



Mit freundlicher Unterstützung von Stadt Nürnberg Seniorenamt, Nürnberger Nachrichten und Nürnberger Zeitung sowie AFAG Messen und Ausstellungen



IMMER IN BEWEGUNG FÜR IHRE GESUNDHEIT

UNSERE NOTAUFNAHME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.

MEDIZIN UND MENSCHLICHKEIT

ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE, HANDCHIRURGIE, ORTHOPÄDIE, PLASTISCH-REKONSTRUKTIVE UND MIKROCHIRURGIE, UNFALLCHIRURGIE, WIRBELSÄULENTHERAPIE. SCHMERZTHERAPIE. RÜCKENBESCHWERDEN

GESUNDHEIT AKTUELL | VORLESUNGEN FÜR JEDERMANN

Zweimal im Monat finden in unserem Haus interessante, kostenlose Vorträge zu medizinischen Themen statt. Weitere Informationen finden Sie unter erler-klinik.de



KLINIKEN DR. FRLER

















Kontumazgarten 4-18 | 90429 Nürnberg Tel.: 0911/ 27 28-0 | E-Mail: info@erler-klinik.de Internet: www.erler-klinik.de

www.erler-klinik.de

Folgen Sie uns auf den



REHABILITATION MIT KOMPETENZ. QUALITÄT UND MENSCHLICHKEIT

Die DR. ERLER REHA ist das erste stationäre Rehabilitationszentrum für Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparats im Herzen der Metropolregion Nürnberg. Unsere Schwerpunkte liegen bei Rückenbeschwerden und -operationen, Endoprothesen (Knie, Hüfte, Schulter) sowie Unfall- und Sportverletzungen.

AMBULANTES LEISTUNGSSPEKTRUM

- DIERS formetric 4D Funktionelle Wirbelsäulen- und Haltungsanalyse
- Ernährungsberatung
- Frweiterte Ambulante Physiotheranie (EAP/ EAP Berufsgenossenschaften)
- Heilmittelhehandlung (Rezente)
- Individuelles Personal-Fitness-Training
- Kursprogramm (z.B. Agua-Fitness)
- Musikersprechstunde
- Reha-Sport
- Rückentrainingszentrum
- Sporttherapie (z.B. Nordic Walking, Sling)
- Wellness-Massagen

STATIONÄRES LEISTUNGSSPEKTRUM

- Anschlussheilbehandlung (AHB)
- Anschlussrehabilitation (AR)
- Berufsgenossenschaftliche Stationäre Weiterbehandlung (BGSW)
- Heilverfahren

90 komfortable Einzelzimmer





DIE DR. ERLER REHA IST THERAPEUTISCH UND RÄUMLICH DIREKT AN DIE DR. ERLER KLINIKEN ANGEBUNDEN.

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen: | | Facebook | Linked in |



2 Xing

DR. FRLER REHA

Kontumazgarten 19 | 90429 Nürnberg Tel.: 0911/ 66 0 55 - 0

E-Mail: info@erler-reha.de | Internet: www.erler-reha.de

www.erler-reha.de



Diakonie **™** zu Hause

Häusliche Kranken- und Altenpflege der Diakonie Altdorf · Erlangen · Fürth · Lauf · Nürnberg



Besuchen Sie uns im Internet!

Auf unserer neuen Website haben wir viele weitere Informationen und Tipps für selbstbewusste ältere Menschen.

magazin66.de



FAIRNESS – NACHHALTIGKEIT – QUALITÄT

Entdecken Sie den einzigartigen Marktplatz liebevoll gefertigter Produkte für Haus, Garten und sich selbst! Die Einkaufs- und Erlebniswelt von Werkstätten für Menschen mit Behinderung – weil soziales Handeln Freu(n)de macht.

Werkstätten:Messe 2020

1.-4. April 2020, täglich 9:00-17:00 Uhr Messezentrum Nürnberg

werkstaettenmesse.de/besuch

Info-Tel. 0911-77 66 11 www.aurora-fuerth.de

Jetzt 50% auf Tagestickets sichern mit Gutschein-Code: WERK20Herz



Veranstalter





sechs+sechzig Ausgabe 1/2020



Sabine Wittmann leitet das neue »TagesHospiz« der Diakonie in Nürnberg und hilft, Menschen in der letzten Lebensphase beizustehen. Seite 37

- 4 Kultur Sag nie, du bist zu alt
- 6 Gesundheit Lachs und Liebe bringen das Hirn auf Trab

Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg

- 8 Im Alter überraschend zufrieden
- 9 »Gibt es ein Recht auf ein Leben ohne Internet?«
- 10 Angebote im Treff Bleiweiß
- 12 Leserreisen Traumhaft schöne Landschaften locken
- 13 Lesetipp
 Ein pralles Leben
- 14 Ansichtssache
 Aufgebrezelt in heiligen Hallen
- 15 Gesundheit
 Das unterschätzte Risiko
 bei einer OP
- Spuren hinterlassen Zukunft gestaltenWenn Stifter zum Stiften anstiften
- 29 Große Hilfen Große Last auf schmalen Schultern
- 32 Ehrenamt Familienanschluss auf Zeit

- 37 Große Hilfen Hier sind Schwerkranke in guten Händen
- 38 Kultur Im Rückblick ergibt alles einen Sinn
- 39 Das war schick

 Der Trimm-Dich-Pfad
- 39 Depp im Web
 Schummeln hilft
- 33 Veranstaltungs-Empfehlungen



14 Impressum

Sonderteil zur Messe inviva 26.2.–1.3.2020

- 18 Einblicke in die Kampfzone
- 20 sechs+sechzig-Bühne
- 20 Programmübersicht
- 22 Thema Generationen
- 23 Thema Smart Home
- 24 Thema Einsamkeit
- 25 Thema Sicherheit
- 26 Thema Mobilität
- 27 Ist die 9-Uhr-Regelung noch zeitgemäß?
- 28 Gesundheitsforum
- 30 Aussteller

Mehr zum Programm auf der sechs+sechzig-Bühne finden Sie online unter www.magazin66.de

Liebe Leserinnen und Leser.

unser erstes Heft im neuen Jahr - treue Leser wissen es längst - widmet sich schwerpunktmäßig der bevorstehenden inviva. Die Seniorenmesse findet dieses Mal vom 26. Februar bis 1. März in den Nürnberger Messehallen statt, und sechs+sechzig engagiert sich dort weit mehr als in den Vorjahren. Gemeinsam mit der Afag-Messegesellschaft bieten wir jeden Tag ein umfangreiches Informations- und Unterhaltungsprogramm auf der sechs+sechzig-Bühne. Einer unserer Stargäste ist Simone Rethel-Heesters, die wir auch auf der Titelseite unseres Magazins zeigen. Die Künstlerin berichtet auf der inviva über ihr Leben nach dem Tod ihres Mannes, des berühmten Schauspielers Johannes Heesters. Wir haben vorab bereits mit ihr gesprochen; dabei hat sie uns verraten, warum sie in ihrer Familie den Spitznamen »die kleine Schraube« trägt (Seite 4).

Weitere Talk-Gäste auf der sechs+sechzig-Bühne der inviva sind TV-Anwalt Ingo Lenßen, die CSU-Politikerin Barbara Stamm, VdK-Präsidentin Verena Bentele sowie Globetrotter Christof Lachenmann. Das ausführliche Programm und alles Wissenswerte rund um die inviva 2020 stellen wir Ihnen ab Seite 18 vor. Eine weitere Neuerung finden Sie auf den Seiten 8 bis 11: Wir haben unsere Zusammenarbeit mit dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg vertieft. Im Rahmen dieser Kooperation berichten wir künftig verstärkt über die jüngsten Entwicklungen in der städtischen Seniorenpolitik. Darüber hinaus fassen wir kompakt und übersichtlich die wichtigsten Veranstaltungen des Seniorenamts auf einer Doppelseite zusammen.

Was bieten wir sonst noch in unserem 40 Seiten starken Heft? Wir erklären, was ein Delir nach der Operation bedeutet, warum Kirchenkonzerte problemloser sind als ein Opernbesuch oder wie unser Gehirn arbeitet. Aber lesen Sie selbst. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

Die Redaktion



ie ist ein Energiebündel – und das mit 70 Jahren. Ihren runden Geburtstag feierte Simone Rethel-Heesters 2019 nicht zu Hause, im Starnberger Ortsteil Söcking, sondern auf einer großen Party in Stuttgart nach einer Theatervorstellung, bei der sie selbst auf der Bühne stand. Die Liebe zum Theater teilte die Künstlerin mit dem legendären Schauspieler und Sänger Johannes »Jopie« Heesters, mit dem sie 20 Jahre verheiratet war. Der Entertainer verstarb 2011 im Alter von 108 Jahren.

Nach seinem Tod hat sie sich nicht zurückgezogen, sondern ein neues Leben begonnen. Das Wort »Ruhestand« ist Rethel fremd, es bedeutet für sie »Stillstand«. Seit Jahren fordert sie in Büchern und Vorträgen, im Alter aktiv zu bleiben und nicht aufzuhören, sich weiterhin neue Ziele im Leben zu suchen. Dieses Thema steht auch auf dem Programm der Seniorenmesse inviva. Rethel nimmt hier an einer Gesprächsrunde (sechs+sechzig-Bühne, Freitag, 28.2., 11.30 Uhr) zum Thema »Miteinander« teil.

Dumme Schlagzeilen in bunten Illustrierten

»Wünscht sich Frau Rethel einen neuen Partner? Bekommt sie viele Angebote?« Solche Fragen mancher Medienvertreter bereiten ihr Ärger. Am meisten störte sie der Bericht einer bunten Illustrierten mit der Schlagzeile »Heesters-Witwe Simone Rethel wünscht sich einen neuen Mann.« Dazu sagt die 70-Jährige: »Das ist völliger Quatsch. Ich hatte lediglich gesagt: >Natürlich ist es nicht schön, wenn ich abends nach der Vorstellung nach Hause komme und da ist niemand, mit dem ich reden kann.« Und daraus wurde diese dumme Schlagzeile gemacht. Ich bin mit meinem Leben zufrieden und ausgefüllt mit unendlich vielen beruflichen und privaten Aktivitäten.«

Die am Ammersee geborene Schauspielerin, Fotografin, Malerin und Autorin ist derzeit schwer für ein Gespräch zu erreichen. Für das Magazin sechs+sechzig machte die Künstlerin aber gerne

eine Ausnahme. Sie hat sich für ein paar Monate in ihr Haus am Starnberger See zurückgezogen, um an einem neuen Buch über das aktive Älterwerden zu arbeiten. Sie interviewt dazu 20 prominente Künstler und Politiker, darunter Gregor Gysi, zu den Fragen, wie man bis ins hohe Alter glücklich leben kann und wie wichtig es ist, nie stehenzubleiben. Sie macht dabei alles selbst,

fährt zu den Wohnorten der Interviewpartner

und fotografiert sie. Die Bilder entwickelt sie mittlerweile nicht mehr in ihrer eigenen Dunkelkammer, sondern nimmt sie digital auf und bearbeitet sie anschließend am Computer. Das neue Buch soll im Herbst auf der Buchmesse in Frankfurt vorgestellt werden.

1979 erschien ihr Name erstmals in einem Buch, es war ein Gedichtband des 1999 verstorbenen Schauspielers Horst Frank mit dem Titel »Wenn ich im Spiegel mich beschau...«. Rethel machte die Illustationen dazu, insgesamt 51 Zeichnungen. 1998 folgte »Schönheit des Alters« mit Fotos von Johannes Heesters und Texten von ihr selbst sowie Beatrix Ross; 2006 erschien das Fotobuch über



ihren Mann mit dem Titel »JH. Ein Mensch und ein Jahrhundert«; 2010 »Sag nie, du bist zu alt« und zwei Jahre später »Die Weisheit der 100-Jährigen, Fragen an die ältesten Menschen Deutschlands« von Rei Gesing. Rethel schrieb das Vorwort.

Schon früh entdeckte man ihr schauspielerisches Talent, ihr Fach ist die »muntere Naive«. Regisseur Axel von Ambesser (1910-1988) engagierte die 16-jährige Rethel für die Verfilmung von Wilhelm Buschs »Die fromme Helene«. Ambesser wurde ihr künstlerischer Vater und Mentor, er brachte sie an die Schauspielschule und arbeitete noch mehrmals mit ihr zusammen; in München am Bayerischen Schauspiel und am Deutschen Theater sowie am Hamburger Thalia Theater. Ihre Erfolge auf allen großen deutschen Bühnen trugen dazu bei, dass sich die Angebote fürs Fernsehen häuften. Rethel wirkte mit in zahlreichen TV-Serien wie »Der Kommissar«», »Derrick«, »Der Alte«, »Schöne Ferien«, »Diese Drombuschs« und in vielen Boulevardkomödien, die fürs Fernsehen aufgezeichnet wurden. Ab Juli 2020 steht sie in einer neuen Rolle auf der Bühne der »Komödie im Bayerischen Hof« in München. Titel des Stücks: »Schwiegermutter und andere Bosheiten«, unter der Regie von Pascal Breuer.

Schon als Kind auf Vernissagen

Den »zweiten Musenkuss« verdankt die Schauspielerin ihrem Vater Alfred Rethel (1922–2003), einem bekannten Bühnenbildner, Maler und Designer, sowie ihrer Mutter Brigitte Wex (1913–2000), einer Fotografin. Beide haben ihre Tochter gefördert, unterstützt und darin bestärkt, ihre künstlerischen Talente weiter zu entwickeln. Schon als Kind war es für Simone Alltag, zu Vernissagen, Kunsthändlern und zu Besuchen bei expressionistischen Malern mitgenommen zu werden.

Von ihrem Vater erbte sie auch ihr Faible fürs Technische. Sie verfügt über viel handwerkliches Geschick und besitzt in ihrem Haus in Starnberg sogar eine kleine Werkstatt mit einer großen Sammlung von Nägeln und Schrauben – deshalb ihr Spitzname »Die kleine Schraube«. »Wenn ich ein neues Gerät gekauft habe, versuche ich erst, es zu installieren, ohne die Beschreibung zu lesen. Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich es zusammengebaut habe«, erzählt sie stolz. Verwandte können sich auf sie verlassen, wenn sie telefonisch anfragen: »Bei mir ist was kaputt, kannst Du nicht mal kommen?« Denn die 70-Jährige baut Regale und Schränke zusammen, repariert die Toilettenspülung oder fertigt Bilderrahmen für Gemälde. Früher verschenkte sie auch selbst gebastelte Lampen.

Nach 25 Minuten ist die Gesprächszeit um, Simone Rethel-Heesters will sich wieder ihrem Buchprojekt widmen. Schnell noch eine Zusatzfrage: »Gibt es trotz Ihrer vielen Beschäftigungen etwas, was Sie noch anpacken möchten?« Spontane Antwort: »Ich will gerne mein Französisch aufpolieren und vielleicht die Bilder meines Vaters archivieren.« Und um fit zu bleiben, wird sie demnächst in einem nahegelegenen Fitnesscenter mit dem gezielten Muskeltraining beginnen.

HORST OTTO MAYER FOTOS: DOROTHEE FALKE, WOLFGANG GILLITZER

inviva / sechs+sechzig-Bühne: 28.2., 11.30 Uhr: Gespräch mit Simone Rethel-Heesters



"Forum der Generationen"

 rund 150 Aussteller präsentieren ein vielfältiges Angebot mit Lösungen und Anregungen für alle Lebensbereiche:

- Gesundheit & Prävention
- Sicherheit
- Smart Home
- Barrierefreiheit
- Freizeit & Lifestyle

26.2.-1.3.2020 Messe Nürnberg www.inviva.de

In Kombination mit:



Gesundheit sechs+sechzig · Ausgabe 1/2020

Lachs und Liebe bringen das Hirn auf Trab

Gedächtnisforscher Martin Korte empfiehlt, die grauen Zellen ein Leben lang zu fordern

ichts ist so spannend wie unser Gehirn. Seine Sprache zu entschlüsseln und seine Funktionsweise bis ins hohe Alter zu erhalten, hat sich Martin Korte (55) zur Aufgabe gemacht. Der Professor für Neurobiologie an der Technischen Universität Braunschweig ist ein gefragter Experte und hält das ganze Jahr über Lesungen, Vorträge und Seminare. Das Magazin sechs+sechzig sprach mit ihm über das Gehirn, welche Rolle das Gedächtnis spielt und wie wir unseren Kopf fit halten können.

sechs+sechzig: Die Sprache des Gehirns muss doch unheimlich kompliziert sein?

Martin Korte: Sie ist es nicht, sie besteht aus frappierend einfachen Signalen. Ob wir sehen, hören, riechen, träumen, denken, lieben, uns erinnern, immer handelt es sich um Nervenerregungen. Eine einzelne Nervenzelle kann nur Impulse aussenden oder schweigen. Stets zählt allein die Frequenz der Impulse. Sie kann wenige Impulse oder mehrere hundert in einer Sekunde senden, aber jeder Impuls ist immer gleich. Aus solchermaßen einfachen Signalen besteht die Sprache des Gehirns, ein Paradox – einfach und kompliziert.

