bei der Linde,
aber der Wagen der rollt.

Rudolf Baumbach (1840-1905) hat ein Herbstgedicht verfasst, von dem 1973 Bundespräsident Walter Scheel in der ZDF-Show „Drei mal Neun“ zugunsten wohltätiger Zwecke diese drei Strophen gesungen hat.

Foto: © terra.incognita - stock.adobe.com



Seniorenräte

Kreisseniorenrat Calw e.V.

Vorsitzender:

Eberhard Fiedler, Wildberg
kreisseniorenratcalw@
gmail.com

Stellvertreter:

Thomas Baitinger, Nagold
Günther Wallburg,
Bad Liebenzell

KassiererIn: Andrea Rippel,
Bad Liebenzell

Schriftführer: Lothar Kallfaß,
Neubulach

Pressereferentin:

Christine Strienz, Calw

Orts- und Stadtseniorenräte

Stadtseniorenrat Altensteig
Christian Heieck, 07453/930124,
60.plus@web.de

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

Stadtseniorenrat Bad Herrenalb

Vorstand Bernhard Ziegelmaier
07083/9289604 (Büro)
stadtseniorenratherrenalb@
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: 07084/9316961
info@mhm-schoemberg.de

Inhalt

Das Gedicht „Hoch auf dem gelben Wagen“	2
Grußwort von Eberhardt Fiedler	3
Gemeinsam ins Ziel	4
Unsere Meinung: Teil der Gesellschaft ohne Nachwuchsprobleme	5
Interview mit Hans Neuweiler: Vom Auszubildenden zum Vorstandsvorsitzenden mit Herz	6+7
Eine Diagnose, die alles verändert	8+9
Die Betroffenen in die Mitte nehmen	10
Sind Feuerlöscher in Wohnung oder im Auto noch zeitgemäß?	11
Schreiben als neue Freizeit- beschäftigung für Rentner ...	12
Noch „whats“ zum Handy ...	13
Der Lehrer mit dem Glas	14
VHS-Programm für Senioren	15

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

am
2. Dezember 2023

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

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

Sonstige Beiträge an:
ardnasknuf@googlemail.com

Besuchen Sie den
Kreisseniorenrat auch
im Internet auf

www.kreisseniorenratcalw.de

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

Impressum

Herausgeber:
Kreisseniorenrat Calw e.V.

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

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

Druck: Druckzentrum Südwest

Spendenkonto:

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

VE Volksbanken eG

IBAN: DE71 6039 0000 0572 8360 07

Titelseite:

Gestaltung: Sandra Langguth
Titelbild: © BUGA 23_Andreas Henn

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

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

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn man im Rahmen seiner Aufgaben bereit ist an Tagungen teilzunehmen, dann erfährt man so einiges.

Im konkreten Fall habe ich – wieder bei einer Regionaltagung des Landesseniorenrates Baden-Württemberg – erfahren, dass es aus dem Jahre 2011 (!) eine **gemeinsame Vereinbarung** der Kommunalen Landesverbände und des Landesseniorenrates **zur Arbeit von Kreis-, Stadt- und Ortsseniorenräten in Baden-Württemberg** gibt. Dazu haben wir eine Meinung – unser Ehrenvorsitzender hat diese formuliert. Lesen Sie bitte „Unsere Meinung“ im

Laufe dieser Ausgabe.

Wir, der Kreissenorenrat, sehen in dem **Thema „Demenz“ künftig auch eine Aufgabe**. Sicher haben Sie schon mal gelesen, dass die Zahl der Menschen steigt, die an einer Demenz erkranken. Dazu haben wir in dieser Ausgabe einen Beitrag unserer Fachbeirätin Sabine Fels veröffentlicht. Wir möchten Sie darauf verweisen.

Wie Sie von der Titelseite, aber auch am Inhalt dieser Ausgabe sehen, werden wir bei unserem **7. Thementag am 18. Oktober ab 13.30 Uhr – dieses Mal im KUBUS in Nagold** – dieses Thema in den

Mittelpunkt stellen. Wir sind der Meinung, dieses Thema geht uns alle an. Wir alle müssen lernen, mit den erkrankten Menschen und auch mit Ihren Angehörigen umzugehen. Kurz gesagt: **Demenz verstehen, sichtbar machen, mehr darüber reden, mehr dafür tun, also verständnisvoll mit Demenzkranken umgehen**.

Wir laden Sie sehr herzlich zum Thementag ein – jede und jeder - egal welchen Alters, ist herzlich eingeladen. Es kostet keinen Eintritt – nur etwas Ihrer Zeit. Sie bekommen dafür wunderbare informative Vorträge, eine Zau-



berschau und natürlich Getränke, Kaffee und Kuchen – wie gesagt alles kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Eberhard Fiedler
Vorsitzender

Neue Mitglieder im Kreissenorenrat Calw e.V.:

Fördermitglieder: Sabine Fels, Fördermitglied ZjP Calw Hirsau

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

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



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
Dieter Körner
Annegrit Pahnke

Nagold
Bad Liebenzell
Nagold

07459/2882
07052/8169783
07452/2989

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

Gemeinsam ins Ziel

Erster Landkreislauf des Landkreises Calw am 23. September 2023.

CALW. Ein toller Tipp – auch für sportlich noch aktive Ältere und Seniorinnen und Senioren. Der erste Landkreislauf des Landkreises Calw findet am 23. September in Neubulach statt. Interessierte sind herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen. Es wird an diesem Tag mehrere Wettbewerbe geben und der Landkreislauf um 13.30 Uhr ist der Höhepunkt.

Der Landkreislauf soll anlässlich des 50. Jubiläums des Landkreises etabliert werden und auch künftig regelmäßig im Kalender stehen.

Für das leibliche Wohl während der Veranstaltung ist gesorgt. Der SC Neubulach übernimmt die Bewirtung. Auch sind ausreichend ausgeschilderte Parkmöglichkeiten vor Ort vorhanden.

Was ist der Landkreislauf?

Der Landkreislauf ist ein Team- beziehungsweise Staffellauf mit mindestens drei und höchstens sechs Teil-



Sportlich aktive Ältere können sich jetzt zum ersten Landkreislauf im Kreis Calw anmelden Foto: radekcho - stock.adobe.com

nehmern. Mitmachen kann man ab 14 Jahren. Vom Alter her gibt es nach oben keine Beschränkung. Die Gesundheit und die eigene Fitness bestimmen die Aktivität. Der Kreisseniorinnenrat Calw würde sich freuen, wenn Seniorinnen und Senioren sich anmelden.

Folgende Strecken müssen in dieser Reihenfolge absol-

viert werden:
2 x 4,2 km
2 x 3,0 km
2 x 1,5 km

Anmeldeschluss

- Mittwoch, 13.09.2023: Anmeldeschluss für personalisierte Startnummern (Personalisiert bedeutet, dass Ihr

Name auf die Startnummer gedruckt wird, es entstehen Ihnen keine Mehrkosten.)