Was fasziniert Sie so an diesem Themenkomplex, dass Sie darüber bereits vier Bücher geschrieben haben?

Ich bin davon überzeugt, dass wir durch die Erforschung des Gehirns – besonders durch die Mechanismen des Gedächtnisses – viel über uns selbst lernen. Kultur kann nur da entstehen, wo Erinnerungen an die nächste Generation weitergegeben werden.

Sie sagen in einem Ihrer Bücher, dass unser Gedächtnis bestimmt, wer wir sind. Was heißt das genau?

Es wird oft behauptet, dass unsere genetische Ausstattung bestimmt, wer wird sind. Natürlich spielen auch genetische Komponenten eine Rolle, wie wir als Mensch werden, ich schätze den Anteil auf ca. 20 Prozent. Aber der größere Teil – also 80 Prozent – betrifft die Fähigkeiten, wie wir unsere Beziehung zur Umwelt gestalten, die Erfahrungen, die wir dabei machen sowie die Erkenntnisse, die wir daraus ziehen, um die Zukunft zu gestalten. Wie wir Probleme meistern, hängt maßgeblich von dem ab, was wir gelernt haben. Viele denken, wir hätten das Gedächtnis, um uns zu erinnern. Das ist so nicht richtig. Wie wir heute wissen, haben wir es vielmehr, um die Zukunft zu gestalten. Außerdem bestimmt das Gedächtnis auch, was wir über uns selbst denken und wie wir durch Kontakte mit anderen Menschen erkennen, wer wir sind.

Manche Menschen meinen, sie könnten sich an Ereignisse erinnern, als sie drei oder vier Jahre alt waren. Ich kann mich erst an Dinge erinnern, die nach meinem sechsten Lebensjahr geschehen sind. Liege ich da noch richtig?

Der Hippocampus, auch Seepferdchen genannt, ist eine entscheidende Struktur des autobiographischen Gedächtnisses. Um den Hippocampus als Schaltkreis in das Gehirn einzubinden, ist eine ganze Datenautobahn vonnöten. Ein dicker Nervenstrang namens Fornix leitet Informationen vom Hippocampus zu Teilen des Hypothalamus weiter. Er beginnt erst im dritten Lebensjahr seine normale Arbeitsgeschwindigkeit aufzunehmen – eine Erklärung dafür, warum wir später kaum Erinnerungen aus den ersten drei Lebensjahren abrufen können. Voll funktionsfähig ist die Fornixbahn erst im Alter von etwa sechs Jahren. Das sollten sich Eltern, Erzieher und Lehrer immer wieder vor Augen halten.



Martin Korte: »Wer lange leben will, der muss was tun.«

Heute prasseln immer mehr Informationen auf uns ein, durch Fernsehen, Smartphone, Internet. Was hat das für Auswirkungen?

Forschungen in den USA ergaben, dass die Hypervernetztheit der heutigen Jugend diese nicht glücklicher, sozial integrierter und zufriedener macht, sondern eher einsamer. Diese Aussage stammt nicht von Erwachsenen, sondern das haben die Jugendlichen über sich selber erzählt. Dabei wurde ein alarmierender Anstieg depressiver Erkrankungen in den letzten zehn Jahren festgestellt. Deshalb mein Rat: Legt zwischendurch mal das Smartphone weg, schaltete den Laptop aus, und tut etwas, egal was. Stellt nur sicher, dass es keinen Bildschirm involviert.

Mal verlegen wir die Brille, verschwitzen einen Termin oder uns fällt am Bankautomaten plötzlich die PIN-Nummer nicht mehr ein. Hat unser schlaues Gehirn keine Sicherheitsgarantie für solche Fälle?

Es gibt manchmal Situationen, wo uns etwas auf der Zunge liegt und uns nicht einfällt. Das bedeutet aber nicht, dass die Information verloren ist. Wir haben in diesem Moment nur eine falsche Assoziation gebildet, auf die das Gehirn immer wieder zurückkommt. Hier hilft dann nur, die Situation zu verlassen und zu ei-

sechs+sechzig · Ausgabe 1/2020 Gesundheit 7

nem späteren Zeitpunkt auf das zurückzukommen, woran man sich erinnern möchte. Auch wenn die PIN-Nummer plötzlich weg ist, da hilft nur Ruhe zu bewahren und es später noch einmal zu versuchen.

Ältere spüren es deutlich: Man wird langsamer, das Lernen wird schwieriger, die Konzentration lässt nach. Was sollte man tun, um die Gedächtnisleistungen möglichst lange zu erhalten?

Wer lange leben will, und das möglichst beschwerdefrei, der muss was tun. Von nichts kommt nichts. Denn unser Gehirn wächst mit seiner Nutzung, es muss belastet werden. Deshalb habe ich die sogenannte 5-L-Regel aufgestellt. Auf der einen Seite eben Lernen. Wer lebenslang lernt, hält sein Gehirn jung und stärkt seine kognitiven Fähigkeiten. Andererseits helfen dafür körperliche Aktivitäten, dafür steht das Laufen als zweites L. Das muss kein Riesenpensum sein, es genügt normales Gehen, aber in Bewegung bleiben, mindestens viermal 30 Minuten pro Woche. Als drittes L dann Lieben, beziehungsweise die Pflege sozialer Kontakte. In Vereinen oder karitativ tätig zu sein, hilft dabei, Gedächtnisfunktionen zu erhalten. Als viertes das Lachen, denn man sollte auch über sich und andere lachen können. Das fünfte ist der Lachs, weil sich eben Fischfette als positiv fürs Gehirn erwiesen haben. Man sollte aber auch darauf achten, nicht zu viel zu essen und massives Übergewicht zu vermeiden.

Wenn es um die Gestaltung der Zukunft geht, reagieren manche Ältere leicht stur und sagen, sie seien froh, dass sie schon so alt sind. Was kann man dazu sagen?

Verständlich, dass ältere Menschen nicht mehr alles machen können und auch nicht wollen. Aber wir sollen uns schon noch was zutrauen. Denen, die so reagieren, rufe ich nur aufmunternd zu: Ein paar Sachen erwarte ich schon noch von euch!

INTERVIEW: HORST MAYER; FOTO: NN-ARCHIV/WOLFGANG FELLNER

INFORMATION

Martin Korte hat bereits mehrere populäre Bücher über das Gehirn und seine Arbeitsweise veröffentlicht. »Wie Kinder heute lernen – der Schulerfolg beginnt zu Hause« wendet sich an Eltern von Grundschülern, damit sie ihre Kinder optimal im Schulalltag begleiten. In »Jung im Kopf« beschäftigt er sich mit der Altenforschung und welche Fähigkeiten alte Menschen haben. In »Wir sind Gedächtnis« geht es um die Frage, was die Persönlichkeit ausmacht, und in seinem jüngsten Buch »Hirngeflüster« gibt er praktische Tipps und geht der Frage nach, wie man im Beruf fit bleiben kann.

Wer beteiligt sich am Studienprojekt »Stoppt die Demenz«?

anchmal fällt einem ein Name nicht ein oder ein Begriff. Ist das noch normal oder schon der Anfang einer Krankheit? Alle, die an einem wissenschaftlichen Programm der Universität Erlangen-Nürnberg teilnehmen, werden zunächst kostenlos auf ihre Gedächtnisleistung getestet. Für ein Studienprojekt suchen Prof. Dr. med. Elmar Gräßel, Leiter des Zentrums für Medizinische Versorgungsforschung der Erlanger Uniklinik, und sein Forscherteam Interessierte.

Die Teilnehmer trainieren ihre Gedächtnisleistung mit einem Übungsprogramm, das in Kooperation mit der Technischen Hochschule Nürnberg und der genesis Systems gGmbH für Laptop, PC oder Tablet entwickelt wurde. Das Projekt »Stoppt die Demenz« wendet sich vor allem an Menschen mit einer leichten kognitiven Beeinträchtigung, bei der das Gedächtnis spürbar und anhaltend nachgelassen hat. Das kommt relativ häufig vor. Etwa 10 bis 15 Prozent aller über 60-Jährigen sind davon betroffen. Es geht darum, das Risiko einer späteren Erkrankung spürbar zu senken. Allerdings sollten die Personen nicht an einer bereits diagnostizierten Demenz oder Depression leiden.

Zunächst durchlaufen die Kandidaten einen Eingangstest. Danach erhalten die Teilnehmer ein kognitives Programm für zuhause zum Üben so oft und lange, wie es jeder möchte. Es handelt sich um spielerische Aufgaben wie das Merken von Spielkarten oder Würfelkombinationen.

Alle Studienteilnehmer werden im Zuge der Begleitforschung zu Beginn der Projektphase im März 2020 und sechs Monate später befragt. Besondere Computerkenntnisse sind für die Durchführung der Übungsprogramme in der privaten Umgebung nicht erforderlich. Ein handelsüblicher PC/ Laptop oder Tablet (keine Apple-Produkte) sind ausreichend.

Anmeldung für die Studie:

demenz-stoppen.ps@uk-erlangen.de

Persönlicher Termin (Dauer: ca. 20 bis 25 Minuten), um zu prüfen, ob die Person an der Studie teilnehmen kann. Infos auch telefonisch montags oder freitags von 12 bis 14 Uhr unter 09131/85-44113. Termine können am Universitätsklinikum Erlangen oder der Technischen Hochschule Nürnberg stattfinden

Für ein starkes Rentensystem

ie Kampagne des Sozialverbands VdK wirbt seit Monaten mit dem Motto #Rentefüralle für einen sozial gerechten Umbau des deutschen Rentensystems. Dieses soll allen Generationen Sicherheit im Alter garantieren. Dazu gehört eine Anhebung des Renteneinkommens über 50 Prozent und eine Erhöhung des Mindestlohns auf 12 Euro die Stunde, eine gemeinsame Rentenkasse, in die alle einzahlen vom Selbstständigen bis zum Abgeordneten und weitere Maßnahmen.

Auf einer Demonstration am Samstag, 28. März, Start um 12 Uhr auf der Münchner Theresienwiese, soll den Forderungen Nachdruck verliehen werden. Ab 14 Uhr findet die Kundgebung am Odeonsplatz statt. Hauptrednerin ist die VdK Vorsitzende Verena Bentele. Der Kreisverband Nürnberg organisiert kostenlose Busfahrten für die Teilnehmer. Interessierte wenden sich an den VdK Ortsverband oder an Klara Rebhan unter 0911 2525999.

Kreisgeschäftsführer Alexander Weik-Endres und Andreas Graf kritisieren die Diskussion über die Erhöhung des Renteneintrittsalters. »Schon bei der Rente mit 67 bleiben zahlreiche Menschen auf der Strecke. Vielen wird bereits heute schmerzhaft die Rente gekürzt, weil sie es nicht einmal schaffen bis 65 zu arbeiten«.

Im Alter überraschend zufrieden

Groß angelegte Befragung ist Grundlage für Nürnbergs Seniorenpolitik

ie positive Nachricht zuerst: Die Mehrzahl der älteren Menschen in Nürnberg fühlt sich gut. Das ist das interessante Ergebnis einer breit angelegten repräsentativen Umfrage des Nürnberger Seniorenamts, das im Februar erste Ergebnisse daraus veröffentlichte. Die beachtliche Rücklaufquote betrug rund 49 Prozent bei 10.000 befragten Haushalten in der Stadt. »Für die künftige Versorgung der Nürnberger jenseits der 60 werden die Rückmeldungen eine große Bedeutung haben«, sagt Dieter Rosner. Der Chef des städtischen Seniorenamts freut sich, dass die Mehrzahl der Befragten in den vergangenen zwölf Monaten aktiv am Leben teilgenommen hat. Sie nutzte die kulturellen Angebote wie Oper, Theater und Konzert, besuchte in großer Zahl Museen und den Tiergarten. Sie ging gleichermaßen gerne ins Kino und in die Kirche. Andere Bildungs- und Freizeiteinrichtungen wie Bildungszentrum und Kulturläden wurden ebenfalls aufgesucht, wenn auch weniger häufig.

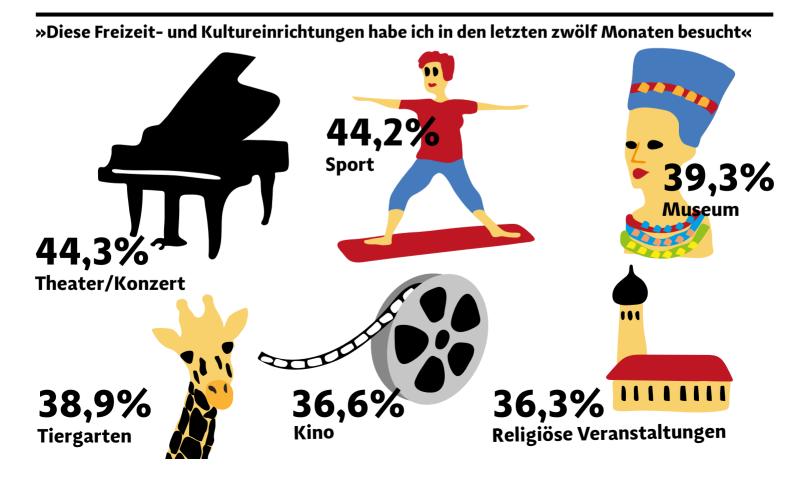
Rosner hat dennoch die zehn bis 15 Prozent unter den Älteren im Blick, die nicht dazugehören und abgekoppelt sind. Diese Gruppe »wird durch bisherige Angebote nicht erreicht«, sagt der Amtsleiter. Es sei nicht das drängendste Problem, »aber wir dürfen es nicht auf die leichte Schulter nehmen«. Eine intensivere Auswertung des Datenmaterials wird zeigen, in welchen Stadtteilen die Menschen stärker vereinsamen als in anderen. Für die Stadt bestehe die Herausforderung darin, neue, niedrigschwellige und kostenfreie Programme zu entwickeln. Rosner denkt beispielsweise eher an »Senior auf Rädern als an Essen auf Rädern«. Denn es gehe stärker darum, die Menschen aus ihrer Wohnung zu holen und so-

mit Kontakte zu ermöglichen. Was die materielle Seite anbelangt, ist das Ergebnis durchaus erfreulich. 63 Prozent haben angegeben, dass es ihnen finanziell gut bis sehr gut gehe. Lediglich fünf Prozent sagen, dass sie sich stark einschränken müssen. Unter dem Motto »Dabeisein kann ich mir leisten« werden die Ergebnisse der Befragung dahingehend nun überprüft, ob in bestimmten Stadtteilen die Armutsquote besonders hoch ist.

Bereits im Blick haben die städtischen Altersexperten, dass bald eine neue Generation von Ruheständlern auf sie zukommt. Die geburtenstarken Jahrgänge ab 1955, gerne als Babyboomer bezeichnet, haben andere Ansprüche an die Öffnungszeiten der Treffpunkte und an das Unterhaltungsangebot. Ob sie sich noch in Altenclubs organisieren, darf zumindest bezweifelt werden. Was in dieser Bevölkerungsgruppe gefragt ist, welche Bedürfnisse sie hat, darüber werden die gesammelten Daten ebenfalls Aufschluss geben.

Auf die Erkenntnisse aus der Auswertung möchte Dieter Rosner frühzeitig reagieren. »Wir stellen unsere Angebotsstrukturen regelmäßig auf den Prüfstand, dafür sind die Umfrageergebnisse sehr hilfreich«, erklärt er. Dabei soll das Bewährte bleiben und Platz für neue Entwicklungen geschaffen werden. Die Selbstwahrnehmung der Befragten ist ein deutlicher Indikator für das veränderte Bild vom Alter. »Seniorenangebote« sind zunehmend etwas für die Zielgruppe 80 plus. Mit 60 Jahren fühlt sich eine deutliche Mehrheit noch viel zu jung dafür.

PETRA NOSSEK-BOCK; GRAFIKEN: GILLITZER.NET (QUELLE: SENIOREN-BEFRAGUNG 2019, STADT NÜRNBERG)

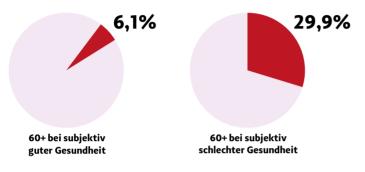


»Ich fühle mich oft einsam ...«

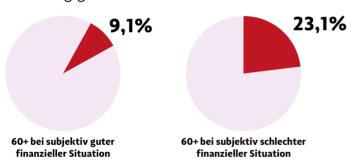


Nach Altersgruppen:						
60 – 69 10,5%						
70 – 79	11,5%					
80+	18,5%					

... abhängig von der Gesundheit:

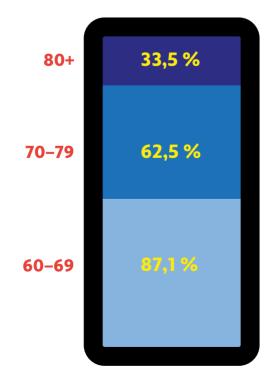


... abhängig von der finanziellen Situation:



Gerätenutzung PC/Tablet/Smartphone

mindestens 1x in der Woche, nach Altersgruppen



»Gibt es ein Recht auf ein Leben ohne Internet?«

igitalisierung« ist eines der am häufigsten verwendeten Schlagworte unserer Zeit. Wir informieren uns ganz selbstverständlich im Internet, nutzen Soziale Netzwerke und bezahlen unsere Rechnungen mittels Online-Überweisungen. Doch nicht jedem fällt es leicht mit der Zeit zu gehen. Die neuen Technologien überfordern auch viele Menschen, manchen, gerade den Älteren, macht die Geschwindigkeit der Veränderungen Angst.

Auch die kommunale Altenhilfe muss sich solchen Fragen stellen. Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung in diesem Bereich? Was ist in Nürnberg zu tun? Mit diesen Leitfragen hat sich im November das 6. Demografieforum des Seniorenamts beschäftigt. Mehr als 130 Vertreterinnen und Vertreter der Nürnberger Altenhilfe, aus Stadtverwaltung und Stadtrat, Wohlfahrtsverbänden, Hochschulen und ehrenamtlich Tätige waren der Einladung ins Heilig-Geist-Haus gefolgt, um sich über die aktuellen Entwicklungen zu informieren.

»Die Digitalisierungs-Euphorie ist bei manchen schier grenzenlos, doch wir wollen in Nürnberg pragmatisch damit umgehen«, sagt Sozialreferent Reiner Prölß. »Es gibt momentan noch viel mehr Fragen als Antworten bei dem Thema. Ich betrachte daher das Demografieforum als notwendige Form der Beteiligung der Akteure in einem gemeinsamen, kommunalen Findungsprozess.«

Im Hauptvortrag stellte Cordula Endter vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) die Kernaussagen des Achten Altersberichts der Bundesregierung »Ältere Menschen und Digitalisierung« vor. Dabei konnten die Informationen aktueller und frischer nicht sein, denn fertiggestellt wurde der Altersbericht erst nach der Nürnberger Veranstaltung Ende November.

»Digitalisierung kann die Potenziale des Alterns verändern – aber noch wissen wir nicht viel«, lautete eine der neun Thesen Endters. Zwar sei schon viel Geld in die Entwicklung digitaler Technik für Ältere geflossen, doch Verbreitung und Nutzung hinken hinterher. Viele digitale Technologien passen noch nicht zur Lebenswirklichkeit älterer Menschen. Auch könne Digitalisierung die soziale Ungleichheit weiter verschärfen, wenn bestimmte Personengruppen systematisch ausgeschlossen bleiben.

»Gibt es überhaupt ein Recht auf ein Leben ohne Internet?«, lautete eine provokante Frage. Andererseits könne Digitalisierung – richtig umgesetzt – gegen soziale Ungleichheiten und für mehr Teilhabe wirksam sein. Endter betonte deshalb die Notwendigkeit einer breiten gesellschaftlichen Debatte über »Alter und Digitalisierung« und zeigte sich erfreut über die Tagung in Nürnberg, die sie als vorbildgebend für die Intention des Achten Altersberichts der Bundesregierung bezeichnete.

In drei Arbeitsgruppen diskutierten die anwesenden Fachleute mögliche Auswirkungen der Digitalisierung auf die Pflege, bezüglich der Teilhabe und für die Quartiersarbeit. Dabei ging es jeweils auch darum, die Erwartungen an die Kommune zu konkretisieren und Zukunftsszenarien für Nürnberg zu entwerfen.

»Mit der Veranstaltung haben wir einen ersten und wichtigen Schritt gemacht«, resümiert Seniorenamtsleiter Dieter Rosner. »Weitere werden folgen. Wir werden uns nun vor allem mit dem Thema digitale Vernetzung im Quartier intensiver beschäftigen.«

GEORG KLIETZ

Angebote im Treff Bleiweiß

Bewegung und Begegnung



Ensemble Josef Kirschbaum »Zum Grünen Bock«

Mit einem Potpourri aus der Operette »Die Csárdásfürstin« von Emmerich Kálmán eröffnet das Ensemble Josef Kirschbaum den Nachmittag. Weiter hören Sie Melodien von Gerhard Winkler, und ein bekanntes Nürnberger Mundartduo gibt sich die Ehre. Selbstverständlich sind auch wieder die Damen vom Ballettförderzentrum Nürnberg dabei, dazu eine weitere tänzerische Überraschung.

Aufführungen im Saal des Treffs Bléiweiß: Freitag, 27. März 2020, 16 Uhr Samstag, 28. März 2020, 15 Uhr Sonntag, 29. März 2020, 15 Uhr Leitung: Josef Kirschbaum, Gertraud Hartmann und Harald Meyer Eintritt: 15 Euro Kartenreservierung unter Telefon 09 11 / 2 31 82 24

Kartenverkauf im Hobbyraum des Treffs Bleiweiß: Montag, 10. Februar und Montag, 9. März 2020, jeweils von 9 bis 12 Uhr. Reservierungen haben Vorrang. Restkarten sind an der Tageskasse erhältlich. Gekaufte Karten können nicht mehr zurückgenommen werden.

Tierische Begebenheiten -**Filmnachmittag**

Mit Filmemacherin Renate Utzmann spazieren wir in Bildern durch den Schmausenbuck und beobachten Tiere aus aller Welt. Im zweiten Teil erleben wir bei einem Besuch im Tierpark Hundshaupten heimische Tiere wie Fuchs und Wolf in natürlicher Umgebung.

Dienstag, 10. März 2020, 14 bis 15 Uhr Treff Bleiweiß, Hobbyraum Eintritt frei Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Besuch der Falknerei Pirschat

Moderne Falknereien halten Wildpopulationen wie Kanadagänse, . Tauben oder Marder auf natürliche Weise im Gleichgewicht. Ohne Waffen oder Gifteinsatz werden Gebäude, Parks oder auch Fußballstadien von Schädlingen befreit. Milton Reichert, staatl. gepr. Natur- und Landschaftspfleger und Gründer der Falknerei »Pirschart« gewährt einen Einblick in seine Arbeit. Mit dabei: die Falken »Traudel« und »Bärbel«.

Mittwoch, 11. März 2020 14 bis 16 Uhr Treffpunkt: Haupteingang Max-Morlock-Stadion (S2, Haltestelle: Nürnberg Frankenstadion)

Eintritt frei. Spenden für die Falknerei der Burg Rabenstein werden weitergeleitet.

Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung. Die Veranstaltung ist harrierefrei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Keine Angst, der will nur

Hundetrainerin Anke Chill stellt bei ihrer Arbeit immer wieder fest, dass weniger der Hund als der Mensch »erzogen« werden muss. Sie spricht über ihre Motivation und Erfahrungen als Trainerin und beantwortet auch gern Ihre Fragen.

Montag, 23. März 2020, 14 bis 15 Uhr Treff Bleiweiß, Clubraum Leitung: Anke Chill Eintritt frei Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Kaffeeklatsch in Nürnbergs erstem Katzencafé

Im »Katzentempel« kann man in Gesellschaft von Katzen Kaffee trinken, ausgiebig frühstücken, mittag- und abendessen. Die Speisen auf rein pflanzlicher Basis werden fast alle selbst produziert. Inhaber Wolfgang Bayer erläutert das Konzept.

Montag, 20. April 2020, 14 bis 15.30

Treffpunkt: Peter-Vischer-Straße 21 Leitung: Wolfgang Bayer Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Fleisch und Co. im Supermarkt - nachhaltig, qualitäts- und gesundheitsbewusst einkaufen?

Dem bewussten Konsumenten stellen sich im Supermarkt tausendundeine Fragen: Was sind die Tricks und Fallen der Marketingstrategen? Woher kommen Fleisch, Eier und Gemüse und wie sieht es mit dem Tierwohl in der Lebensmittelindustrie aus? Welche Siegel sind zuverlässig, welche nur Werbetricks? Antworten gibt Gabriele Semmler von der Verbraucherzentrale Bayern.

Mittwoch, 22. April 2020 14 bis 15.30 Uhr Treff Bleiweiß, Hobbyraum Eintritt frei Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Die wunderbare Welt der Tablets - Sieben Seminare

Im Grundlagenseminar 1 erfahren Sie von Jochen Wölfel und Chris Bellaj Wissenswertes über die verschiedenen Tablet-Computer-Systeme und ihre Handhabung. Im Grundlagenseminar 2 wird näher auf die Bedeutung und den Einsatz von Anwendungsprogrammen, sogenannten Apps, eingegangen. Gemeinsam suchen wir nach interessanten und nützlichen Apps und probieren sie aus. Seminar 3 fokussiert die Anwendungsbereiche Foto und Film. Panoramabilder, Schnappschüsse und auch Filme sind mit den in Tablets eingebauten Kameras schnell gemacht und lassen sich direkt am Gerät bearbeiten.

Seminar 4 steht unter dem Motto Navigation und Wandern. Tablets zeigen wie weit der Strand vom Hotel entfernt ist oder wie man aus einem Wald wieder herausfindet. Der eingebaute GPS-Chip hilft bei der Orientierung auch ohne Internetverbindung.

In **Seminar 5** beschäftigen wir uns

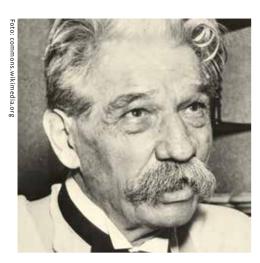
mit elektronischen Büchern, den sogenannten EBooks. Diese Bücher in digitaler Form können auf E-Book-Readern oder mit spezieller Software, auf Personal Computern, Tablets oder Smartphones gelesen werden. Die Referenten geben einen Überblick über die im Handel erhältlichen Geräte und informieren, worauf man beim Kauf achten sollte. Auskünfte über die verschiedenen kostenlosen Möglichkeiten, sich mit Literatur, Belletristik oder Sachbüchern zu versorgen, werden mitgeliefert. In Seminar 6 werden die Bereiche Gesundheit und Fitness angesprochen. Aus der Fülle hilfreicher Apps filtern wir Themen wie Kalorienzähler, Lebensmittelauskunft, Sport und Meditation heraus. Da allgemein bekannt ist, wie wichtig und wohltuend guter Schlaf ist, zeigen wir auch eine App mit Einschlafhilfen.

In Seminar 7 geht es schließlich um essentielle Apps. Aus der schier unüberschaubaren Menge verfügbarer Apps stellen unsere Referenten eine Auswahl zusammen, die wirklich Jede und Jeder brauchen kann. Die Installation von Apps sowie das Löschen und Deaktivieren sind ebenfalls Gegenstand des

Grundlagenseminar 1: 4. März 2020 Grundlagenseminar 2: 11. März 2020 Seminar 3: 18. März 2020 Seminar 4: 25. März 2020 Seminar 5: 01. April 2020 Seminar 6: 22. April 2020 Seminar 7: 29. April 2020 jeweils Mittwoch, 14 bis 16 Uhr Seminarleitung: Jochen Wölfel und Christian Bellaj

Treff Bleiweiß, Hobbyraum, 1. Obergeschoss

Eintritt: 18 Euro pro Seminar, bei den Seminarleitern zu entrichten. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar. Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.



Albert Schweitzers »Ethik der Achtsamkeit« als Maxime für die Mensch-Tier-Beziehung?

Mit der »Goldenen Regel« und ausgewählten Passagen aus Albert Schweitzers philosophischen Texten vergegenwärtigen wir uns die Grundgedanken von Schweitzers Ethik der Ehrfurcht vor allem, was lebt. Anhand konkreter Beispiele gehen wir dann der Frage nach, inwieweit sein Denken und Handeln seitdem Wirkung entfalten konnte und im Umgang mit nichtmenschlichem Leben sichtbar wird. Auf dem Prüfstand: Situation der Tiere im häuslich-familiären und im Freizeit-Bereich, in der landwirtschaftlichen Tierhaltung und bei Tierversuchen. Gestaltet wird der Vortrag von der Projektgruppe »Anima, Tierschutz und Mitweltpädagogik«.

Mittwoch, 29. April 2020, 14 bis 15.30 Uhr Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.



Pranayama - Atemübungen aus dem Yoga

In der Yogapraxis bedeutet das Sanskritwort »Pranayama« die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen. Durch Achtsamkeit und beständiges Üben wird eine bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung erreicht. Yogalehrerin Inge Zink macht uns mit verschiedenen Atemtechniken wie Wechselatmung, Vollatmung und Bauchatmung, vertraut. Zudem werden unbewusste Atemmuster, die die Vitalität mindern können, sichtbar gemacht, Bewusstes Atmen fördert den Stressabhau, dient der Entspannung und lässt uns wieder mühelos durchatmen.

Donnerstag, 26. März 2020, 10 bis 11 Uhr Treff Bleiweiß, Hobbyraum Eintritt frei Bitte begueme Kleidung und warme Socken mitbringen! Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Einführung in die **Aromatherapie**

Für die Massage, im Aromabad oder in der Duftlampe: Aetherische Öle helfen beim Durchatmen und bei kleinen Beschwerden und können entspannend und wohltuend wirken. Neben den konkreten Anwendungsmöglichkeiten erfahren Sie auch Grundlegendes über die Aromatherapie. Bitte kommen Sie unparfümiert.

Donnerstag, 23. April 2020 14 bis 15.30 Uhr Treff Bleiweiß, Werkraum Referentin: Anja Weigmann Eintritt frei Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Einatmen-Ausatmen-Durchatmen

Atemnot und Husten aus physiotherapeutischer Sicht. Die Atemtherapie ist ein Bereich der Physiotherapie, die auf eine Stärkung der Atemmuskulatur abzielt und den gesamten Körper in seiner Haltung und Bewegung mit einbezieht. Gepaart mit weiteren therapeutischen Maßnahmen kann so das Atmen erleichtert werden,

Sekret in der Lunge mobilisiert und der Sauerstoffaustausch im Körper intensiviert werden. Zwei erfahrene Atemtherapeutinnen geben Finblick in ihren therapeutischen Alltag und Möglichkeiten.

Dienstag, 28. April 2020 15 bis 16 Uhr Treff Bleiweiß, Clubraum Referentinnen: Pauline Teckenbrock-Zeißler und Kathrin Jänsch Eintritt frei. Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Nordic Walking

Zügiges Gehen ist schonend für Gelenke und Muskulatur. Es schult die Ausdauer und fördert den Stoffwechsel. Sie benötigen wetterfeste und atmungsaktive Bekleidung, gute Laufschuhe und Laufstöcke.

Kurs 011, jeweils Dienstag von 11 bis 12.15 Uhr Treffpunkt: Noricus am Wöhrdersee Kursleitung: Birgit Kürzdörfer 15x ab 18. Februar 2020, 12 Plätze 41,25 Euro



Anmeldung für alle Veranstaltungen Treff Bleiweiß Hintere Bleiweißstr. 15 90461 Nürnberg Tel. 09 11 / 231 82 24 oder 09 11 / 231 82 32 E-Mail: seniorentreffs@stadt. nuernberg.de Büro- und Kassenzeiten: Mo-Do, 9 bis 13 Uhr

Tief durchatmen -Wertvolle Tipps für gesunde Atemwege

Gesundheitstag im Treff Bleiweiß Mittwoch, 18. März 2020, 13 - 17.15 Uhr

Ein Mensch kann Wochen ohne Nahrung auskommen und Tage ohne Wasser - aber nur wenige Minuten ohne Luft. Zwölf- bis 15-mal in der Minute atmet der Mensch ein und aus. Die meisten von uns müssen sich darüber keine Gedanken machen. Doch viele Menschen leiden an Atemnot aufgrund von Lungen- und Atemwegserkrankungen. Am Atemvorgang sind verschiedene Organe wie Nase, Lunge, Zwerchfell, aber auch der Blutkreislauf beteiligt - ein komplexes Zusammenspiel, das uns am Leben erhält. Wenn wir das Atmen entsprechend trainieren, kann das Lebensenergie, Entspannung, körperliches und seelisches Wohlbefinden schenken. Am Gesundheitstag erfahren Sie mehr über Ursachen der Erkrankungen der Atemwege und lernen in einem vielseitigen Programm therapeutische Möglichkeiten kennen. Mitmachangebote und Rahmenprogramm mit Filmsequenzen zum Thema starten um 13 Uhr in der Galerie, 1.OG. Alle Veranstaltungen beim Gesundheitstag sind kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.

Wenn die Luft zum Atmen nicht mehr reicht

Das Atmen fällt schwer und schmerzt, Husten und Heiserkeit erschweren den Alltag. Was passiert im Körper, wenn wir nicht mehr richtig Luft bekommen? Welche Erkrankungen sind ursächlich für solcherlei Beschwerden? Lungenfibrose, Dyspnoe, Reizhusten, COPD - das medizinische Fachgebiet der Pulmologie spannt sich über einfach zu behandelnde Krankheiten der Lunge und Atemwege bis zu schweren Symptomatiken. Atemwegserkrankungen sowie ihre Diagnostik und Therapie werden praxisnah dargestellt.