- Mittwoch, 20.09.2023: Anmeldeschluss für Online-Anmeldungen
- Samstag, 23.09.2023: Nachmeldungen

→ Alle Infos finden Sie unter <https://kurzelinks.de/Landkreislauf>

Ebhausen stellt Seniorenmesse auf die Beine

Zahlreiche interessante Informationsstände zum Themenschwerpunkt Sicherheit

EBHAUSEN. „Aktiv und Gesund im Alter zu bleiben, soll eines der Ziele in unserer Gesellschaft sein. Dazu soll die Seniorenmesse beitragen.“

Die Gemeinde freut sich

Möglichst lange fit zu bleiben und mit einer möglichst hohen Lebensqualität“, sagt Volker Schuler.

Der Bürgermeister ist sichtlich erfreut darüber, dass in diesem Jahr wieder eine Seniorenmesse in der Ebhauser

Gemeindehalle stattfindet.

Die Seniorenmesse ist ein Baustein im Mosaik der Ebhauser Seniorenarbeit. Von 13 bis 17 Uhr gibt es zahlreiche interessante Informationsstände, nicht nur von DRK, Johanniter, Pflegestützpunkt und Diakoniestation.

Speziell zum Thema Sicherheit informiert die Kriminalpolizei. Der Kreisseniorinnenrat zeigt auf, wie man über eine geeignete Wohnraumgestaltung möglichst lan-

ge in den eigenen vier Wänden mobil bleiben kann.

Freier Eintritt

Interessierte sollten die Chance nutzen, sich am Sonntag, 12. November, in der Gemeindehalle Ebhausen umfassend zu informieren. Der Eintritt ist frei.

Im Rahmen der Messe erhalten auch die ausgezeichneten Ebhauser Betriebe die Urkunde „Seniorenfreundlicher Service“.



Gerhard Anton probierte bei der Seniorenmesse die Alkoholbrille auf – mit der 0,5 Promille simuliert werden. Archivfoto: Priestersbach

Unsere Meinung:

Teil der Gesellschaft ohne Nachwuchsprobleme

■ Von Hansjörg Hummel

KREIS CALW. Wie Eberhard Fiedler es schon im Grußwort zu dieser Ausgabe sagt, gibt es seit 2011 eine gemeinsame Vereinbarung der Kommunalen Landesverbände (Gemeinde-, Städte- und Landkreistag) und dem Landeseniorenrat zur Arbeit von Kreis-, Stadt- und Ortsseniorenräten in Baden-Württemberg.

Wir haben nicht nachgehakt, ob diese noch aktuell ist – unserer Meinung nach stellt sich die Frage überhaupt nicht. Nach der Vereinbarung wird empfohlen, dass die Kommunen bei allen Belangen, die ältere Menschen betreffen, den Seniorenrat beratend in die Entscheidungsfindungen einbeziehen sollen. Dafür sollten verbindliche Regelungen geschaffen werden. So zum Beispiel die Form und Art der Gründung und Einrichtung von Seniorenräten. Aber auch die Aufgaben, Rechte und Pflichten und vor allem, „wie die Seniorenräte beteiligt werden“ sollte festgelegt werden.

In meinen zwölf Jahren als Vorsitzender des Kreisseniorates Calw habe ich versucht, jeder Kommune des Landkreises einen solchen Seniorenrat „schmackhaft“ zu machen. Leider gibt es solche ehrenamtlich strukturierten Räte „nur“ in zwölf von 25 Städten und Gemeinden im Landkreis. Ich verkenne nicht, dass es zum Beispiel in Schömberg (Menschen helfen Menschen) und in Neuweiler (Miteinander und Füreinander in Neuweiler) andere ehrenamtliche Organisationen gibt, die sich auch um alle Fragen der Seniorinnen und Senioren kümmern. Auch haben uns Bürgermeis-

terinnen und Bürgermeister stets Interesse und Unterstützung zugesagt – in vielen Fällen wurde das auch verwirklicht.

Aber was ist mit allen anderen? Es ist doch unstrittig, dass die Seniorinnen und Senioren den Teil der Gesellschaft stellen, der „keine Nachwuchsprobleme“ hat, will sagen – es werden immer mehr. Das ist schön und für jeden Einzelnen erstrebenswert. Aber damit wachsen auch die Aufgaben für die Kommunen im Rahmen ihrer Daseinsvorsorge.

Die folgenden Beispiele erheben nicht den Anspruch der Vollständigkeit:

- Durchführung von Veranstaltungen/Aktionen
- Information, Beratung und Einzelfallhilfe der älteren

Menschen vor Ort

- Förderung des bürgerschaftlichen Engagements älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger

- Mitwirkung in Fragen der Kommunalentwicklung vor Ort

- Regelmäßige Abstimmungsrunden von Verwaltung und Seniorenrat

- Kontakte und Abstimmung zu und mit Vereinen die Seniorenarbeit anbieten

- Beteiligung an der Altenhilfeplanung

- Teilnahme und Mitwirkung in Ausschüssen des Gemeinderats/Kreistages

Die Erfordernisse, die mit dem Alter einhergehen, können nicht ignoriert werden oder mit „wir denken schon daran“ abgetan werden. Hier

könnte – auch eine Art Verwaltungsvereinfachung – ein Seniorenrat oder Seniorenberater ehrenamtlich oder hauptamtlich die Dinge bündeln.

Abschließend noch eine einfache Frage: Bei welchen Entscheidungen in den Gremien der Kommunen geht es nicht um Dinge, die auch die Seniorinnen und Senioren betreffen? Darüber bitten wir alle Entscheidungsträger nachzudenken.

Der Kreisseniorat Calw steht als Ratgeber jederzeit zur Verfügung. Unsere Ratschläge und Hilfen kosten nichts – ein Anruf genügt.



Foto: Landkreis

Vom Auszubildenden zum Vorstandsvorsitzenden mit Herz

Interview mit Hans Neuweiler – Vorstandschef der größten baden-württembergischen Sparkasse.

Der gebürtige Pforzheimer startete seine Bilderbuchkarriere vor genau 50 Jahren bei der damaligen Stadt+Kreis-SPARKASSE PFORZHEIM. Nach seiner Ausbildung war er in der Rechtsabteilung und danach in der Kreditabteilung tätig. Es folgte eine Weiterbildung zum Sparkassenbetriebswirt und ein Studium mit dem Abschluss Diplom-Sparkassenbetriebswirt. 1999 wurde er Vorstandsmitglied der Kreissparkasse Calw, die 2003 mit der Stadt+Kreis-SPARKASSE PFORZHEIM fusionierte. Seit Anfang des Jahres steht er als Vorstandsvorsitzender an der Spitze der Sparkasse Pforzheim Calw.

Erinnern Sie sich noch an Ihren allerersten Arbeitstag als Azubi?

Sogar ziemlich gut. Ich kam morgens vorsorglich mit einem frühen Bus an und stand vor verschlossenen Türen. Eine Mitarbeiterin aus der Personalabteilung kam auf mich zu, die ich salopp fragte: „Bist Du

auch neu hier?“ Woraufhin sie herzlich lachte und antwortete: „Nein, ich bin schon seit fünf Jahren bei der Sparkasse.“ Ich wollte im Boden versinken und beschloss, lieber gar nichts mehr zu sagen.