14 bis 15 Uhr, Clubraum Leitung: Dr. Dieter Klopf, Facharzt für Lungenund Bronchialheilkunde

Ruhig atmen – Energie tanken

Die Atmung ist die einzige unserer so genannten »unwillkürlichen Organfunktionen«, die wir selbst beeinflussen können. Wer Atmen übt, kann damit seinen Blutdruck senken, Schmerzen lindern, Ängste verringern und Aufmerksamkeit stärken. Atmen Sie durch und genießen Sie eine Reise durch den eigenen Körper. Erkennen Sie neue Wege der Entspannung mit einfachen Methoden des Autogenen Trainings für den Alltag. Nehmen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie Wohlbefinden und Entspannung. Gerhard Hack, Kursleiter für Autogenes Training, führt und begleitet Sie mit bewährten Übungen im Sitzen.

15.15 bis 15.45 Uhr Leitung: Gerhard Hack

Atem - Motor für die Stimme

Wenn uns beim Sprechen »die Puste ausgeht« oder »der Atem stockt« wird deutlich, dass unser Motor für die Stimme nicht rund läuft. Manchmal sind Körperhaltung, Panik oder Stress die Ursache, manchmal sind es anhaltende Infektionen oder zuweilen auch neurologische Erkrankungen wie Parkinson oder Schlaganfall. In der Logopädie liegt der Fokus auf dem Sprechen, auf Stimme und Schlucken. Erfahren Sie mehr über den bewussten Umgang mit Atmung und die therapeutische Arbeit von Logopäden bei der Behandlung der verschiedenen Erkrankungen.

Leitung: Susanne Erler

Traumhaft schöne Landschaften locken

Unsere Angebote führen zu Trendzielen im Osten und ans Mittelmeer



Im Sonderzug »Classic Courier« zu den Kulturschätzen Südpolens

Reisen wie damals im Sonderzug »Classic Courier«: Der nostalgische Schnellzug durchfährt von Donnerstag, 21., bis Mittwoch, 27. Mai 2020 Schlesien und Galizien und bringt Sie zu den historischen Perlen Breslau, Lemberg und Krakau. Komfort wird dabei großgeschrieben: Sie reisen in Erste-Klasse-Abteilen mit sechs oder in Club-Abteilen mit vier Sitzen. Ein Sitzplatz ist selbstverständlich für Sie reserviert. An Bord befindet sich ein Speisewagen, ebenso ein stilvoller Salonwagen, um bei musikalischer Untermalung ein Glas zu genießen. Angeboten wird neben der Route Breslau-Lemberg-Krakau zur gleichen Reisezeit auch die Variante ohne Lemberg, um mehr Zeit in Krakau zu verbringen.

Reisetermin:

21.05.2020 - 27.05.2020

Inklusivleistungen:

- Fahrt im Sonderzug ab/bis Fürth
- Sitzplatzreservierung
- 6 x Übernachtung/6 x HP
- Chefreiseleitung
- deutschsprachige Gruppen-Reiseleitung
- Ausflüge, Führungen, Besichtigungen
- Transfers mit örtlichen Bussen
- Infomaterial (1 x je Zimmer)
- Reisebetreuung durch eine Mitarbeiterin des Magazins sechs+sechzig

Fakultative Ausflüge

(nur vor Reiseantritt buchbar, Preis/Person)

- Jüdisches Viertel mit Klezmermusik € 32.-
- Breslau Panorama (inkl. Schiffsfahrt) € 38.-
- Riesengebirgsrundfahrt (per Bus) € 54.-

Reisepreis pro Person:

Sitzplatz Comfort/3*-Hotel € 1245.- (DZ), 1420.- (EZ) Sitzplatz Comfortplus/3*-Superior-/4*-Hotel € 1445.-(DZ), 1670.- (EZ)

Aufpreis Sitzplatz Club-Abteil € 98.-



Unterwegs im Kaukasus: Armenien und Georgien

Elf Tage eintauchen in eine der vielseitigsten Kulturen Vorderasiens, in reiche Geschichte und atemberaubende Landschaften: Armenien und Georgien haben sich nicht umsonst zu Trendzielen entwickelt. Wir nehmen Sie auf unserer Leserreise mit zu Highlights wie den Hauptstädten Yerevan und Tiflis, zu Klöstern, Kathedralen, Königsresidenzen und Naturwundern wie den Bergen Ararat und Kasbek oder dem tiefblauen Sevan-See. Natürlich genießen Sie dabei auch die weithin gerühmte Küche Georgiens und seine erlesenen Weine, und selbstverständlich steht auch der Besuch von Stalins Geburtsort Gori auf dem Programm.

Reisetermin:

13.06.2020 - 23.06.2020

Mindestteilnehmerzahl: 21 Personen

Inklusivleistungen:

- Flug Austrian Airlines und Lufthansa München-Yerevan (via Wien) und zurück von Tiflis nach München, **Economy Class**
- Flughafensteuern und -gebühren
- Zehn Übernachtungen in Hotels gute Mittelklasse (4-Sterne), Bad o. Dusche/WC
- Halbpension, eine Weinverkostung, eine Flasche Wasser/Tag
- Besichtigungen, Ausflüge, Eintrittsgelder und Transfers in landestypischen Bussen
- Liturgischer Gesang Kloster Geghard
- Fahrt zur Gergeti-Kirche in geländegängigen Fahr-
- Örtliche, deutschsprechende Reiseleitung
- Reiseliteratur
- Reisebegleitung ab/bis Nürnberg

Fakultativ:

Ein gemeinsamer Bustransfer zum/ab Flughafen München wird angeboten.

Reisepreis pro Person im DZ:

1784.- € (EZ-Zuschlag: 298.- €)



Kreta für Singles: Sonne, Strand und sagenhafte Kulturen

Gastfreundschaft, eine lange, wechselvolle Geschichte, kristallklares Wasser und wunderschöne Strände - das ist Kreta. Die größte der griechischen Inseln haben wir nun auch für Alleinreisende im Programm: Acht Tage (2. bis 9. Oktober 2020) führen wir Sie auf unserer Leserreise zu den Höhepunkten der minoischen und byzantinischen Kultur, durch malerische, lebendige Inselstädte und mythenumwobene Landschaften, etwa zu Göttervater Zeus' Geburtsstätte auf der Lassithi-Hochebene. Inklusive ist natürlich der Flug ab Nürnberg, Halbpension in einem frisch renovierten 4-Sterne-Strandhotel und die Begleitung durch eine Mitarbeiterin des Magazins sechs+sechzig.

Reisetermin:

02.10.2020 - 09.10.2020

Inklusivleistungen:

Flug ab/bis Nürnberg-Heraklion

- 7 Übernachtungen im 4*-Strandhotel (Landeskategorie)
- DZ zur Alleinnutzung (Bad o. Dusche/WC)
- Halbpension
- Alle Bustransfers
- Ausflüge: Palast von Knossos, Weinprobe, Ausgrabungen Gortys, Palast von Festos, Markt von Chania, orthodoxes Nonnenkloster, byzantinische Kirche Kritza, Olivenmühle, Bootsfahrt um die Insel Spinalonga
- Deutschsprechende Reiseleitung
- Reisebetreuung durch eine Mitarbeiterin des Magazins sechs+sechzig

Optional:

Lassithi Hochebene und griechischer Abend mit Meze 95.-€

Reisepreis pro Person:

1399.-€

TEXT: MICHAEL NORDSCHILD

INFOS UND BUCHUNG FÜR ALLE REISEN

Reisevermittlungsagentur Reiseglück, Waltraud Benaburger, Tilsiter Str. 6c, 90453 Nürnberg, Telefon 0911/639228, Mail: reiseglueck@gmx.de. Ausführliche Beschreibungen der Reisen finden Sie unter www.magazin66.de

Ein pralles Leben

Vom Sudetenland nach Haundorf

uch Mütter können sich irren. Kuhmagd würde sie wohl mal werden, antwortete Christa Olbrichs Mutter, vielleicht ein wenig im Scherz, aber ohne Ehrgeiz, auf die Frage nach dem späteren Beruf ihrer Tochter. Wissenschaft war jedenfalls außerhalb der Vorstellungswelt der Mutter. Denn materielle Güter und damit die Grundlage für eine gründliche Ausbildung konnten sie und ihr Mann dem Kind nicht bieten. 1946 aus dem damaligen Sudetenland vertrieben, hatte es die Familie per Zufall nach Haundorf, einen kleinen Ort in Mittelfranken, verschlagen. Nur der Energie der »Wahltante« Hilde war es zu verdanken, dass die 14-jährige Christa nach der Volksschule in Nürnberg eine Ausbildung zur Haushalts-und Kinderpflegerin machen durfte. Im Jugendhaus Stapf, unter dem strengen Regiment katholischer Ordensfrauen, verbrachte sie die folgenden Jahre und entdeckte ihre Lust am Lernen. Damit fing alles an.

Christa Olbrich, heute 74, emeritierte Professorin, die zusammen mit ihren Tieren in Oberölsbach nahe Neumarkt lebt, beschreibt in ihrer Autobiographie »Von der Kuhmagd zur Professorin«, die vielfältigen Stationen ihres oft turbulenten Lebens. Zielstrebig erarbeitete sie sich auf dem zweiten Bildungsweg die Zulassung zum Medizinstudium, promovierte zum Thema Pflegekompetenz und bewarb sich schließlich erfolgreich an einer Hochschule für Pflegewissenschaft. Als Dekanin, Supervisorin und Dozentin für Idiolektik verschaffte sie sich Anerkennung. Das von ihr verfasste Fachbuch »Pflegekompetenz« zählt bis heute zu den Standardwerken.

Genau und sachlich zeichnet die Autorin ihren Lebens-und Berufsweg nach. Privates kommt ebenfalls zur Sprache, doch auch dies in bemerkenswert zurückgenommener Weise: die Familie, zwei Ehen, zahlreiche Reisen und schließlich, nach dem beruflichen Rückzug, ihr Zusammenleben mit den Tieren - Hunden, Katzen, Hühnern, Schafen und Bienen. Zahlreiche Fotos zeigen die Entwicklung der Autorin von der Kindheit bis in die Gegenwart. »Ein Leben voller Herausforderungen« beschreibt Christa Olbrich selbst ihren Weg.

Auch wenn es um ein individuelles Schicksal geht, das sich hier entfaltet, so steht dieses Leben doch auch beispielhaft für den Mut einer Nachkriegsgeneration, der nichts geschenkt wurde und die viel geschafft hat.

BRIGITTE LEMBERGER



Christa Olbrich, »Von der Kuhmagd zur Professorin« Im novum Autoren-Verlag, Berlin/München 2019 Novumverlag.com/Biographien sowie als e-book erhältlich € 22,90



sechs+sechzig Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

Jahrgang 21 / Februar 2020

Herausgeber:

Seniorenmagazin sechs+sechzig – Verein zur Förderung des Dialogs der Generationen e.V. Telefon 0911 / 14 88 59 30 E-Mail: info@magazin66.de Internet: www.magazin66.de

Spenden sind steuerlich absetzbar: HypoVereinsbank Nürnberg, IBAN DE05 7602 0070 0003 7354 43 BIC HYVEDEMM460

Produktion und Anzeigenverwaltung: Intergenerationes – Gesellschaft zur Förderung des Dialogs der Generationen mbH c/o Pegnitzbüros Kaiserstr. 8, 90403 Nürnberg stefan.dremer@intergenerationes.de Tel. 0911 / 14 88 59 30

Anzeigenannahme und -betreuung (Print + Online):

 Ingrid Ullmann: Tel.+Fax 0911 / 40 64 99 tanz43@t-online.de

Anzeigen-Dateien an: 66@gillitzer.net

Redaktion: Petra Nossek-Bock (verantw.), Georg Klietz, Brigitte Lemberger

Autoren:

Günter Dehn, Herbert Fuehr, Stefan Gnad, Elke Graßer-Reitzner, Herbert Heinzelmann, Anja Kummerow, Horst Otto Mayer, Michael Nordschild, Silke Roennefahrt, Peter Viebig

Fotos:

Mile Cindric, Dorothee Falke, Wolfgang Gillitzer, Michael Matejka, Uwe Niklas, Kat Pfeiffer, Nadine Studeny

Illustration: Sebastian Haug

Titel: Dorothee Falke

Gestaltung: www.gillitzer.net

Fachliche Beratung: Seniorenamt Nürnberg

Druck: Verlag Nürnberger Presse Druckhaus Nürnberg GmbH & Co. KG Auflage: ca. 180.000

Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 23 Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen: Stefan Dremer

Das nächste sechs+sechzig erscheint am 4.5.2020, Anzeigenschluss 10.4.2020

Schirmfrauen: Helene Jungkunz, Ingrid Mielenz, Ursula Wolfring (†)

Die vorliegende Ausgabe von sechs+sechzig erscheint mit freundlicher Unterstützung durch:



Referat für Jugend, Familie und Soziales Seniorenamt

NÜRNBERGER Wachrichten



Aufgebrezelt in heiligen Hallen

m besten sind Kirchenkonzerte. Ich meine nicht die Musik, die ist sowieso Geschmacksache. Sondern die problemfreie Herangehensweise. Zum Beispiel muss man nicht lange vorher überlegen, was man anzieht. In der Kirche ist es meistens kalt (jedenfalls in Nürnberg), folglich ist ein Wintermantel ratsam. Was man darunter trägt, ist völlig egal, sieht ja keiner. Gefütterte Stiefel oder feste Schuhe sind absolut in Ordnung, denn warme Füße tragen erheblich zum Musikgenuss bei. Nach dem Konzert verlässt man inmitten eines friedlichen Besucherstroms die Kirche und macht sich auf den Heimweg. Alles total entspannt.

Ganz anders in der Oper oder im großen Konzertsaal. Man macht sich chic, jedenfalls als weibliches Wesen. Männer haben es wie immer leichter, der alte Anzug tut es auch, die Schuhe spielen keine Rolle. Ein Mann ist ganz ohne eigenes Zutun einfach immer schön! Eine echte Dame hingegen betritt die heiligen Hallen nach besten Kräften aufgebrezelt. Entsprechend der erwarteten Raumtemperatur ist die Oberbekleidung festlich, das Schuhwerk elegant. Da beginnt das Dilemma. Keine Autofahrerin kann unmittelbar vor der Eingangstür halten, so gern sie das auch täte. Ein kleiner Weg vom Parkplatz zum Gebäude ist unumgänglich - aber mit DEN Schuhen? Womöglich bei Regen oder Schneematsch? Noch schlimmer bei der Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Man kann ja nicht in Pumps ... und so weiter. Beherzte Zeitgenossinnen (»Ist mir doch egal, was die Leute denken!«) haben einen Schuhbeutel dabei und wechseln in der Eingangshalle vom festen Treter zum eleganten Slipper. Umgekehrt der Schuh-Wechsel nach der Aufführung. Das nennt man pragmatisch.

Und dann ist ja noch, anders als beim Kirchenkonzert, das Warten an der Garderobe, vorher und nachher. Wobei das Nachher immer etwas länger dauert. Clevere Besucher wissen sich zu helfen. Da sind die ganz Gewitzten: Kaum ist der letzte Ton verklungen, drängeln sie sich durch die Reihe, »t'schuldigung«, »t'schuldigung«. Beifall klatschen oder die Zugabe anhören - geschenkt. Dafür flink den Mantel geschnappt (und die Schuhe) und weg sind sie. Und dann gibt es da noch die Stoischen, »wir haben ja Zeit«. Bis sie endlich den Saal verlassen, ist garantiert die Bahn weg oder der Bus - oder ihr Auto steht einsam und verlassen auf dem Parkplatz, »jetzt gibt es wenigstens keinen Stau!«

Darum also lieber in die Kirche, auch wegen der Nase! Nasse Mäntel riechen zwar manchmal etwas muffig, aber nichts gegen den Parfum-Nebel der Damen, die anläßlich des kulturellen Events großzügig ihre persönliche Duftnote verbreiten. Da gibt es kein Entrinnen.

Ach ja, und das Husten während des Konzerts – aber halt. Das tun Kirchenbesucher auch, am liebsten an den leisesten Stellen. Was wäre also das Fazit: Man bleibt gemütlich zu Hause und legt eine CD ein. Und dann klingelt das Telefon ...

BRIGITTE LEMBERGER
CARTOON: SEBASTIAN HAUG



sechs+sechzig · Ausgabe 1/2020 Gesundheit 15

Das unterschätzte Risiko bei einer OP

Erler Kliniken in Nürnberg rücken Delir-Prävention in den Fokus



Verwirrtheitszustände nach einer Operation, auch Delir genannt, ist Forschungsschwerpunkt von Dr. Thomas Klenk (links) und Prof. Dr. Roland Biber. Piktogramme, also Symbolschilder wie die im Bild, erleichtern den Patienten die Orientierung.

igentlich gelten Schlaganfälle und Herzinfarkte als typische Altersleiden. Doch Ärzte wie Prof. Dr. Roland Biber beobachten eine weitere Entwicklung mit Sorge: »Die Zahl der Sturzverletzungen bei Senioren steigt immens«, sagt der Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie an den Dr. Erler Kliniken in Nürnberg. Er und seine Kollegen behandeln immer mehr hüftgelenksnahe Frakturen und Brüche im Schulterbereich, an Handgelenken oder an der Wirbelsäule. Sie sind Folge von Stürzen, die bei jüngeren Menschen nicht zu einem Bruch führen würden, wie Biber betont. Doch bei älteren Menschen, die zudem häufig unter Osteoporose leiden, kann selbst eine kleine Unachtsamkeit gravierende Folgen haben.

Den Bruch als solchen können die Chirurgen meist gut behandeln. Dennoch kommt es oft zu Komplikationen. »Bei älteren Menschen tritt weitaus häufiger ein Delir auf«, so Biber. Bei einem Delir handelt es sich um einen Zustand geistiger Verwirrung als Folge einer Operation. Das klingt nicht allzu dramatisch, ist es aber, denn ein Delir kann tödlich sein. Noch ein Jahr danach ist die Sterblichkeitsrate deutlich erhöht. Wichtig sei es deshalb, das Delir möglichst schnell zu erkennen und zu behandeln, betont Biber. Auch deshalb bauen die Dr. Erler Kliniken eine Abteilung für Alterstraumatologie auf. »Damit können wir den Fokus auf alle

Begleiterkrankungen richten«, sagt der Geriater Dr. Thomas Klenk, leitender Oberarzt des neuen Fachbereiches.

Das Krankenhaus hat seine älteren Patienten schon länger besonders im Blick. Bereits 2016 wurden Pflegekräfte und Mitarbeiter des ehrenamtlichen Besuchsdienstes im Umgang mit kognitiv beeinträchtigten Menschen speziell geschult. Zudem erleichtern Piktogramme betroffenen Patienten die Orientierung auf den Stationen. Mit Hilfe der Alterstraumatologie sollen diese Maßnahmen gebündelt, in einen größeren Zusammenhang gestellt und systematisch um weitere Bausteine ergänzt werden.

Jeder zweite Patient ist gefährdet

Derzeit steht dabei die Delirprävention im Mittelpunkt. Schließlich ist rund jeder zweite Patient über 65 Jahre nach einer Operation davon betroffen. Bei geplanten Eingriffen ist die Rate etwas niedriger. Werden die Senioren als Folge eines Unfalls nicht sofort operiert, steigt die Gefahr eines Delirs jedoch an. Der Blutverlust, die Schmerzen und eine lange Phase der Nüchternheit zählen zu den Risikofaktoren, auch die ungewohnte Umgebung im Krankenhaus spielt eine Rolle. Sind die Patienten ohnehin schon kognitiv beeinträchtigt, etwa durch eine Demenzerkrankung, ist das Risiko ebenfalls erhöht.

Weil sich die Symptome beider Erkrankungen ähneln, ist ein Delir für Pflegepersonal und Ärzte nicht leicht zu erkennen. Außerdem gibt es nicht nur die »klassische« hyperaktive Form mit Symptomen wie Aggressivität, Halluzinationen und Angstzuständen, sondern auch eine sogenannte hypoaktive Variante, bei der sich die Patienten zurückziehen und eventuell sogar eine akute Depression entwickeln. »An eine Verdachtsdiagnose >Delir< muss man deshalb strukturiert herangehen«, sagt Biber. Die Klinik hat deshalb Behandlungsstandards entwickelt. Wichtig sei der ganzheitliche Blick auf die Symptome, betont Klenk. Denn viele Faktoren können eine Rolle spielen, wenn es um das Risiko Delir geht. Mal ist es eine Nachblutung, mal eine Entzündung, mal eine übervolle Blase. »Man braucht deshalb einen Standard, der all diese Fälle berücksichtigt und kann dann systematisch alles durchgehen«, so Biber.

Die Suche nach dem Auslöser

Die beiden Ärzte haben zusammen mit den Anästhesisten eine Art Checkliste entwickelt, mit deren Hilfe auch jüngere und noch nicht so erfahrene Kollegen nach und nach die verschiedenen Ursachen finden oder ausschließen können. »Viele kleine Mosaiksteinchen wirken zusammen«, sagt Klenk. »Und wir müssen den Auslöser finden.« Dieser Auslöser wird dann behandelt, zudem helfen Mitarbeiter und Angehörige dem Patienten bei der Orientierung, etwa mit Uhren, Kalendern und der aktuellen Tageszeitung. Erst wenn beides nicht reicht, kommen Medikamente ins Spiel.

Wie erfolgreich das System sein wird, muss die Zukunft zeigen. Genaue Zahlen werden jetzt nach und nach erhoben. Doch Studien belegen, dass die Überlebenschancen durch eine Zusammenarbeit von Unfallchirurgen und Geriatern gerade bei den stärker erkrankten (»multimorbiden«) Senioren steigen, die eigentlich besonders gefährdet sind. »Und das«, sagen die beiden Mediziner, »motiviert uns sehr.«

SILKE ROENNEFAHRT; FOTO: KAT PFEIFFER

KONTAKT

Kliniken Dr. Erler, Klinik für Unfallchirurgie, Kontumazgarten 4-18, 90429 Nürnberg Tel.: 0911/27 28 200

E-Mail: unfallchirurgie@erler-klinik.de

Wenn Stifter zum Stiften anstiften

Die Ehepaare Doetsch und Lux erhalten für ihr Engagement einen Preis

tifter wirken häufig im Verborgenen. Von ihren Wohltaten bekommen oft nur die Begünstigten etwas mit, denn die meisten Stifter hängen ihr Tun nicht an die große Glocke. Einmal im Jahr aber sorgt die Stadt Nürnberg für ein bisschen Publicity. Bei der Verleihung des undotierten Nürnberger Stifterpreises geht es darum, Persönlichkeiten zu würdigen, die mit ihrem eingesetzten Kapital, ihrem Wissen und ihrer Zeit Besonderes bewirkt haben. In diesem Jahr werden zwei Stifter-Ehepaare geehrt, die mehr verbindet als das Bedürfnis, Gutes zu tun.

Die Nachricht, dass sie anlässlich des 8. Nürnberger Stiftertages am 6. März im Historischen Rathaussaal mit dem Nürnberger Stifterpreis ausgezeichnet werden sollen, kam für Irmgard Doetsch-Mezger und Claus Doetsch völlig überraschend. »Wie die Jungfrau zum Kinde« seien sie zu dieser Ehrung gekommen, sagt Claus Doetsch. »Aber wir freuen uns über die Anerkennung«. Die Eheleute, beide sind 77 Jahre alt, können auf ein erfülltes (Berufs-)Leben zurückblicken. 1975, im Jahr ihrer Hochzeit, erbten sie den elterlichen Betrieb der Ehefrau, ein mittelständisches Unternehmen für Heftsysteme, das Maschinen für industrielle Heftverbindungen herstellt. 30 Jahre lang führten sie gemeinsam die 1920 gegründete Firma an der Saganer Straße in Nürnberg-Langwasser. Weil sie selbst keine Kinder haben und auch sonst niemand den Betrieb hätte übernehmen können, entschlossen sie sich im Jahr 2006 zum Verkauf. Mit dem Erlös gründeten sie ihre Stiftung. »Die Bildung und Erziehung sowie die Kinder- und Jugendhilfe zu fördern und zu entwickeln«, lautet der Stiftungszweck – ein weites Feld.

Zwei Jahre nach der Gründung konnten sie zum ersten Mal Erträge aus ihrem Stiftungskapital ausschütten. Doch wer sollte das Geld bekommen? In der ersten Zeit gaben sie die Mittel an verschiedene Initiativen, noch ohne ein rechtes Konzept zu haben. Doch nach einiger Zeit fanden sie schließlich ihr Thema: die Förderung von Studenten der Nürnberger Musikhochschule. Zwei Studenten erhalten seit 2010 jedes Jahr ein Stipendium, das zur Hälfte aus der Stiftung des Ehepaares Doetsch und zur Hälfte aus Bundesmitteln bestückt wird. Dieses sogenannte Deutschland-Stipendium beläuft sich auf 1800 Euro pro Student im Jahr.

Regelmäßig im Konzert

Die klassische Musik hat es Irmgard und Claus Doetsch ganz besonders angetan. Sie sind im Förderkreis der Nürnberger Symphoniker, besuchen regelmäßig Konzerte und Opernaufführungen und schwärmen von Mubikin, einer Nürnberger Initiative, die Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter durch professionelle musikalische Bildung fördert. Diese Initiative un-

terstützt das Ehepaar aktiv. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Stiftung ist die Unterstützung der Georg-Ledebour-Grund- und Mittelschule in Nürnberg-Langwasser.

Das große Engagement der beiden ist aber nicht der einzige Grund, warum sie heuer den Nürnberger Stifterpreis erhalten. Gewürdigt wird auch, dass es ihnen gelungen ist, andere »anzustiften«. Denn gemeinsam mit ihnen erhält auch das Ehepaar Edda und Gerd Lux aus Solingen die Ehrung. Die beiden aus Nürnberg stammenden Mediziner hatten einst in Erlangen studiert. Mitte der 80er Jahre verschlug es sie aus beruflichen Gründen nach Solingen. »Dennoch sind wir im Herzen Nürnberger geblieben«, sagt Gerd Lux. Mit dem Ehepaar Doetsch sind sie verwandtschaftlich verbunden; mit ihnen unterhielten sie sich verschiedentlich über deren Stiftungsaktivitäten. Schließlich vermittelten Irmgard und Claus Doetsch ein Beratungsbespräch mit den Stiftungsexperten der HypoVereinsbank in Nürnberg. Die Beratung war so überzeugend, dass sich Edda und Gerd Lux dazu entschlossen, ihre Stiftung ebenfalls hier anzusiedeln. Im Zentrum ihres Engagements stehen kulturhistorische Objekte. So haben sie unter anderem die Restaurierung des Engelsgrußes in der Nürnberger Lorenzkirche unterstützt. Ein zweiter Schwerpunkt ist die Altenpflege, ein Stiftungszweck, der nicht so häufig verfolgt wird: »Wir haben als Ärzte nicht selten

Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg Stifter Initiative





Stadt Nürnberg – Stiftungsverwaltung

Kostenlose Stiftungsgründung zu Lebzeiten oder von Todes wegen / Beratung zu Zustiftungen und Spenden in eine bestehende Stiftung / Abwicklung von Nachlässen an Stiftungen (Tel. 0911 / 231 2631) / Ausreichung von Stiftungsmitteln an Menschen in Not, an Schüler und Studierende (Tel. 231 2903), Förderung von Projekten mit sozialer, kultureller und wissenschaftlicher Zielsetzung (Tel. 231 7545).

Christian Reichel (Leitung), Theresienstraße 1, 90403 Nürnberg, 0911 / 231 2631, Fax: 231 5255, Christian. Reichel@stadt.nuernberg.de, www.stadtfinanzenverwaltung.nuernberg.de



Bürgerstiftung Nürnberg

In der Bürgerstiftung Nürnberg sind alle Bürger willkommen, die sich finanziell und/oder ehrenamtlich für Nürnberg engagieren wollen. Projektförderungen und Eigenprojekte durch Zustiftungen zum Stiftungsvermögen, eigene Stiftungsfonds unter dem Dach der BSN sowie Spenden.

Theophil Graband (Vorsitzender des Vorstands), Bürgerstiftung Nürnberg, Nordring 98, 90409 Nürnberg, 0911 / 660 4557, Fax: 660 4558, info@buergerstiftungnuernberg.de, www.buergerstiftung-nuernberg.de



Brochier-Stiftung

Stiftungszwecke: Unterstützung bedürftiger Kinder und Jugendlicher, Förderung des Stiftungsgedankens. Die aktuelle Tätigkeit gliedert sich daher in zwei Bereiche: Engagement für Kinder und Engagement für Stiffer

Deutscher Stifterpreis für den Nürnberger Alexander Brochier 2006 (vergeben vom Bundesverband Deutscher Stiftungen)

Kontakt: Haus des Stiftens, Landshuter Allee 11, 80637 München, 089 / 744 200 210, Fax: 744 200 300



Die klassische Musik ist ihr Thema: Stifterpaar Irmgard Doetsch-Mezger und Claus Doetsch.

gesehen, wie hoch das Defizit in diesem Bereich ist«, sagt Gerd Lux. »Wir kennen auch Bereiche der physikalischen Therapie und der psychologischen Betreuung, die oft unterrepräsentiert sind.«

Dana Becker, Direktorin Premium Vermögensteam Nürnberg und Region bei der HypoVereinsbank, bestätigt, dass Ältere von Stiftungen wenig beachtet würden. Im Fokus der Stifter stünden eher Tierschutz. Kinder, Kunst und Kultur oder die Krebshilfe. In ihrem Bereich sei die Lux-Stiftung die erste, die sich der Senioren annehmen würde, sagt Becker. Aus den Erträgen der Lux-Stiftung konnten bereits zwei seniorengerechte Fitnessgeräte bezahlt werden.

8. Nürnberger Stiftertag am 6. März

Beim Stiftertag werden sich die beiden Ehepaare Lux und Doetsch in Historischen Rathaussaal wiedersehen. Zu diesem lokal-regionalen Treffpunkt für Stiftungsinteressierte, für die Stifterszene und für Kooperationspartner von Stiftungen erwartet Uli Glaser von der Stifter-Initiative der Stadt Nürnberg wieder über 200 Besu-

»Trotz niedriger Verzinsung des Stiftungskapitals ist die Stiftungslandschaft in Deutschland und Nürnberg weiter im Aufwind«, sagt Glaser. Mehr als die Hälfte aller Stiftungen in Nürnberg und in ganz Deutschland sei in den vergangenen 20 Jahren gegründet worden.

Das Schwerpunktthema in diesem Jahr heißt »Bildung.Stiften.«. Dazu gibt es verschiedene Beiträge – aber ebenso zu vielen anderen aktuellen Stiftungsthemen. Zum Programm gehören Gesprächsrunden im Plenum sowie zehn Foren am Nachmittag - unter anderem mit vielen Beispielen geglückter Stiftungsarbeit im Bereich Bildung, zu »Musik öffnet Welten« zum Deutschlandstipendium, zu »Verbrauchsstiftung und Ewigkeitsstiftung«, zu »Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen in der Geldanlage« und vieles andere. Zudem gibt es zahlreiche Möglichkeiten zu Austausch und Vertiefung, etwa an den Infotischen in der Ehrenhalle des Rathauses - und beim abschließenden Empfang.

Festlicher Höhepunkt ist jedoch die Verleihung des 7. Nürnberger Stifterpreises an die Ehepaare Doetsch und Lux. Zwei Stipendiaten der Musikhochschule werden das Ereignis musikalisch begleiten, ein ganz persönlicher Wunsch von Irmgard und Claus Doetsch.

GEORG KLIETZ; FOTO: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Weitere Informationen zur Stifter-Initiative Nürnberg und zum Programm des 8. Nürnberg Stiftertages gibt es unter: www.stifterinitiative.nuernberg.de. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten (siehe nebenstehenden Coupon).

8. Nürnberger Stiftertag

Freitag, 6. März, ab 12.00 Uhr Historischer Rathaussaal und Konferenzräume Rathausplatz 2, 90403 Nürnberg

Anmeldung (per Mail, Fax oder Post):

Stifter-Initiative Nürnberg c/o Referat für Finanzen, Personal, IT und Organisation der Stadt Nürnberg Theresienstraße 2, 90403 Nürnberg

info@stifterinitiative.nuernberg.de Per Fax: 0911 / 231-5202

Ja, ich nehme am Stiftertag am 6. März 2020 teil

Einzeln

۸۸	:+	٠:،		Doo	ılai+	pers	_
<i>1</i> V1	Iτ	en	пer	Res	rieit	pers	on.

rname Name	V	
	۱rr	
	าวท	
	n	
	١	
	2	
	m	

• • • • •			
Fi	rma,	Organ	isation

•••	• • •				٠		۰	×
ς	+	r	_	1	7	,		,

Postleitzahl, Stadt Nürnberg

•••							٠.
E	_	١	V	١	a	i	I



Ökumenische Stiftungsinitiative

Koordination und Vernetzung der kirchlichen Stiftungen im Rahmen der Nürnberger Stifter-Initiative

Evangelisches Stiftungswesen - Evang.-Luth. Kirche in $Bayern: Stiftungsberatung, \\ *Stiftungs-T\"{U}V*, \\ *Letzte\ Dinge$ regeln«, »Kultursponsoring«. Pfarrer Armin Langmann (Fundraisingmanager FA), Stuttgarter Str. 33 90449 Nürnberg, Tel: 0911 / 23956214, al@nikodemuskirche-nbg.de. Stiftungsaufsicht und rechtliche Beratung bei der Errichtung von Stiftungen. Wilhelm Popp (Stiftungsreferent), Bischof-Meiser-Straße 16, 91522 Ansbach, 09 81 / 96991 147, Fax: 969 91 196, wilhelm.popp@elkb.de, www.stiftungen-evangelisch.de(Katholisches Stiftungswesen: derzeit unbesetzt.)