Mit Hauptschulabschluss zum Vorstandsvorsitzenden, eine absolute Bilder-

buchkarriere. Wann wussten Sie, dass Sie Vorstand werden wollen und glauben Sie, dass das heute noch so möglich ist?

„Wussten“ ist ein großes Wort. Aber ich erinnere mich genau, als unser damaliger Ausbildungsleiter uns nach unseren beruflichen Plänen fragte. Die meisten nannten Ziele wie Filialdirektor. Doch als ich an der Reihe war, sagte ich, dass ich Vorstand werden möchte. Natürlich lachten alle, einschließlich mir. Ob eine solche Karriere heute noch möglich ist, ist schwer zu sagen. Theoretisch ja, jedoch stoßen Hauptschüler bei unseren Einstellungstests in der Regel auf größere Schwierigkeiten als Realschüler. Ich würde ehrgeizigen Hauptschülern raten, die Mittlere Reife nachzuholen. Es ist wichtig zu verstehen, dass es nicht die Sparkassenorganisation ist, die einer Karriere mit Hauptschulabschluss im Wege steht, sondern der Wandel der Zeit. Heute haben viel mehr Schüler die Möglichkeit, das Gymnasium zu besuchen, was natürlich das Leistungsniveau und die Anforderungen entsprechend beeinflusst hat. Der Bildungsweg innerhalb der Sparkassenorganisation ist nach der Ausbildung jedoch noch genauso möglich.

Wie unterscheidet sich Ihre frühere Aufgabe im Vorstand zu der des Vorstandsvorsitzenden?

In der Vergangenheit lagen etwa 80 % meiner Entscheidungen im Kreditgeschäft. Heute machen Kreditentscheidungen lediglich 20 % meiner Aufgaben aus. Die Themenvielfalt hat sich erheblich er-

weitert und reicht jetzt von Verwaltungsangelegenheiten über Personaleinstellungen, Konditionen und Kundenterminen bis hin zu vielen anderen Bereichen. Meine aktuelle Position ist definitiv vielseitiger im Vergleich zu einem spezifischen Dezernat. Eine bemerkenswerte Veränderung besteht darin, dass nach Diskussionen alle Augen auf mich gerichtet sind und ich am Ende die Entscheidung treffen muss. Und das Schöne ist: Es wird dann auch so umgesetzt. Das ist wirklich ein tolles Gefühl. Gleichzeitig trage ich natürlich die Verantwortung.

Und wie gehen Sie mit dieser Verantwortung um?

Eine Entscheidung mit all ihren Konsequenzen zu treffen, erfordert Mut. Sollte man sich irren, erfordert es ebenfalls Mut, die Entscheidung zu korrigieren. Das Schlimmste jedoch wäre, keine Entscheidung zu treffen. Glücklicherweise kann ich mich auf hervorragende Ausarbeitungen unserer Fachgremien verlassen. Zudem werden Beschlüsse ausführlich in Diskussionen vorbereitet. Das alles hilft mir, mich sehr wohl dabei zu fühlen, wichtige Entscheidungen zu treffen.

Die Arbeitsweise hat sich in den letzten Jahren durch die Digitalisierung sehr verändert. Welche Innovation hat Sie am meisten begeistert?

Als jemand, der von Innovationen und moderner Technik begeistert ist, halte ich beispielsweise den Thermomix in der Küche für eine gigantische Erfindung. Im Zusammenhang mit der



Vorstandsvorsitzender Hans Neuweiler am Arbeitsplatz.

Sparkasse ist zweifellos eine der grundlegendsten und bedeutendsten Innovationen das Smartphone. Vor allem in Verbindung mit allen damit zusammenhängenden Entwicklungen wie den vielseitigen Apps. Natürlich birgt diese Technologie auch gewisse Gefahren des Halbwissens. Dennoch betrachte ich das kleine Gerät als eine tolle Erfindung und Innovation. Es hat unsere Arbeitsweise und Kommunikation revolutioniert.

Was war Ihre größte Herausforderung während Ihrer Zeit bei der Sparkasse?

Wäre ich nur fünf Jahre dabei, könnte ich die Frage sicherlich leichter beantworten. Als Fußballfan drücke ich es gerne mit den Worten von Sepp Herberger* aus: „Das nächste Spiel ist immer das schwerste.“ Was mir an dieser Aussage gefällt, ist der Fokus auf das Hier und Jetzt. Die aktuellen Aufgaben sind immer die schwierigsten. Unsere derzeit größte Herausforderung ist der Umgang mit dem Personalmangel. Die demografische Entwicklung und die Veränderungen im Berufsbild des Bankkaufmanns bzw. der Bankkauffrau machen sich bemerkbar. In der Gewinnung von Mitarbeitenden ist es entscheidend, die Attraktivität des Berufs „Bänker“ hervorzuheben und die Identität sowie die Leistungsfähigkeit der Sparkasse Pforzheim Calw zu zeigen. Besonders sind bei uns die vielfältigen Karrieremöglichkeiten, was durch meinen eigenen Werdegang verdeutlicht werden kann. Wir stellen uns dieser Herausforderung und zeichnen uns durch zahlreiche Sozialleistungen – sowie durch ein familiäres Umfeld aus. Die Sparkasse Pforzheim Calw unterscheidet sich somit deutlich von anderen Unternehmen und bietet zusätzlich vielfältige Chancen für berufliches Wachstum.

Wir sprechen gerne von unserer „Sparkassenfa-



Hans Neuweiler mit seiner Labradorhündin

milie“. Bei Ihnen trifft das wortwörtlich zu, denn Ihre Schwester arbeitet auch bei uns. Wie kam es dazu? Und was macht die Sparkasse so besonders, dass gleich zwei „Neuweilers“ hier arbeiten möchten?

In unserer Sparkassenfamilie gibt es nicht nur zwei Neuweilers. Tatsächlich finden sich auch viele Mitarbeiterkinder und andere Verwandtschaftsverhältnisse. Außerdem ist die Sparkasse Pforzheim Calw zu einem der größten „Heiratsinstitute“ am Platz geworden. Das liegt zum einen daran, dass wir ein großartiger Arbeitgeber sind. Zum anderen wird in den Familien miteinander gespro-

chen und Emotionen geteilt. Die Begeisterung für unsere Arbeit überträgt sich, und das weckt beispielsweise bei jüngeren Geschwisterkindern Interesse. Manchmal besteht dann die Möglichkeit, den Arbeitsplatz zu besichtigen oder ein Praktikum zu absolvieren. Besonders wichtig ist die Tatsache, dass es ein Kompliment für uns ist, Familienmitglieder in unserem Haus zu haben. Es zeigt, dass unsere Mitarbeitenden auch privat eine positive Einstellung zu ihrem Arbeitgeber haben. Es zeigt, dass sie zufrieden sind und gerne bei uns arbeiten.

Natürlich hatte meine Schwester es etwas einfacher, sich für den Beruf Bankkauffrau zu entscheiden, da sie durch

meine Erzählungen schon einiges über das Berufsbild wusste. Dafür stand sie vor der Herausforderung, mit mir verglichen zu werden. Daher ist es immer wichtig, dass jeder seinen eigenen Weg geht und seine einzigartigen Fähigkeiten und Stärken in der beruflichen Entwicklung nutzt.