Sparkasse Nürnberg

Stiftungen und Vermögensnachfolge Sparkasse Nürnberg: Anlageberatung für Stiftungen, Stiftungsfonds ab 25.000 Euro. Generationenberatung, Vermögensnachfolge, Testamentsvollstreckung, Begleitung bei der Stiftungsgründung, Anlageberatung für Stiftungen, Stiftungsfonds ab 25.000 Euro. Zukunftsstiftung der Sparkasse Nürnberg, Kulturstiftungen für Stadt und Landkreis. Mathias Bauer (Direktor), Tel. 0911 / 230 3790, Fax 230 3789, mathias.bauer@sparkasse-nuernberg.de, www.sparkasse-nuernberg.de



HypoVereinsbank

Erb- und Stiftungsmanagement / Vermögensnachfolge und Finanzplanung / Unterstützung bei der Gestaltung des Stiftungsalltags und Verwaltung durch ehrenamtliche Vorstandsarbeit / Treuhandstiftungen in Zusammenarbeit mit der Stiftung »Stifter für Stifter/ Eigene Stiftungsprojekte/Testamentsvollstreckung. Sandra Bührke-Olbrich (Direktorin Stiftungsmanagement), München; sandra.buehrke-olbrich@unicredit.de Regionale Ansprechpartnerin: Andrea Lehner (Erb- und Stiftungsmanagement) Nürnberg, 0911 / 2164 1307, Fax 2164 401307, andrea.lehner1@unicredit.de; Stiftungen@unicredit.de; www.hvb.de

Einblicke in die Kampfzone

Ein paar Mutmaßungen über die soziale Verrohung unserer Gesellschaft

ampfzone – Über die Verrohung von Sprache und Gesellschaft« hieß eine Podiumsdiskussion, die im August vorigen Jahres auf dem Erlanger Poetenfest stattfand. Zu Gast waren der Philosoph und Publizist Christian Schüle und die ehemalige DDR-Sprinterin, Theaterprofessorin und Autorin Ines Geipel. Sechs+sechzig-Autor Herbert Heinzelmann moderierte die Veranstaltung und befasst sich hier noch einmal kritisch mit Ursachen und Folgen der sprachlichen und sozialen Verrohung in unserem Land.

In ihrem neuen Buch »Umkämpfte Zone – Mein Bruder, der Osten und der Hass« hatte Ines Geipel formuliert: »In der AfD steckt vieles, wie in Pegida, den Identitären, den Reichsbürgern, der deutschen Burschenschaft vieles steckt. Empörungsmotive gibt es wie Sand am Meer. Auffällig bleibt das Fundamentalistische, die Hybris, das Ausgrenzende. Lust auf Enthemmung ist immer totalitäre Ortlosigkeit.«

Das aktuelle Buch von Christian Schüle hatte den Titel »In der Kampfzone – Deutschland zwischen Panik, Größenwahn und Selbstverzwergung«. Darin heißt es: »Wo man hinsieht, tobt der Irrsinn. Zu den erschreckenden Erkenntnissen unserer Zeit gehört jene, dass der antiautoritäre Konsens über die bedingungslose Würde des Menschen zu schwinden begonnen hat. Drangsal, Leid, Verletzung, Missbrauch, Folter und Tod werden nicht mehr selbstverständlich mit dem Hinweis auf die >Allgemeine Erklärung der Menschenrechte< beantwortet. Der Mensch an sich wird infrage gestellt.«

Am Ende der Diskussion war viel über die AfD geredet worden, weil sie das Sprachrohr der Empörung und Enthemmung ist. Doch wir wussten immer noch nicht, warum Autofahrer gegen Sankas treten, wenn die ihnen bei einem Rettungseinsatz im Weg stehen. Warum Polizisten bei einer Absperrung nach einem Unfall oder einem Verbrechen beschimpft und beleidigt werden. Warum man Ticket-Kontrolleure in öffentlichen Verkehrsmitteln verprügelt und mal so eben einen lauten Mitbürger vor die einfahrende U-Bahn stößt. Vor allem aber wussten wir nicht, warum es im Internet haufenweise Foren gibt, in denen anonyme Teilnehmer sowohl Mitforisten als auch politische und mediale Prominente massiv diskriminieren.

Warum mutieren wir zu Wutbürgern?

Was also ist los – nicht nur in diesem Land? Warum mutieren wir zu Wutbürgern? Warum vergessen wir die »gute Kinderstube«, die es offensichtlich in vielen Fällen gar nicht gab? Sind womöglich die »Achtundsechziger« mit ihren Forderungen nach antiautoritärem Verhalten verantwortlich?

Es gibt keine einfachen Antworten. Aber es gibt vermutlich eine gemeinsame Basis für verrohendes Verhalten. Da ist der Verlust zahlreicher Sicherheiten, die man für unerschütterlich hielt. Wir befinden uns zur gleichen Zeit in unübersichtlich vielen Umbruchsituationen. Systeme, in denen wir uns organisiert hatten, zerfallen. Nehmen wir die Wirtschaft – Autoproduktion, Landwirtschaft, Bankenwesen. Alles steht auf dem Prüfstand. Neue Verkehrsmodelle werden uns zugemutet. Die einst begehrte »autogerechte Stadt« wirkt auf einmal sehr ungerecht. Radfahrer werden eine Macht. Und so weiter. Die Bauern, die uns dank Massentierhaltung und Felderdüngung billig versorgt haben, bekommen soziale und moralische Probleme, weil Abnehmer neue Lebensweisen entwickeln und Tierwohl und Öko-Anbau plötzlich



Der Ton ist rau: Bei Demonstrationen geht es oft hart zur Sache.

eine große Rolle spielen. Und die Banken geben keine Zinsen mehr auf unsere Einlagen, verdienen an undurchschaubaren, aber offensichtlich heiklen Geldgeschäften und müssen notfalls gerettet werden, damit unser Vermögen gerettet wird.

Das Auto soll den Spaßfaktor verlieren

Das sind ein paar konkrete Systemveränderungen. Sie führen zu Modifikationen beim Lebensstandard. Alterssicherungen geraten ins Rutschen. Andere Ernährungsmethoden werden diskutiert. Das Auto, über dessen Besitz viele ihre Identität aufgemöbelt haben, soll plötzlich den Spaßfaktor verlieren. Im Grunde wollen das alles sehr viele Bürger nicht. Sie wollen, dass es so bleibt, wie es war. Und weil sie merken, dass da gerade Lawinen der Veränderung unaufhaltsam ins Rutschen kommen, schlagen sie um sich.

Die Politik hat sie ja nicht vorbereitet auf die Zumutungen, die am Horizont schon lange sichtbar waren. Man hat mit »ruhiger Hand« regiert, hat es vermieden, Visionen zu entwickeln, hat unsinnige Projekte wie »Stuttgart 21« gegen Zweifel durchgesetzt und sinnvolle Projekte wie den Ausstieg aus der Atomenergie oder den humanen Umgang mit Migranten nicht überschaubar vorgeplant und offensiv kommuniziert.

Das Reizthema der Flüchtlingsbewegungen stand schon lange auf der Tagesordnung. Denn die Welt ist zerfallen in die Regionen, in denen wir in unseren Luxus-Blasen und sozialen Hängematten beinahe sorglos das Leben genießen, und in die anderen voller Krieg, Not und Elend. Moderne Kommunikationsmittel machen diese Verwerfungen überall sichtbar. Und die Elenden wollen nun mal dahin, wo es gut zu gehen scheint. Jedenfalls bricht plötzlich vieles über uns »Zivilisierte« herein. Das Resultat ist Überforderung. Und aus der wiederum resultieren lärmende Aufmärsche angeblich besorgter Bürger. Das ist Kindertrotz. Da kriegt der beste Spielkamerad schon mal ein paar Schläge ab.

Vor allem, weil sich das Individuum in seiner Freiheit und in seiner erträumten Optimierung verletzt fühlt. Das neue Individuum, das aus Fleisch, Tastatur und Bildschirm besteht und unentwegt

den Mittelpunkt der Kommunikation darstellen möchte. Dauernd mache ich Fotos von mir und reibe sie anderen digital unter die Nase. Ebenso erwarte ich, das Kommunikationszentrum für alle anderen zu sein, die mich an ihren schönen Augenblicken teilhaben lassen müssen und ihrerseits alles »liken« sollen, was ich von mir gebe. Mit dem Smartphone werde ich als »User« mir selbst besonders wertvoll und wichtig. Wehe, wenn dieses Lebensgefühl durch irgendetwas bedroht wird. Im Netz finde ich die Gruppe, die so fühlt wie ich. Andersdenkende sind hier Außenseiter. Sie dürfen geschmäht werden. Und sei es durch eine Emoticon-Grimasse oder einen gesenkten Daumen.

Unentwegter kommunikativer Erregungszustand

Auch die Einrichtung neuer sozialer Welten durch die Digitalisierung gehört zu den rasenden Transformationsprozessen, denen wir ausgesetzt sind. Was die Arbeitswelt 4.0 oder 5.0 bringen wird, wissen wir überhaupt noch nicht. Nur dass sie schneller kommt, als wir denken. Aber tatsächlich dürfte die Narzissmus-Funktion unserer Handys ein Hauptproblem sein. Ich bin mir und allen anderen am wichtigsten. Ich bin in einem unentwegten kommunikativen Erregungszustand. Für mich gilt, was diesen Zustand positiv polstert. Meine »Follower« stimmen zu. Was ihn verunsichert, macht mich böse. Dann schlage ich zu, zunächst verbal und digital; es gibt ja keine Sanktionen.

Weil wir Mischwesen zwischen analoger und digitaler Realität werden, sinken die Hemmschwellen. Weil wir uns in unseren Selbstoptimierungs-Illusionen gestört fühlen, kommt es zum Kontrollverlust. In den Internet-Foren dürfen wir ungestraft Tötungs-Fantasien z.B. gegen Politiker loswerden (lesen Sie mal in den AfD-nahen »PI-News«; dort heißt die Kanzlerin nur Mer-Kill oder Ferkel). Warum eigentlich sollten wir in der Wirklichkeit »bürgerlichen Anstand« demonstrieren? Wo doch, wie gesagt, die schützenden Systeme ohnehin zerbröseln: Demokratie, Europa, Wachstum, internationale Verbindlichkeit von Verträgen. Wir stehen desorientiert mitten in einer Globalisierung, die sich unserer Mitwirkung entzieht. Also schreien wir auf. Also prügeln wir los. Und wenn in einem schiefen Kinderlied des WDR die Oma als »alte Umweltsau« Motorrad fährt, gelingt es den dauererregten Kreisen, die auf der rechten Seite des politischen Spektrums unsere allgemeinen Verunsicherungen in aggressive Stimmungen ummünzen, tatsächlich, Generationen aufeinander zu hetzen.

»Wo man hinsieht, tobt der Irrsinn«, habe ich Christian Schüle zitiert. Hoffnung? Sehe ich nicht. Die Transformationsprozesse unseres Daseins sind objektiv und setzen sich mit wachsender Geschwindigkeit fort. Gewiss, es gab in der Geschichte schon öfter ähnlich revolutionäre Situationen. Und immer wurden sie von dem Chaos begleitet, auf das wir gerade zusteuern. Dennoch sollten wir das Chaos mit Würde ertragen. Roh nennen wir Tiere, die sich zerfleischen. Versuchen wir die Menschlichkeit zu bewahren, die wir doch als besondere Qualität unserer Gattung behaupten.

HERBERT HEINZELMANN; FOTO: IMAGO/IPON

inviva / sechs+sechzig-Bühne: 26.2., 13.30 Uhr: Herbert Heinzelmann im Talk mit Petra Nossek-Bock, sechs+sechzig



Maximale Eigenständigkeit bei bestmöglicher Sicherheit - wir sind immer für Sie da, betreuen und pflegen Sie im Bedarfsfall. Herzlich Willkommen im Quartier Langseestraße!"



Günter Beucker. Vorstand Ev. Gemeindeverein Nürnberg-Mögeldorf



MIETEN SIE:

- Erstbezug ab Sommer 2020
- 1,5-, 2- und 3-Zimmer-Wohnungen für Senioren
- Pflege bei Bedarf in der eigenen Wohnung durch die Diakonie Mögeldorf
- 24 Stunden Sicherheit
- Hotelähnliches Flair mit Rezeption und attraktiven Gemeinschaftsräumen

SERVICELEISTER: Diakonie Mögeldorf



EIN PROJEKT DER

Seleco Ein Unternehmen der KIB Gruppe

www.seleco-gmbh.de \ 0911/530 98 08



Augustinum Roth Am Stadtpark 1 · 91154 Roth Tel. 09171/805-1810 www.augustinum.de



sechs+sechzig Bühne

	Mittwoch, 26. Februar Thema: Generationen	Donnerstag, 27. Februar Thema: Smart Home	Freitag, 28. Februar Thema: Miteinander	Sam The
10:30 – 11:00 Uhr	Warmup	Warmup	Warmup	Warn
	Bayerischer Landes-Sportverband e.V.	Bayerischer Landes-Sportverband e.V.	Bayerischer Landes-Sportverband e.V.	Bayer
11:00 bis 11:30 Uhr	Damit es am Ende reicht: Vorsorge ist ein Generationen-Thema Silja Steger, FP Finanzpartner	Drei Gründe fürs Smart Home: Demografischer Wandel, Kriminalität, Energieeinsparung Günther Ohland, SmartHome Initiative Deutschland e.V.	Wohnzimmer Konzerte Ursula Röckelein, Initiatorin	Vorsi auf II Thom Bundo
11:30 bis 12:15 Uhr	Was hilft den nächsten Generationen, was hilft uns? Podiumsgast: Barbara Stamm, Lebenshilfe Bayern	Wie nützlich intelligente Gebäude- technik für Senioren heute ist Podiumsgast: Verena Bentele, VdK	Wie man sich immer wieder neu erfindet Podiumsgast: Simone Rethel-Heesters	Einka unser siche
12:30 bis 13:15 Uhr	Konzert Alligators of Swing	Smartes Glück zuhause: Selbstbestimmt leben in vertrauter Umgebung Carmen Dittrich, Bayerische Architektenkammer	Zum Mitsummen 1. Nürnberger Seniorenchor	12:30 Konze
13:30 bis 14:00 Uhr	Einblicke in eine Kampfzone. Wie die Verrohung der Sprache den Dialog erschwert. Herbert Heinzelmann, sechs+sechzig	Wo kauft man ein Smart Home- Technik und was kostet was? Matthias Kuhn, Innung Sanitär-, Heizung- und Klimatechnik	Vom klassischen betreuten Wohnen zum Servicewohnen Frank Tkatzik, KIB, und Bewohner	13:00 Gerec
14:00 bis 14:45 Uhr	Zwei Ärzte im Talk über den Fortschritt in der Medizin Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher, Krankenhaus Rummelsberg Dr. Johannes Keck, Medzentrum Fürth	Was man bei Einbau und Wartung der Systeme beachten muss. Matthias Kuhn, Innung Sanitär-, Heizung- und Klimatechnik	Die Freiheit, die ich meine, teilen andere nicht. Podiumsgast: Charlotte Melde, Autorin	Die M Vom
15:00 bis 15:30 Uhr	Silberfilm mit Kinoperlen stellt sich vor Sabine Distler, Curatorium Altern gestalten	Wo kann ein Smart Home Senioren im Alltag helfen Jonathan O'Reilly, smarthome OHG	Singles erkunden gemeinsam attraktive Regionen Waltraud Benaburger, Reiseglück	Typis Falscl Kaffe
15:30 bis 16:00 Uhr	Vorbildlich: Superhands, ein Service der Johanniter (Preisverleihung) Johanniter Unfallhilfe Österreich	Bedienbarkeit, Sicherheit und Zukunftssicherheit verfügbarer Systeme Axel Kaiser, frogblue AG	Es ist keine Schande, einsam zu sein Felicitas Keefer, Erlangen-Inklusiv.de	Dafüi Wie i Einbr
16:00 bis 16:30 Uhr	Musikalischer Ausklang Alligators of Swing	Mi 26.2. und So 1.3., je 13 Uhr - 13.45 Uhr Finde Deinen Freizeitpartner: sechs+sechzig Speed Dating	Musikalischer Ausklang 1. Nürnberger Seniorenchor	PC, Si und P gebei Jürgei Deuts
Moderation	Petra Nossek-Bock, sechs+sechzig, Gabi Penzkofer-Röhrl, SPD Stadträtin	Carmen Dittrich, Bayerische Architektenkammer, Michael Nordschild, sechs+sechzig	Petra Nossek-Bock, sechs+sechzig, Anette Röckl, NN	Sabin Wern

Michael Nordschild, sechs+sechzig

inviva 26. Februar bis 1. März 2020

Veranstaltungsort:

Messezentrum Nürnberg Eingang West, Halle 12

Eintritt:

Erwachsene 12,-€

10,- € Mi. - Fr. nur mit gültigem Ausweis für Rentner, ZAC-Karte (bis zu 2 Karten), Schwerbehinderte (pro Ausweis 1 Karte), Nürnberg-Pass = Sozial-Pass (pro Ausweis 1 Karte)

Ticket online kaufen und sparen: statt 12,- € nur 10,50 € www.freizeitmesse.de/ticket

Die inviva-Eintrittskarte ist auch für die parallel stattfindende Messe Freizeit, Touristik & Garten gültig.

Öffnungszeiten:

9.30 bis 18 Uhr (Einlass bis 17 Uhr)

Öffentliche Verkehrsmittel:

U-Bahn Linie U1 Richtung Langwasser Süd (Haltestelle Messe)

Parkplätze:

kostenpflichtige Parkplätze stehen auf den Parkflächen des Messezentrums zur Verfügung.

Veranstalter:

AFAG Messen und Ausstellungen GmbH Messezentrum 1 90471 Nürnberg Tel. 0911 / 988 33-7000 www.afag.de www.inviva-messe.de

Medien- und Programmpartner:

VDK Bayern e.V. Die Johanniter BLSV Bayerischer Landes-Sportverband e.V. Magazin sechs+sechzig









nviva sction BBO
Eingang/Entrance West U U-Bahn Messe

Samstag, 29. Februar Sonntag, 1. März Thema: Sicherheit Thema: Mobilität Warmup Warmup nd e.V. Bayerischer Landes-Sportverband e.V. Bayerischer Landes-Sportverband e.V. **Vorsicht Taschendiebe! Achten Sie** Gut begleitet durch den Alltag auf Ihre Wertgegenstände! Manfred Münster, Thomas Gigl, Bernhard Turba, NOA Südstadt-West Bundespolizei Einkaufen im Internet: Wie man Lebe Deinen Traum: Mit dem Rad unseriöse Webshops erkennt und hoch in den Norden sicher bezahlt Podiumsgast: Jürgen Schuh, Christof Lachenmann Deutschland sicher im Netz 12:30 bis 13:00 Uhr **Zum Mitsummen** Konzert Nürnberger Seemannschor Daniel Carr, Solosänger

13:00 bis 13:45 Uhr Was verbirgt sich unter MoSi? Gerechtigkeit für die Opfer Dr. Samuel Schürlein, Ingo Lenßen, TV-Jurist Waldkrankenhaus Erlangen

Die Maschen der Betrüger: Pro und Contra Kreuzfahrten Vom Enkeltrick bis zum Schockanruf

Reiseexperte, Bund Naturschutz

Céline Sturm, Weißer Ring

Ist ein Seniorenticket vor 9 Uhr Typische Fallen für Senioren: sinnvoll? Falsche Gewinnversprechen, Kaffeefahrten & Co.

Hans Klinner. Céline Sturm, Weißer Ring Seniorenrat Langenzenn

Dafür gibt es sogar Fördermittel: Musikalischer Ausklang

Nürnberger Seemannschor

Céline Sturm, Weißer Ring

Wie ich mein Zuhause vor Einbrechern schütze

PC, Smartphone, Passwörter sichern Mi 26.2. und So 1.3., und Pishing-Mails keine Chance je 13 Uhr - 13.45 Uhr geben , Finde Deinen Freizeitpartner: sechs+sechzig Speed Dating

Jürgen Schuh, Deutschland sicher im Netz

Sabine Stoll, NN

Georg Klietz, sechs+sechzig, Herbert Fuehr, sechs+sechzig

g,

nen

k

sein

siv.de

Werner vom Busch, sechs+sechzig

Mittwoch, 26.2. | Thema Generationen

erzeit erleben wir einen rasanten Wandel in unserem Alltag. Die digitale Technik erobert immer mehr Platz in unserem Leben. Wir nutzen Smartphones und Computer wie unsere Vorfahren das Wählscheibentelefon. Werte, die lange Zeit als unantastbar galten, werden infrage gestellt, und manchmal wissen wir gar nicht mehr, was der andere meint.

»How dare you?«, fragte die Umweltaktivistin Greta Thunberg empört. Hätte die Nachkriegsgeneration ihre Frage (»Wie könnt ihr es wagen?«) überhaupt verstanden? Und wie geht es denen, die sich vor Jahrzehnten in der Friedensbewegung engagiert haben, wenn sie heute als Umweltzerstörer dastehen? Solche Diskrepanzen lassen sich am besten im gemeinsamen Gespräch klären.

Beim Thementag zum »Generationen-Dialog, voneinander lernen und miteinander leben« ist reichlich Gelegenheit dazu. Die Vollblutpolitikerin Barbara Stamm spricht auf der sechs+sechzig-Bühne darüber, wie sie mit der jüngeren Generation in Kontakt bleibt. Was gibt sie den Kindern mit, was den politischen Enkeln? Was empfiehlt sie, damit Jung und Alt nicht gegeneinander agieren, sondern gemeinsam die Probleme unserer Zeit meistern?

Zu den Herausforderungen für eine Familie gehört auch die finanzielle Vorsorge für den Pflegefall, für die Betreuung in einem Heim oder eine ambulante Hilfe. In einem Ratgeber Talk gibt der »FP Finanz-

Fotos: Uwe Nikl as



Wie hat sich die Arbeit für Ärzte verändert: Wolf Drescher (links) und Johannes Keck sprechen über ihren Alltag.

dienst« Tipps für eine vorausschauende Planung, damit das Geld im Alter reicht.

Wenn junge Menschen für die Eltern sorgen müssen, dann geraten sie schnell an ihre Grenzen. Der vorbildliche Service »Superhands« der Johanniter Unfall-Hilfe zeigt, wie hier zielgerichtet und professionell Entlastung geschaffen wird (siehe Seite 29).

Ein rasanter Fortschritt bei Diagnose und Behandlung zeichnet sich über die Jahrzehnte auch im Gesundheitswesen ab. Mit Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher und Dr. Johannes Keck sprechen zwei Ärzte aus zwei Generationen darüber, wie sehr sich ihre Arbeit unter dem Einsatz moderner Technik gewandelt hat und wie sich das auf den Patienten auswirkt. Die Moderatorin Gabi Penzkofer-Röhrl, Zweite Vorsitzende

des sechs+sechzig-Vereins und SPD-Stadträtin, zeigt mit ihren Talkgästen unterschiedliche Perspektiven auf.

Fortschritt wird in der Medizin als segensreich empfunden, doch im privaten Umfeld erleben das manche als Bedrohung. So löst etwa die Digitalisierung vielfach Ängste aus, etwa um den eigenen Arbeitsplatz. Diese Befürchtungen entladen sich häufig in einer drastischen Sprache. Woher die Herabsetzung der verbalen Hemmschwelle kommt, was Menschen einander damit sagen wollen und wie das auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt wirkt, damit setzt sich sechs+sechzig-Autor Herbert Heinzelmann im Talk mit Petra Nossek-Bock, der Chefredakteurin des Magazins, auseinander.

Einfach nur entspannen darf man bei Filmen des Projekts Silberfilm aus dem Landkreis Erlangen-Höchstadt, einem von sechs Standorten in Bayern. Hier werden Kassenschlager aus früheren Zeiten gezeigt, die viele Erinnerungen wecken. Welche Filme auf dem Programm stehen, verraten die Organisatoren auf der inviva Bühne beim Talk. Für die jüngeren Besucher befindet sich bestimmt die eine oder andere Entdeckung darunter, für die älteren ist es ein freudiges Wiedersehen.

Unser Podiumsgast: **Barbara Stamm**

Die Vollblutpolitikerin Barbara Stamm gehörte 42 Jahre für die CSU dem Bayerischen Landtag an, zuletzt als Präsidentin. Zudem ist sie in zahlreichen Ehrenämtern aktiv, beispielsweise als Vorsitzende der Lebenshilfe Bayern. In dem Talk auf der iniva geht es um die Frage, was geben Ältere der jungen Generation mit, und umgekehrt?

Foto: privat



Donnerstag, 27.2. | Thema Smart Home

mart Home, was bedeutet das eigentlich genau? Was steckt hinter dem Versprechen, dass uns intelligente Gebäudetechnik zu Hause unterstützt und den Alltag leichter macht? Oder gar dafür sorgt, dass man bis ins hohe Alter dank kluger Technik-Helfer selbstbestimmt und sicher in den eigenen vier Wänden wohnen kann?

Einbruchsschutz, Hausnotruf, intelligente Licht- und Sanitärsysteme, automatische Steuerung von Heizung oder Rollläden - viele Senioren wünschen sich solchen Komfort. Und viele Hersteller versprechen, dass ihre Smart Home-Systeme all das ganz einfach ermöglichen. Wer sich selbst aber einmal damit auseinandergesetzt hat, das passende Smart Home für die eigenen Bedürfnisse zusammenzustellen, stößt schnell an seine Grenzen: Die Flut der angebotenen Lösungen ist inzwischen unüberschaubar und vor allem schwer vergleichbar. Die Preise klaffen weit auseinander, Themen wie Sicherheit, Einbau, Wartung und Zukunftsfähigkeit überfordern den technischen Laien.

Auf unserer sechs+sechzig-Bühne widmen wir am 27. Februar mit dem »Thementag Smart Home« einen ganzen Tag diesem Komplex. Eingeladen sind nicht nur ältere Menschen, sondern auch alle anderen, die mit dem Gedanken spielen, ihr Zuhause »smart« zu machen.

Keine Sorge, hier erwartet Sie kein Fachchinesisch, sondern ein allgemein verständlicher Leitfaden, wie man sich als Laie dem Thema nähert - ob morgen oder in ein paar Jahren, ob für ein komplettes Haus oder eine kleine Wohnung. Zusammen mit Experten aus dem Handwerk, mit Architekten, Lösungsanbietern und Sozialverbänden nehmen wir kritisch unter die Lupe, wie weit die Technologie bereits ist, für wen sich welches System eignet, was beim Kauf und beim Einbau zu beachten ist, und welche Funktionen sich besonders für ältere Menschen eignen, um ihnen das Leben zu erleichtern. Weitere wichtige Fragen: Wer unterstützt finanziell oder mit fachlichem Rat bei der Auswahl der Systeme sowie bei Einbau und Betrieb? Warum werden Systeme, die Älteren dabei helfen, länger selbständig zu bleiben, nicht von Kranken- oder Pflegekassen mitfinanziert? Und warum ist die Bedienung vieler sogenannter smarter Helfer immer noch so kompliziert für Ältere, dass ihr Betrieb sie überfordert?



Unser Podiumsgast: VdK-Präsidentin Verena Bentele

Verena Bentele ist Gesicht, Botschafterin und eine leidenschaftliche Kämpferin für Inklusion, gerechte Teilhabe und den normalen Umgang mit behinderten und älteren Menschen. Sie steht an der Spitze des VdK, der größten deutschen sozialpolitischen Interessenvertretung, mit mehr als zwei Millionen Mitgliedern. Von Geburt an blind, kann sie nur hell und dunkel erkennen. Trotzdem hat sie es als Biathletin zu paralympischen Ehren und zum Superstar des deutschen Behindertensports gebracht. Mit 15 Jahren war sie Europameisterin, mit 16 gewann sie ihre erste Goldmedaille bei den Paralympics. Zwölf wurden es insgesamt, außerdem vier Weltmeistertitel sowie zahlreiche Silber- und Bronzetitel. Die »Schneekönigin«, wie sie Der Spiegel einmal nannte, weiß um die Tücken jeder neuen Entwicklung: Vielversprechende Technologien müssen meistens erst noch an die Bedürfnisse der Menschen angepasst werden, die als potenzielle Nutzer in Frage kommen. Darüber und über noch vieles sprechen wir mit ihr am 27. Februar ab 11.30 Uhr auf der sechs+sechzig-Bühne der inviva.

MICHAEL NORDSCHILD

Freitag, 28.2. | Thema Miteinander

as tun, wenn der Freundeskreis immer kleiner wird? Wenn Kontakte abbrechen und Bekannte sterben? Wenn das Sofa mit seiner starken Anziehungskraft lockt sowie ein nahezu unerschöpfliches Angebot an Fernsehfilmen und Online Portalen. Dann ist schnell die Situation da, dass der Tag vergeht und man hat mit niemandem gesprochen. Wie lernt man Gleichgesinnte kennen? Beim Thementag »Miteinander - Wege aus der Einsamkeit« werden ganz unterschiedliche Ideen und Konzepte vorgestellt, wie man neue Kontakte knüpft.

Es ist ein noch unterschätztes gesellschaftliches Phänomen. Psychologen sprechen aber bereits von einer neuen Volkskrankheit. Vor allem Menschen ab 75 Jahren fühlen sich laut Statistik in Deutschland einsam. In Großbritannien hat die Politik bereits reagiert und ein Ministerium zur Bekämpfung der Einsamkeit gegründet. Vor wenigen Monaten hat die deutsche Körber Stiftung zu einem Kongress geladen, bei dem es um Konzepte von Städten und Gemeinden gegen soziale Isolation im Alter ging.

Allerdings ist das Gefühl, allein zu sein, nicht auf die ältere Generation beschränkt. Felicitas Keefer von Erlangen Inklusiv zeigt auf, wie mit dem Biografie-Projekt »Erlangen erzählt Lebensgeschichte« Menschen aus der Isolation geholt werden.

Auf der Seniorenmesse inviva lassen wir viele Menschen zu Wort kommen, die darüber berichten, mit welchen Mitteln, sie gegen die drohende Einsamkeit ankämpfen: Mit viel Eigeninitiative hat etwa Ursula Röckelein in Erlangen einen Weg gefunden, Kontakte zu knüpfen. Regelmäßig wandelt sie ihr Wohnzimmer zum Konzertsaal um. Zu ihren beliebten musikalischen Abenden lädt sie die Nachbarschaft ein und hat dadurch viele Menschen in ihrer Umgebung kennengelernt.

Simone Rethel-Heesters musste den Verlust ihres berühmten Ehemanns Johannes Heesters verkraften. Wie sie diese Herausforderung meisterte, erzählt sie auf der sechs+sechzig Bühne beim Talk mit NN-Kolumnistin Anette Röckl (Details zum Vortragsprogramm siehe S. 20).

Lebensformen wie im Betreuten Wohnen versprechen nicht nur Sicherheit, sondern sie ermöglichen auch das Altern in einer Gemeinschaft. Warum sich das Konzept inzwischen auf »Wohnen mit Betreuung« umgestellt hat, erläutert Frank Tkatzik von der KIB/Seleco mit Bewohnern eines Hauses mit Serviceangeboten.

Ebenfalls um eine moderne Wohnform geht es bei einem Talk mit Charlotte Melde. Sie ist vor einigen Jahren in ein Mehrgenerationenhaus eingezogen. Die selbstbewusste Frau hat sich auf ihrem Lebensweg selbst verwirklicht. Doch manchmal fühlt sie sich heute einsam.

Singlereisen des **Magazins** sechs+sechzig lernt man schnell seine Mitreisenden kennen. Das Angebot für 2020 stellt Waltraud Benaburger vor.

Gemeinsames Singen bringt viel Freude und neue Freunde. Der 1. Nürnberger Seniorenchor sorgt mittags für Unterhaltung und zeigt, wie vielseitig das Repertoire ist. Bei manchen Songs möchte man am liebsten gleich einstimmen. Tun Sie es einfach!

PETRA NOSSEK-BOCK



Unser Podiumsgast: Simone Rethel-Heesters

Einen Beitrag über Simone Rethel-Heesters finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Speed Dating

»Finde deinen Freizeitpartner«, heißt es am 26. Februar und am 1. März auf der Messe inviva. Denn an diesen beiden Tagen veranstaltet das Magazin sechs+sechzig wieder das beliebte Speed Dating für die Generation 50 plus. Los geht es mit der Kennenlern-Veranstaltung jeweils um 13 Uhr. Dauer etwa 30 bis

In der Regel vergehen keine fünf Minuten, bis Ältere beim Speed Dating miteinander lebhaft ins Gespräch kommen. Da merkt man kaum, dass es im

Alter schwerer fällt, neue Kontakte zu knüpfen. Das ist jedenfalls die Erfahrung aus den vergangenen beiden Jahren, in denen das Speed Dating angeboten wurde. Die Interessenten sollten nicht zu jung sein, sondern 50 plus; nach oben gibt es keine Altersgrenze. Im vergangenen Jahr war das Verhältnis zwischen Männern und Frauen von Runde zu Runde unterschiedlich. Einmal war es fast ausgewogen, manchmal fanden sich überwiegend Frauen ein.

Der Messeveranstalter AFAG hat für das Kennenlern-Treffen einen separaten Raum reserviert, so dass



das Speed Dating abseits vom Lärm des Messegeschehens in ruhiger Atmosphäre stattfinden kann. Moderiert werden die Durchgänge von Mitgliedern des sechs+sechzig-Teams. In zehnminütigem Abstand wechseln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Plätze an den kleinen Tischen, an denen in der Regel vier Personen Platz finden. So steigt die Chance, dass jeder mit jedem ins Gespräch kommt. Natürlich gibt es eine kleine Einführung und bei Bedarf Unterstützung vom Moderatoren-Team.

Das Angebot, über das Speed Dating eine Begleitung für Kulturveranstaltungen, Reisepartner oder eine neue Freundin oder einen neuen Freund zu finden, ist kostenlos. Informationen gibt es am Stand des Magazins sechs+sechzig. Die Anmeldung ist dort während des gesamten Messezeitraums vom 26. Februar bis zum 1. März möglich.