Man erlebt Sie immer gut gelaunt, woher nehmen Sie Ihre Energie?

Als Optimist versuche ich, mich auf das Positive zu konzentrieren. Natürlich ist es wichtig, trotz meines Optimismus realistisch zu bleiben. Es ist entscheidend, nicht in Verzweiflung zu verfallen und stattdessen mit Mut zu handeln. Das Motto „Der Mutige stirbt nur einen Tod, der Zauderer tausend“ begleitet mich und gibt mir Kraft, auch in schwierigen Situationen nicht aufzugeben. Jedenfalls versuche ich, meine positive Einstellung auch nach außen zu tragen, denn ich bin fest davon überzeugt, dass ein Lächeln ansteckend ist. Wenn ich lächle, lächelt auch die Welt zurück. Meine größte Energiequelle ist meine Familie. Meine Frau, meine beiden Töchter und meine treue Labradorhündin Emma sind immer an meiner Seite. Wenn ich nach einem anstrengenden Tag nach Hause komme, empfängt mich Emma fröhlich mit ihrem Spielzeug, wedelt mit dem Schwanz und ist einfach glücklich, mich zu sehen. In solchen Momenten lasse ich die Sorgen an der Türschwelle. Wohlwissend, dass morgen ein neuer Tag ist, der neue Chancen und Möglichkeiten bietet.

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, welche wären das?

Mehr Zeit, Gesundheit – auch für die Menschen die mir nahestehen – und Zufriedenheit.

Ergänzen Sie ganz spontan: Kein Tag ohne ...?

... positive Einstellung!

*Sepp Herberger: Deutscher Fußballspieler und Bundestrainer 1950 – 1964

Eine Diagnose, die alles verändert

Demenzkrankungen sind auf dem Vormarsch. Das fordert die gesamte Gesellschaft zum Handeln heraus.

■ Von Sabine Fels

KREIS CALW. Vielleicht haben Sie schon gehört oder gelesen, dass die Zahl der Menschen steigt, die an einer Demenz erkranken. Aktuell sind das etwa 8,5 Prozent der über 65-Jährigen, also 1,8 Millionen Menschen in ganz Deutschland. Und die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, steigt mit zunehmendem Lebensalter. Das gilt auch für den Kreis Calw. Deshalb ist es wichtig, Informationen darüber zu bekommen, was es heißt, mit einer Demenz zu leben und darüber nachzudenken, was das für das Zusammenleben be-

deutet – jetzt und in Zukunft.

Eine Demenzdiagnose verändert das Leben nicht nur der Erkrankten, sondern auch das ihrer Angehörigen, Freunde oder Nachbarn. Menschen mit Demenz ziehen sich oft zurück und fehlen – im Sportverein und beim Sommerfest. Ihre Angehörigen werden durch Aufgaben der Betreuung, Unterstützung und Pflege zunehmend beansprucht und gefordert. Freunde, Nachbarn und solche, die in ihrem beruflichen Alltag Menschen mit Demenz begegnen, sind häufig unsicher, wie sie mit wahrnehmbaren Verände-

rungen umgehen und Unterstützung anbieten können.

Über Demenz informiert zu werden, hilft allen: Wer sich Sorgen macht oder erkrankt ist, erfährt Grundsätzliches über Demenz. Wer Veränderungen an anderen bemerkt, kann besser reagieren und unterstützen. Es fällt leichter, darüber zu reden und fördert Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Ist das nur Vergesslichkeit oder Demenz?

Wer übersieht nicht gelegentlich einen Termin oder verlegt die Schlüssel? Und was wollte ich eigentlich in der Garage holen? Sich etwas merken zu können, ist immer auch abhängig von der momentanen Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit, der seelischen und der geistigen Belastung. Außerdem wird es mit zunehmendem Alter allgemein schwieriger, sich Dinge zu merken, und wir denken und antworten langsamer.

Sobald die Gedächtnisprobleme sich aber spürbar negativ auf den Alltag auswirken, sollten sie ernstgenommen nehmen. So kann es zum Beispiel sein, dass ein wöchentlicher Vereinstern nicht mehr erinnert wird, dass etwas sehr Wichtiges wie das Abholen eines Kindes vergessen wird oder eingeübte Verrichtungen wie Kochen oder handwerkliche Tätigkeiten plötzlich nicht mehr leicht von der Hand gehen. All das sind mögliche Anzeichen für eine Demenzkrankung und sollten zunächst mit dem Hausarzt besprochen und gegebenenfalls weiter fachärztlich abgeklärt werden.

Wie entsteht eine Demenz und wie verläuft sie?

Eine Demenzerkrankung entsteht durch Veränderungen im Gehirn, die mit dem Verlust von Nervenzellen und deren Verbindungen einhergehen. Der Begriff Demenz beschreibt den Verlust bestimmter geistiger Funktionen wie Denken, Orientierung und Lernfähigkeit, Sprache, Auffassung und Urteilsvermögen, für den es verschiedene Ursachen gibt. Die Alzheimer-Demenz ist mit 60 bis 70 Prozent die bekannteste und häufigste Demenzform, daneben gibt es viele weitere Formen.

Die erste Phase einer Demenzerkrankung ist von auffälliger, zunehmender Vergesslichkeit vor allem im Bereich des Kurzzeitgedächtnisses geprägt. Fragen werden immer wieder gestellt, Dinge nicht gefunden, Kleinigkeiten im Alltag nicht mehr bewältigt. Die Erkrankten versuchen häufig, andere nichts von diesen Problemen merken zu lassen.

Die zweite Phase verstärkt alle Symptome. Die Bewältigung des Alltags wird deutlich schwieriger und ist ohne Hilfe von außen kaum mehr möglich. Diese Phase bringt häufig auch Veränderungen des Verhaltens mit sich – Unruhe, Rastlosigkeit, gereizte oder sogar aggressive Reaktionen, meist ausgelöst durch die eigene Unsicherheit oder das Unverständnis der Umgebung.

In der dritten Phase schreitet der geistige Abbau weiter voran und wird nun auch begleitet von zunehmenden körperlichen Symptomen. Die Betroffenen benötigen häufig rund um die Uhr Pflege und Versorgung. →



**Demenz –
die Welt steht Kopf**

Welt-Alzheimerstag 21. September
Woche der Demenz 18. – 24. September 2023

 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz
www.deutsche-alzheimer.de

 Nationale Demenzstrategie
www.nationale-demenzstrategie.de

Eine Verständigung über Worte ist kaum mehr möglich – die Gefühlswelt bleibt aber bis zuletzt erhalten!

Diagnose ist wichtig

Die ersten Anzeichen für eine Demenz werden oft verdrängt, doch irgendwann ist nicht mehr zu übersehen, dass etwas nicht stimmt. So verständlich es ist, einer Diagnose auszuweichen: Es ist wichtig, die Ursachen zu klären, zumal es auch andere Gründe für die kognitiven Schwierigkeiten geben kann. Nach einem ersten Gespräch mit dem Hausarzt / der Hausärztin ist eine Memoryklinik oder eine Gedächtnisambulanz die richtige Anlaufstelle, um zu klären, ob eine Demenz vorliegt. Wo sich in Ihrer Region solche Einrichtungen befinden und wie die Diagnose gestellt wird, erfahren Sie im Pflegestützpunkt oder in einer regionalen Demenz-Beratungsstelle. Oder Sie wenden sich an die telefonische Beratung der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg. Auch im Internet finden Sie entsprechende Informationen dazu. Die genannten Beratungsstellen helfen auch weiter, wenn sich der Verdacht bestätigt und

Sie wissen möchten, woran man jetzt denken sollte und was entschieden werden muss. Wichtig zu wissen: Gerade zu Beginn einer Demenzerkrankung können die Schwierigkeiten noch gut ausgeglichen werden und vieles, das Freude macht und Erfüllung gibt, bleibt trotz und mit der Demenz möglich

Was brauchen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen?

Menschen mit Demenz leben auch im Kreis Calw. Viele von ihnen haben ein großes Bedürfnis nach Sicherheit und Orientierung, nach Kontakten und Selbstbestimmung im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Zu Beginn einer Erkrankung wünschen sie sich vor allem, weiterhin selbstverständlich dabei sein zu können und nicht auf ihre Erkrankung reduziert zu werden. Im weiteren Verlauf braucht es passende Angebote der Betreuung und Pflege.

Angehörige von Menschen mit Demenz brauchen Information und Beratung, aber auch den Austausch mit Menschen in einer vergleichbaren Situation. Sie suchen nach Perspektiven, wie sie trotz der Betreuungs- und Pflegeaufgaben Lebensqualität erfahren und am Leben in der Kommune teilhaben können – auch gemeinsam mit ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen. Im Verlauf der Erkrankung unterstützen professionelle und ehrenamtlich getragene Dienste dabei, dringend benötigte Auszeiten zu bekommen und gute Pflege zu leisten: unter anderem Angebote der Nachbarschaftshilfe, Betreuungsgruppen, Pflegedienste, Tagespflege und viele weitere.

Vor allem aber brauchen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen uns alle:



An Demenz erkrankte Menschen haben ein großes Bedürfnis nach sozialen Kontakten.
Foto: Silvia Rita – pixabay

Angehörigen tut Anerkennung ebenso gut wie ein nachbarschaftliches Hilfsangebot. Menschen mit Demenz spüren es, wenn wir ihnen mit Geduld begegnen und sie mit kleinen Gesten unterstützen. So können sie

alle trotz der Erkrankung mittendrin bleiben – im Freundeskreis, in der Nachbarschaft, im Verein.

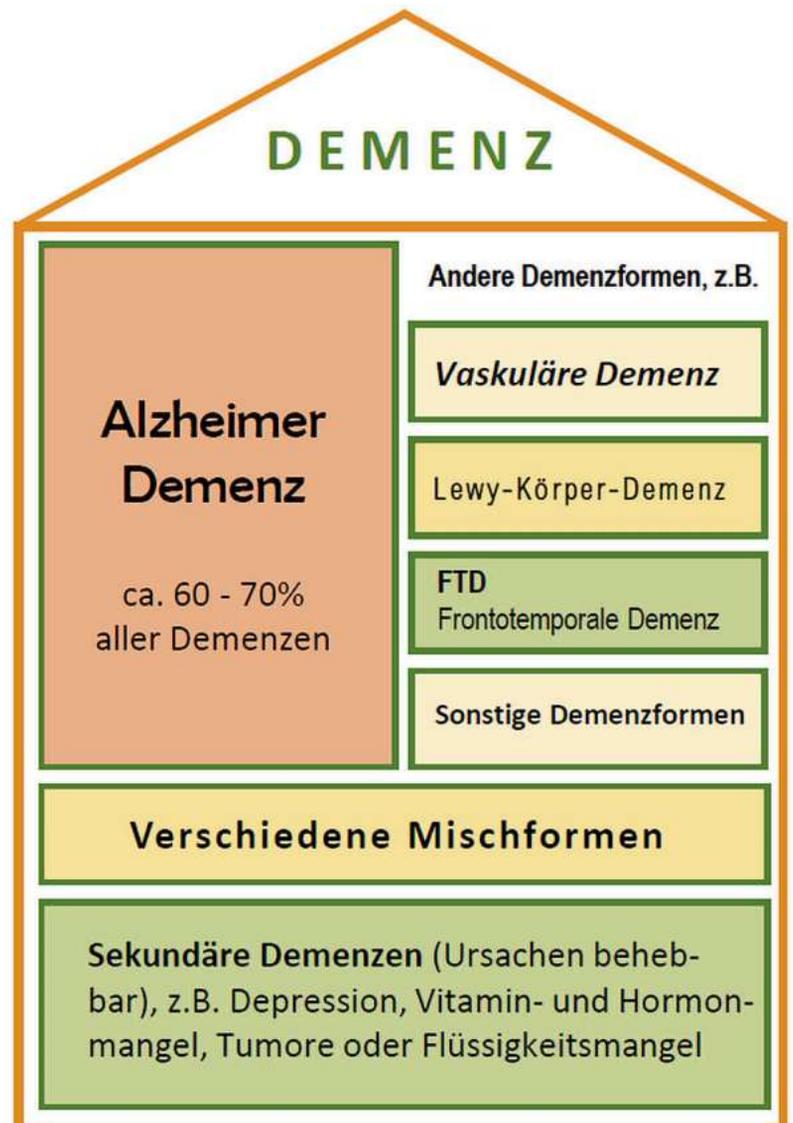
→ Quelle: Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V., Selbsthilfe Demenz

**Haben Sie Fragen?
Benötigen Sie weiterführende Informationen oder Beratung?**

Informationen im Internet:
www.kompassdemenz-bw.de oder
www.alzheimer-bw.de

Beratung und Unterstützung vor Ort findet sich unter:
www.alzheimer-bw.de

Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg:
Telefon: 0711 24 84 96-63



Die Betroffenen in die Mitte nehmen

Der Kreissenorenrat Calw lädt zum 7. Thementag am Mittwoch, 18. Oktober in Nagold ein.

KREIS CALW. Der Kreissenorenrat Calw lädt am 18. Oktober herzlich zu seinem 7. Thementag ein. Im Fokus der Veranstaltung im Kubus Nagold steht das Thema Demenz. Der Eintritt ist frei, Einlass ab 13.30 Uhr.



Arnd Röhm, geboren in (Wildberg-) Sulz am Eck, lebt in Jettingen, stellt sich als echter schwäbischer Zauberer vor.

Foto: Röhm

Die offizielle Begrüßung findet um 14 Uhr statt. Los geht's mit dem Programm um 14.15 Uhr mit dem Vortrag und Diskussion zum Thema „Demenz verstehen und verständnisvoll mit Demenzkranken umgehen“. Referent ist Dr. Christoph Rott, Altersforscher im Ruhestand aus Heidelberg.

Die Kaffeepause mit Gebäck ist um 15.45 Uhr geplant. Im Anschluss, um 16.15 Uhr, hält Sabine Fels, Fachbeirätin Demenz, den Impulsvortrag „Demenz sichtbar machen – mehr darüber reden, mehr dafür tun“.

Eine Diskussion über das Gehörte ist sehr willkommen.

Die Zaubershow „Logik, dermaßen absurd“ mit dem schwäbischen Zauberkünstler Arnd Röhm sorgt ab 17 Uhr für kurzweilige Unterhaltung.

Die Veranstaltung, die von der Stadt Nagold und dem Stadtssenorenrat Nagold unterstützt wird, endet gegen 17.30 Uhr.

→ Weitere Infos unter:
www.kreissenorenratcalw.de

Dr. Christoph Rott über Demenz:

„Demenz ist keineswegs ein Schicksal, das alle älteren Menschen zwangsläufig erleiden. Die Forschung hat bisher zwölf modifizierbare Risikofaktoren identifiziert, die das Auftreten von Demenzen teilweise erklären können. Durch die Anwendung darauf aufbauender Strategien kann das Demenzrisiko deutlich gesenkt werden. Aber auch über den Umgang mit Demenzkranken gibt es vielfältige Erkenntnisse. Wenn diese berücksichtigt werden, kann die Kommunikation für beide Seiten erheblich entspannter und verständnisvoller gestaltet werden.“



Dr. Christoph Rott

Foto: privat



Sabine Fels

Foto: privat

Sabine Fels über Demenz:

„Man muss über diese Krankheit mehr reden und noch mehr dafür tun. Oder anders ausgedrückt: Wir müssen die betroffenen Menschen und ihre Angehörigen in unsere Mitte nehmen. Das ist eine Aufgabe die uns alle, aber auch die Betroffenen und ihre Angehörigen fordert.“

Sind Feuerlöscher in der Wohnung oder im Auto noch zeitgemäß?

Der Kreisbrandmeister des Landkreises Calw, Kreisoberbrandrat Dirk Patzelt, gibt Ratschläge und Tipps

KREIS CALW. Ich möchte hier keine der zahlreichen Rechtsvorschriften zitieren, sondern aus meiner Erfahrung und dem Erlebten praktische Informationen und Tipps geben. Da wäre zunächst die Antwort auf die Frage nach dem **Feuerlöscher in der Wohnung.**

Ja, ich halte einen Feuerlöscher für wichtig. Natürlich muss der **Feuerlöscher** gut sichtbar und ohne Hindernisse bereitstehen – also jederzeit greifbar sein. Dazu eignet sich weder der entfernte Keller noch irgendeine Stelle wo er „unsichtbar“ sein soll. Mein Tipp: den Feuerlöscher im Flur oder mindestens in der Nähe der Wohnräume sichtbar platzieren. Am besten auf dem Boden stehend oder niedrig an der Wand befestigt. Denken Sie an das Gewicht.

Sie fragen sich, welche Größe und welche Art, also mit was soll man löschen? Es gibt Löscher mit Wasser, mit Pulver und mit Schaum. Auch die Größen der Löscher und damit die Menge an Löschmittel sind unterschiedlich. Je größer der Löscher, desto schwerer ist er. Ich empfehle grundsätzlich Löscher mit 6 Kilogramm Löschmittel. Mein erster Rat ist aber: **Schon beim geringsten Brand**

sofort die Feuerwehr über den Notruf 112 alarmieren. Denken Sie daran, erst wenn der Piepser tut, dann rennen die Einsatzkräfte zum Feuerwehrhaus, rüsten sich aus und fahren an. Bis die Feuerwehr bei Ihnen ist, dauert es mindestens zehn Minuten.

Wenn möglich und für Sie gefahrlos, dann versuchen Sie den Brand mit dem Feuerlöscher zu bekämpfen. Das gelingt nur zum Zeitpunkt der Entstehung, also in den aller ersten Minuten. Wenn Sie meinen Rat befolgt haben, ist die Feuerwehr dann bereits alarmiert und unterwegs. Wenn Sie aber zuerst versuchen zu löschen, dies nicht gelingt oder weil Sie in Gefahr kommen, und danach erst die Feuerwehr alarmieren, dann ist die Zeit bis zu deren Eintreffen „verschenkt“. Im Klartext – der Schaden wird ungleich größer.

Ich empfehle Ihnen **einen 6-Kilogramm-Schaumlöscher.** Den können Sie noch heben, und Schaum hat die Wirkung, dass das Feuer erstickt wird. Hinterher lassen sich die Rückstände des Löschmittels einfach aufwischen. Sehr gute Dienste leisten auch **10-Kilogramm-Wasserlöscher.** Die meisten Entstehungsbrände in der Wohnung lassen sich mit Wasser löschen. Hier ist der Löscheffekt das Herunterkühlen.

Auch in diesem Fall können sie hinterher aufwischen. Für die Küche zu Hause rate ich zu einer Löschdecke. Noch einfacher ist es, einfach einen Deckel auf die Pfanne oder den Topf zu legen. Sie wissen hoffentlich, dass Sie bei Fett oder Öl kein Wasser für die Löscher versuchen dürfen.

Große Wirkung haben natürlich die Pulverlöscher. Mit der

Löschwolke wird das Feuer ebenfalls erstickt. Hinterher verzweifelt man allerdings an den Rückständen. Noch Wochen danach finden Sie Pulver an den verschiedensten Stellen der Wohnung.

WICHTIG: Rufen Sie über den Notruf 112 nach jedem Brand die Feuerwehr, auch wenn Sie der Meinung sind, dass Sie den Brand gelöscht haben.

Wie so vieles, sollte man auch den Feuerlöscher regelmäßig von einer Fachfirma prüfen lassen. Eine Verpflichtung dazu gibt es nicht. Wir raten alle zwei Jahre dazu. Wer noch Fragen hat, kann sich einfach an die örtliche Feuerwehr wenden.

Die Antwort auf die Frage Feuerlöscher im Auto ist etwas komplizierter. Meine Erfahrung sagt, dass man seinen Auto-Feuerlöscher in aller Regel eher für die Hilfe für andere braucht. Auch hier raten wir zu Schaum. Die Größe sollte zwei Kilogramm betragen. Bei einem E-Auto ist der Brandschutz mit einem Löscher nicht zu gewährleisten. Bei allen Fahrzeugbränden gilt natürlich: Rechts ran, Auto verlassen und sofort die Feuerwehr rufen.

Zum Schluss noch: natürlich sollte man die Feuerlöscher auch bedienen können. Hier lesen Sie bitte die wenigen Hinweise auf dem Löscher. Wenn dann immer noch Fragen zur Löschtechnik, zum Löschmittel, zur Größe oder mehr bestehen, dann fragen Sie auch in diesem Fall Ihre örtliche Feuerwehr.



Dirk Patzelt

Foto: privat

Ausland ist einfach. Mit S-weltweit



Stellen Sie sich vor, Sie schlendern durch die bunten Gassen von Marrakesch (Marokko) und möchten wissen, wie viel die exotischen Gewürze in Euro kosten. Mit unserem Globetrotter-Tool in der S-weltweit App ist das jetzt ein Kinderspiel! Nur wenige Klicks und Ihre Landeswährung wird zum aktuellen Tageskurs in Euro umgerechnet. So behalten Sie auf Reisen den Überblick über Ihre Finanzen.

Einfach die S-weltweit App auf Ihr Handy laden und Ihr Reiseland auswählen. Schon sind Sie gerüstet, um in 150 Ländern auf Erkundungstour zu gehen. Die App bietet außerdem auch wertvolle Informationen, interkulturelle Tipps und vieles mehr.

S-weltweit – Ihre unverzichtbare Reisebegleitung für unvergessliche Abenteuer im Ausland!

Ausgezeichnet

Die Sparkasse Pforzheim Calw wurde erneut für ihre Beratungsqualität bei den Privat- und Firmenkunden ausgezeichnet. Beim sogenannten Mystery Shopping prüfen die Tester des unabhängigen Internationalen Instituts für Bankentests die Beratung auf Herz und Nieren.

Auch das digitale Banking schnitt mit der Note „sehr gut“ ab, was die hohe Qualität der Website, des Online-Bankings und der Sparkassen-App bestätigt.

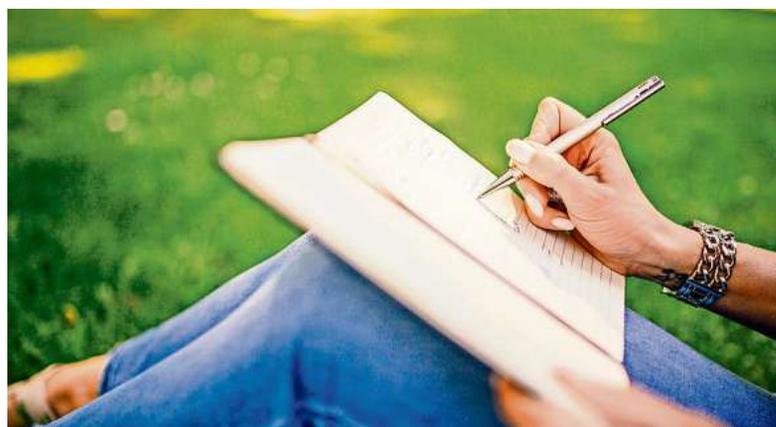


Freizeit – Was nun?

Wenn viele Aktivitäten nicht mehr möglich sind oder keinen Spaß machen, kann das Schreiben helfen.

■ Von Renate Kappler

Rentner suchen oft eine erfüllende und seniorenge-rechte Freizeitbeschäftigung. Doch die üblichen Altersbeschwerden machen es einem schwer, ein passendes Hobby zu finden, Augenlicht und Gehör lassen nach, Gartenarbeit und längere Reisen zu anstrengend, die Gelenke machen nicht mehr mit, wandern ist passé, zum Singen reicht die Luft nicht mehr und auch die Stimme hat sich verändert, oder weitere Fak-



Schreiben als neue Freizeitbeschäftigung als Rentner.

Foto: privat

toren halte von einer Chor-teinahme ab. Was gibt es denn außer lesen noch, wenn man alleine wohnt und die Bekannten vielleicht größtenteils bereits verstorben sind? Da hätte ich einen Vorschlag: Schreiben Sie!

Ganz gleich ob Sie Gedich-

te oder Lebenserinnerungen zu Papier bringen, dieses Hobby hat die wunderbare Eigenschaft, von schweren Gedanken abzulenken oder sie zu verarbeiten und dadurch zu trösten.

Ich spreche da aus eigener guter Erfahrung. Als ich nach

dem Tod meiner geliebten Mutter zu schreiben begann, war es mir, als würde meine Seele Stück für Stück von ihrer Trauer befreit.

Ich schrieb alles, was mir in den Sinn kam, reimte, dichtete, und erschuf so einige meiner tiefgründigsten Verse.

Schreiben tut gut. Und wenn ich später meine Werke durchlas, konnte ich jedesmal nur „Ja“ dazu sagen.

Entdecken Sie die Schönheit unserer deutschen Sprache und Ihr eigenes Schreib-talent! Lassen Sie Ihren Gedanken und der Fantasie freien Lauf, schreiben Sie weiter! Ich wünsche Ihnen viel Freude an diesem wunderbaren Hobby.

Renate Kappler, 75 Jahre, Enzklösterle

Noch „whats“ zum Handy

Über die Kommunikations-App lassen sich viele Menschen gleichzeitig informieren.

■ Von Bernd Dangelmaier

KREIS CALW. So langsam haben sich Oma und Opa von den Enkeln abgenabelt und können ihr Handy schon einigermaßen sicher bedienen. Aktuelle Bilder kommen immer wieder auf „WhatsApp“ rein, und mit einem freundlichen Emoji geht auch schon die Antwort raus. Aber Vorsicht! Mit der Installation von

„WhatsApp“ verzichtet man auf das Recht an seinen Daten, als an Bildern und Texten, die innerhalb der App verschickt werden, und gibt diese der kommerziellen Verwendung frei. Der Verkauf an Dritte (Vierte) ist somit theoretisch auch möglich.

Wenn man einen größeren Freundeskreis über seine mo-

mentanen Aktivitäten informieren und nicht jedem einzelnen extra etwas schicken will, können Bilder und Texte auch in den so genannten „Status“ gestellt werden. Auf diese hat dann jeder 24 Stunden Zugriff, der auf der Chatliste verzeichnet ist und nicht ausgeschlossen wurde, es sei denn, der Sender hat eine frühere Selbstlöschung aktiviert (Uhr im Statusbild). Im Kreis-seniorenrat gibt es beispielsweise einen „Eberhard“ (der Vorsitzende Eberhard Fied-

ler), der seine Kontakte jeden Morgen mit einer lustigen Bildergalerie begrüßt und den Tag so schon mal gut anfangen lässt.

Nun erscheinen hier auch öfters Bildchen, die man gerne behalten will. Die Lösung heißt:

abfotografieren. Nein, man braucht dazu nicht noch ein zweites Handy, sondern man verwendet die Funktion „Screenshot“. Hierbei wird vom momentanen Bild ein „Schnappschuss“ gemacht, der dann automatisch beziehungsweise nach Abfrage im Bereich „Screenshots“ der Galerie landet.

Leider ist diese Funktion nicht bei allen Geräten einheitlich zu betätigen, aber in der Regel sind zwei Tasten gleichzeitig zu drücken. Bei alten Samsung-Handys werden „Power-Taste“ und „Home-Button“ (unten mittig) gleichzeitig gedrückt. So auch beim iPhone. Bei den neueren Modellen ohne diesen Button sind es „Power-Taste“ und „Leiser-Taste“. Wenn in den „Einstellungen“ und „Weiteren Einstellungen“ die Funktion „Screenshot“ aufgezeigt wird, kann dieser auch per Wischbewegung mit der äußeren Handkante durchgeführt werden.

Wer ein „XIAOMI“ hat, braucht nur noch drei Finger. Mit diesen wird von oben nach unten über den Bildschirm gestrichen, und schon wird der Screen geschossen.

Es könnte natürlich auch helfen, einfach mal in die Gebrauchsanleitung reinzuschauen oder zu „googeln“. Hier findet man dann die spezielle Tastenkombination für das jeweilige benutzte Handy.



„WhatsApp“ – die Kommunikations-App ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Foto: privat



Foto: Pablo Ardito

Der Lehrer mit dem Glas

Eine Geschichte zu den wichtigen Dingen im Leben.

KREIS CALW. Vielleicht haben Sie diese Geschichte bereits gehört oder gelesen, denn sie ist in den letzten Jahren über viele Kanäle verbreitet worden. Mal dreht sich alles um einen Professor, mal ist der Protagonist ein Manager, mal ein Arzt. Wir stellen einen Lehrer in den Mittelpunkt. Einfach so.

Ein Lehrer stand vor seinen Schülern. Er hatte auf seinem Pult einige Dinge vorbereitet. Als die Schulstunde begann, nahm er ein großes

Gurkenglas und füllte es randvoll mit Steinen. Als er seine Schüler fragte ob das Glas nun voll sei, stimmten sie alle zu. Ja, es ist voll.

Der Lehrer nahm anschließend eine Schachtel mit Kieselsteinen, schüttete sie ebenfalls in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten in die Zwischenräume der größeren Steine. Dann fragte er seine Schüler nochmals, ob das Glas jetzt voll sei. Sie stimmten wieder zu. Dann griff der Lehrer nach einer Schachtel mit Sand und schüttete ihn in das Glas. Der Sand füllte die letzten freien Räume in dem Gurkenglas aus.

Der Lehrer sagte schließlich zu seinen Schülern: „Ich möchte, dass Ihr erkennt, dass dieses Glas wie Euer Leben ist. Die Steine sind die wichtigen Dinge im Leben.

„Ich möchte, dass Ihr erkennt, dass dieses Glas wie Euer Leben ist.“

Eure Familie, Partner, Eure Gesundheit, später dann Eure Kinder. Dinge, die Euer Leben immer noch erfüllen würden, wenn alles andere wegfiel. Die Kieselsteine sind Dinge, wie Arbeit, Wohnung, Haus

oder Auto. Der Sand symbolisiert die kleinen Dinge im Leben. Wenn Ihr den Sand zuerst in das Glas füllt, bleibt kein Raum für die Kieselsteine oder die großen Steine.“

So ist es im Leben: Wenn man alle Energie für die kleinen Dinge des Lebens aufwendet, hat man für die großen keine mehr. Achtet auf die wichtigen Dinge, nehmt Euch Zeit für Kinder oder Partner, achtet auf Eure Gesundheit. Es wird noch genug Zeit geben für Arbeit, Haushalt, Partys und mehr. Achtet immer zuerst auf die großen Steine – sie sind es, die wirklich zählen. Der Rest ist nur Sand.“



60+ **vhs** Volkshochschule
Oberes Nagoldtal
**BILDUNGSANGEBOTE
AB 60 JAHREN**



COMPUTER UND LAPTOP

BASISKURS:

20.09. - 04.10.2023 (13:30 - 16:00 Uhr)
3 TERMINE
NAGOLD
60,00 EURO

AUFBAUKURS:

11.10. - 25.10.2023 (13:30 - 16:00 Uhr)
3 TERMINE
NAGOLD
60,00 EURO

MEIN NEUES SMARTPHONE/TABLET

BASISKURS: SMARTPHONE/TABLET

25.09. + 28.09.2023 (13:00 - 16:45 Uhr)
2 TERMINE
NAGOLD
77,00 EURO

BASISKURS: IPHONE/IPAD

25.09. + 28.09.2023 (17:00 - 20:45 Uhr)
2 TERMINE
NAGOLD
77,00 EURO

KONZENTRATIONSFÄHIGKEITS- UND GEDÄCHTNISTRAINING

11.11.2023 (09:00 - 12:00 Uhr)
NAGOLD
30,00 EURO

EINKOMMENSSTEUERERKLÄRUNG FÜR RUHESTÄNDLER

16.11.2023 (10:00 - 14:00 Uhr)
NAGOLD
66,00 EURO



Weitere Informationen und Anmeldung
unter <https://www.vhson.de>
info@vhson.de
oder telefonisch unter 07452 9315-0

SENIOREN-vhs



Gesellschaft

Literaturcafé

Bad Liebenzell | SBL20150
13.09. | 14:30-16:00 Uhr

Politikcafé

Bad Liebenzell | SBL10150
04.10. | 15:00-16:30 Uhr

Sehen Lernen Studium Generale

Calw | SCW20620
07.11. | 09:00-12:00 Uhr

Gesundheit

Wer rastet, der rostet

Bad Wildbad | SBW30205
08-mal Di. | 16:45-17:45 Uhr
Beginn: 19.09.

Yoga für Senioren

Igelsloch | SOR30122
12-mal Do. | 09:30 -11:00 Uhr
Beginn: 19.09.

Rundum Fit

Bad Wildbad | SBW30203
13-mal Di | 09:30-10.30 Uhr
Beginn: 19.09.

Hockergymnastik und Sturzpro- phylaxe

Althengstett | SAH30201
08-mal Do. | 10:15-11:00 Uhr,
Beginn: 21.09.

Klangschalenmeditation in der Vorweihnachtszeit

Althengstett | SOH30160
02.12. | 14:30-17:30 Uhr

Computer und Digitales

Einstieg in die Computerwelt

Bad Wildbad | SBW50100
04-mal Fr. | 09:00-13:30 Uhr
Beginn: 29.09.

Calw | SCW50100
08-mal Di. + Do. | 15:00-17:00 Uhr
Beginn: 26.10.

Grundkurs: Mein neues iPhone/iPad

Bad Wildbad | SBW50070
29.09.+06.10. | 14:00-17:00 Uhr

Neuweiler | SNW50070
17.11. + 24.11. | 09:00-12:00 Uhr

Reiseplanung mit dem Smartphone

Bad Liebenzell | SBL50075
05.10. | 15:00-18:00 Uhr

Calw | SCW50075

06.11. | 15:00-18:00 Uhr

Dobel | SDB50076

08.11. | 09:00-12:00 Uhr

Einführung und Umstieg auf Windows 11

Calw | SCW50114
05.10. | 09:00-15:30 Uhr

Bad Wildbad | SBW50113

13.11. | 09:00-15:30 Uhr

Googeln, wischen, chatten mit meinem Android-Smartphone

Calw | SCW50055
05-mal Di. und Do. | 15:00-17:00 Uhr
Beginn: 10.10.

Neuweiler | SNW50051

27.11. + 30.11. | 15:00-18:00 Uhr

Sicher im Netz unterwegs - Impuls- vortrag mit moderierter Diskussion

Online | SON50001
12.10. | 17:00-18:30 Uhr

Online-Banking – leicht gemacht

Bad Wildbad | SBW50071
19.10. | 09:00-12:00 Uhr

Künstliche Intelligenz und die Zu- kunft des Internets

Online | SON50003
09.11. | 17:00-18:30 Uhr

Computer-Sprechstunde

Bad Wildbad | SBW50200
jeden vierten Donnerstag im Monat
je 09:30-11:00 Uhr

Dobel | SDB50103

jeden zweiten Dienstag im Monat
09:30-11:00 Uhr

Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:

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



Doppelt profitieren.

Mit unserem Sparkassen-DuoSelect.

Ausgewählte Investmentfonds **+ 3,50 %** p.a.

Investmentfonds unterliegen Kursschwankungen

Sparkassenbrief 1 Jahr



Sparkasse
Pforzheim Calw

sparkasse-pfcw.de/duoselect