Samstag, 29.2. | Thema Sicherheit

icherheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Ist die Welt gefährlicher geworden? Fachleute meinen nein, gerade ältere Menschen aber fühlen sich heute unsicherer denn je. Das liegt unter anderem wohl daran, dass Betrüger sich moderne Technik zunutze machen und Handy, Computer und Internet für ihre Beutezüge verwenden.

Ein wichtiger Bestandteil der inviva 2020 und des Thementags Sicherheit ist deshalb der Schutz gegen Cyberkriminalität. Drei Tage lang (28.2.-1.3.) wird deshalb das Infomobil Digitaler Engel, ein von »Deutschland sicher im Netz« und dem Bundesfamilienministerium geschaffenes Beratungsprojekt für Senioren, auf der Messe Halt machen. Ein Ratgeberteam hilft praxisnah und persönlich bei Fragen rund um die Digitalisierung, ob es nun um Online-Buchungen von Reisen geht oder wie man mit den Enkeln über Handy und Internet in Kontakt bleibt, ohne sich Viren und Hacker-Mails einzufangen. Am 29. Februar verrät zudem Jürgen Schuh, Buchautor und Internet-Experte, als Digitaler Engel auf der inviva-Bühne, wie man sicher im Web einkauft und bezahlt oder wie man unseriöse Webshops und das Zustandekommen eines Vertrags erkennt. Außerdem zeigt er, wie man Computer, Handy und Passwörter sicher macht, damit Cyberkriminelle keine Chance haben.

Gauner lauern aber leider nicht nur im Internet. Deshalb informieren die Bundespolizei und der Weiße Ring auf der Bühne am Sicherheits-Thementag und mit Messeständen über Gefahren, die Senioren zu Hause oder unterwegs drohen. Wie schützt man Wertgegenstände vor Taschendieben oder Einbrechern? Wie laufen die berüchtigten Betrugsmaschen Enkeltrick und Schockanruf ab? Wie kann ich mich vor Falschgeld, Kreditkartenmissbrauch, faulen Gewinnversprechen oder erpresserischen Kaffeefahrten schützen? Zu all dem gibt es von unseren Experten beim Sicherheitstag am 29. Februar (Details zum Vortragsprogramm siehe S. 20) praktische und kurzweilige Tipps auf der Hauptbühne - inklusive der Möglichkeit, danach einen Termin zur Einzelberatung an den Messeständen zu vereinbaren.



Unser Podiumsgast: **TV-Anwalt Ingo Lenßen**

Ingo Lenßen ist wohl Deutschlands bekanntester Anwalt. Ein Millionenpublikum hat ihn in Fernsehserien wie »Lenßen und Partner«, »Lenßen live«, »Sicher ist sicher«, »Lenßen klärt auf«, »Unschuldig schuldig« und »Richter Alexander Hold« als streitbaren Vertreter der Opfergerechtigkeit erlebt. Neben seiner TV-Karriere arbeitet er als Strafverteidiger mit eigener Kanzlei in der Bodenseeregion und ist Autor zahlreicher Bücher rund um das Thema Recht und Justiz.

Seit vielen Jahren setzt er sich zudem persönlich als Botschafter des Weißen Rings für Opfer von Kriminalität ein. Schon der Titel seines neuesten, im Mai 2019 erschienenen Buchs ist Programm: Ingo Lenßen wirft in »Ungerechtigkeit im Namen des Volkes« einen kritischen Blick auf Schieflagen in der deutschen Rechtsprechung. Der populäre Jurist reibt sich vor allem an der Diskrepanz zwischen dem oft weit größeren Maß an Aufmerksamkeit für das Wohl des Täters und der kleineren Öffentlichkeit für die Auswirkungen einer Straftat auf ihre Opfer.

Ingo Lenßen wird beim Thementag Sicherheit auf der inviva 2020 Podiumsgast unserer Moderatorin Sabine Stoll sein. Die Journalistin war viele Jahre lang Polizeireporterin der Nürnberger Nachrichten. Zwei absolute Experten also für die Themenfelder Sicherheit und Rechtsprechung, die eine spannende Diskussion versprechen. Etwa darüber, wie sicher Deutschland heute wirklich ist, welche Sicherheitsvorkehrungen älteren Menschen im Alltag helfen und wie man Leben, Eigentum und persönliche Daten angesichts des Gefahrenherdes Cyberkriminalität am besten schützen kann.

Sie können gerne mitdiskutieren, und natürlich steht Ingo Lenßen auch zum Signieren seines Buches im Anschluss an das Podiumsgespräch zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie und einen lebhaften Austausch. Beginn ist am Samtag, 29. Februar, um 13 Uhr auf der Hauptbühne der inviva.

MICHAEL NORDSCHILD

Sonntag, 1.3. | Thema Mobilität

eweglichkeit ist wichtig, um am heutigen Leben teilnehmen zu können. Das gilt sowohl für die Überwindung von Strecken mit verschiedenen Verkehrsmitteln als auch für die geistige Beweglichkeit. Beide Aspekte decken die Beiträge auf der sechs+sechzig Bühne am Thementag Mobilität ab.

Gerade erst hat der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. einen Erfolg verbucht. Sein langes Ringen um die Barrierefreiheit von Fernreisebussen führte dazu, dass seit Jahresbeginn zwei Plätze reserviert sind für Menschen, die auf ein Hilfsmittel angewiesen sind. Mancher ist froh, wenn er zum Einkaufen nur um die Ecke kommt. Hier unterstützen die Mitarbeiter der gemeinnützigen Beschäftigungsgesellschaft NOA Menschen, die in ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind. Manfred Münster stellt diesen Dienst vor.

Fitness trainieren Senioren am besten mit einem speziellen Programm, das innerhalb von vier Wochen Erfolge zeigt. MoSi heißt die Zauberformeln für eine Mischung aus Kraft-, Gleichgewichts- und Reaktionstraining. Der Projektleiter erklärt auf der inviva, wie es funktioniert.

Im Verkehrsverbund Nürnberg (VGN) ist es guter Brauch, dass Senioren mit Mobicard ab 9 Uhr zu vergünstigten Tarifen unterwegs sein können. Aber deckt sich das Angebot noch mit den Bedürfnissen? Eine Frage, die im Talk diskutiert wird.

Kreuzfahrten pro und contra

Kreuzfahrten sind wie Fliegen oder SUV-Fahren: Sie gelten als Symbol für klimaschädigendes Verhalten, und doch schadet das ihrer Beliebtheit nicht – im Gegenteil: der Boom hält an. Gerade Seniorinnen und Senioren sehen darin oft die beste Art, Urlaub zu machen, barrierefrei und gut durchorganisiert in Hotelatmosphäre die schönsten Orte der Welt zu erkunden. Wenn eben nur nicht die Schattenseiten wären. Ein Grund, dieses wichtige Thema auf der inviva aufzugreifen (Podiumsdiskussion um 14 Uhr).

Der Naturschutzbund Deutschland (Nabu) hat die Schattenseiten aufgezählt: Ein Kreuzfahrtschiff stößt pro Tag so viel CO, aus wie fast 84.000 Autos, so viel Stickoxide wie etwa 421.000 Autos, so viel Feinstaub wie etwa über 1 Million Autos und so viel Schwefeldioxid wie gut 376 Millionen Autos. Mittlerweile gibt es kaum eine Ecke auf der Erde mehr, die sie nicht befahren - und gerade das macht den besonderen Reiz aus: die Passagiere können anstrengungslos Sehenswürdigkeiten bestaunen, die sie sonst nie erreicht hätten. Den betroffenen Gegenden wiederum sieht man auch an, dass die Riesenschiffe hier waren: Abgase hinterlassen ihre Spuren.

Ob neben den Touristen auch die Einheimischen von dem Boom profitieren, und zwar finanziell, ist nicht leicht zu sagen. Laut Nabu können vor allem Bewohner ärmerer Länder von den Landgängen profitieren, in Städten wie Venedig, Barcelona oder Reykjavik ist das eher nicht der Fall.

Die meisten Reedereien sind dabei, ihre Kreuzfahrt-Flotten auf umweltfreundlichere Antriebe umzurüsten. Solange Schweröl verfeuert wird, ist das nur bedingt erfolgreich. Nur die Aida Nova wird bereits mit Flüssiggas betrieben, weitere Schiffe sollen dazu kommen. Zunehmend bieten Häfen Stromanschlüsse an, damit die Schiffsmotoren nicht auch noch während der Liegezeit laufen müssen.

Das Umweltbundesamt empfiehlt, die durch Kreuzfahrten verursachten Treibhausgase zu kompensieren. Mit dem Geld werden Klimaschutzprojekte finanziert. Außerdem sollte man nicht auch noch mit dem Flugzeug anreisen, sondern Kreuzfahrten bevorzugen, deren Abfahrtsziele mit Bahn oder Auto erreichbar sind.

HERBERT FUEHR



Unser Podiumsgast: **Christof Lachenmann**

Auch an der steigenden Nachfrage nach Kreuzfahrten scheiden sich die Geister. In einem Gespräch wird dieser Trend kritisch hinterfragt. Ganz umweltfreundlich war Christof Lachenmann unterwegs. Der Juwelier aus Augsburg hat sich einen Traum erfüllt und ist mit seinem Rad zum Nordkap geradelt. Was er dabei erlebt hat, erzählt er im Talk um 11.30 Uhr.

Ist die 9-Uhr-Regelung noch zeitgemäß?

Die Ausschlusszeiten der Mobicard stoßen bei Seniorenvertretern auf Kritik



Beliebt bei Nürnberger und Fürther Senioren: Das 9-Uhr-Jahres-Abo.

ie Senioren lassen nicht locker. Vor allem auf dem Land fühlen sich viele ältere Menschen vom öffentlichen Nahverkehr benachteiligt. Stellvertretend dafür steht der Seniorenrat Langenzenn im Landkreis Fürth mit seinem Vorsitzenden Hans Klinner. der schon 2017 vom Verkehrsverbund im Großraum Nürnberg (VGN) eine bessere, auf die ältere Generation ausgerichtete Tarifstruktur gefordert hatte. Bisher ohne Erfolg (wir berichteten).

Inzwischen hat sich die bayerische Landesseniorenvertretung der Sache angenommen. Deren Bezirk Mittelfranken verabschiedete Ende Januar ein Positionspapier, das die Forderungen aus Langenzenn übernimmt.

Allerdings dürfte auch dieser Vorstoß beim VGN auf wenig Verständnis stoßen. Ein Sprecher betonte unter Hinweis auf die gegenwärtige Preisstruktur und neue, zusätzlich vergünstigte Tarife, von einer Benachteiligung des ländlichen Raumes zu sprechen, sei nicht gerechtfertigt.

Welches Ticket ist richtig?

Im Positionspapier der Landesseniorenvertretung heißt es: »Für Senioren und insbesondere alleinstehende Senioren ist die gesellschaftliche Teilhabe ein sehr wichtiges Gut. Dies fällt teilweise aufgrund der eingeschränkten Mobilität immer schwerer. Um Besorgungen und Kontakte noch aufrecht erhalten zu können, ist ein attraktiver ÖPNV mit günstigen Preisen Voraussetzung.« Genau das biete der VGN nicht. Vor allem im Vergleich zu anderen Regionen (etwa München, Stuttgart, Berlin oder Hannover) gebe es keine attraktiven Seniorentickets.

Zwar werde das Jahres-Abo mit maximal 226 Euro nicht viel kosten, doch Senioren müssten meist nicht so oft in die Stadt. dass sich die Anschaffung lohne. Das gelte in ähnlicher Weise für die Mobicard für 31 Tage, noch dazu, da sie in der günstigeren Version wochentags erst ab 9 Uhr gelte. Nach Darstellung der Seniorenvertretung können damit »Vormittagstermine in den entfernten größeren Städten kaum wahrgenommen werden«. Die Mobicard sei mit rund 105 Euro gegenüber rund 46 Euro in München relativ teuer.

Wäre also ein Tagesticket besser? Im Prinzip ja, »aber für die ländliche Bevölkerung gibt es im VGN gar kein Tagesticket«, kritisiert das Positionspapier, »sondern nur ein Tagesticket plus für zwei Personen. Ländliche Einzelfahrer sind damit doppelt benachteiligt.« Und spezielle Seniorentickets? Beim VGN betont Sprecher Manfred Rupp, sei es Prinzip, Fahrkarten für alle Fahrgäste anzubieten. »Dem widerspricht es, vergünstigte Fahrkarten nur für eine ausgewählte Bevölkerungsgruppe vorzuhalten.« Es gebe Senioren mit geringen Renten, aber auch Arbeitslose und Geringverdiener. Senioren gehörten »nicht zur Gruppe mit dem höchsten Armutsrisiko«.

In der Frage der Tarifstruktur wies der VGN darauf hin, dass im Lauf des Jahres das 9-Uhr-Jahres-Abo (das es bislang nur in Nürnberg/Fürth und in Erlangen gibt) im Gesamtraum gültig sein wird. Der Preis werde bei maximal 226 Euro für den Gesamtraum liegen, für die Preisstufe 4 bei knapp 100 Euro. Bei diesem Abo werde der Rabatt auf den normalen Abo-Preis immerhin zwischen 38 und 50 Prozent betragen.

Rupp nannte weitere Beispiele: Die durchschnittliche Preisstufe für Fahrten auf dem Land sei die Preisstufe 4. Eine 9-Uhr Mobicard für Nürnberg koste 73,40 Euro und 77.10 Euro in der Preisstufe 4. Knapp 80 Euro seien nicht wenig Geld, aber die Mobicard werde »auch häufig von den Käufern genutzt, zusätzlich auch durch die Mitnahme weiterer Personen und die Übertragbarkeit«. Zur Frage der Gültigkeit ab 9 Uhr betonte der VGN, seine Ticketangebote würden »bewusst für die Zeit nach der Verkehrsspitze angeboten. Denn in der Hauptverkehrszeit sind die Kapazitäten ausgereizt.«

Lebenspraktisches Angebot

Beim Seniorenamt Erlangen hat man dafür Verständnis. Die Forderung nach einer Aufhebung der 9-Uhr-Grenze sei, sagt Leiterin Andrea Kaiser, »schon so alt wie die Mobicard selbst«. Vor 9 Uhr seien die Busse wirklich voll, und da sei es von den Verkehrsbetrieben durchaus legitim zu sagen, wenn schon günstige Tickets angeboten würden, dann müsse die Nutzung entzerrt werden. »Stellen Sie sich vor, da sind dann auch noch Senioren mit Rollator mit drin«, gibt Kaiser zu bedenken.

Als Leiterin des Seniorenamts einer Großstadt bezeichnet sie die Gültigkeit von Tickets erst ab 9 Uhr als »durchaus lebenspraktisch«. Die meisten Angebote für Senioren wie Gymnastik, Gedächtnistraining oder gesellige Veranstaltungen fingen frühestens um 10 Uhr an. Wenn allerdings besondere Ereignisse wie Einschreibungen für Seniorenfahrten schon um 8 Uhr angesetzt werden müssten, »dann haben wir bisher noch nie Beschwerden gehört, dass die Leute im ÖPNV Probleme haben, rechtzeitig zu kommen«, sagt Andrea Kaiser, »höchstens darüber, dass sie so bald aufstehen mussten«.

HERBERT FUEHR; FOTO: WOLFGANG GILLITZER

inviva / sechs+sechzig-Bühne: 1.3., 15 Uhr: Diskussion zum Thema »Ist ein Seniorenticket vor 9 Uhr sinnvoll«

Mittwoch, 26. Februar

Sonntag, 01. März

Samstag, 29. Februar

Gesundheit-Regional.de FachForum

Donnerstag, 27. Februar

10:00 – 10:30	Wohnen für jede Lebens- situation – Ihre Zukunftsabsicherung für Selbstnutzer und Kapitalanleger Birgit Berlet	"Grundbuch statt Sparbuch – wie Betreutes Wohnen zur Kapitalanlage wird: heute vermieten - morgen bewohnen" Helmut Fottner	"Pflege: Kinder haften für Ihre Eltern – Wirklich?" Johannes Strigl	"Der Pflegefall – unausweichlich, aber lösbar!" Manuel Bergmüller	"Der Pflegefall – unausweichlich, aber lösbar!" Manuel Bergmüller
10:30 - 11:00	"Herzgesunde Kost" Christina Herzog AOK	"Gut leben mit Diabetes" Ines Heger AOK	Die positive Wirkung der Magnete auf unseren Körper Birgit Maueröder	Notrufdienste – zusätzliche Sicherheit für zu Hause und für unterwegs Claudia Nitschker	Die positive Wirkung der Magnete auf unseren Körper Birgit Maueröder
11:00 - 11:55	Rückenprobleme ade – Die sanfte Rückentherapie seit 1978! Manuela Kienlein	Rückenprobleme ade – Die sanfte Rückentherapie seit 1978! Manuela Kienlein	Rückenprobleme ade – Die sanfte Rückentherapie seit 1978! Manuela Kienlein	9 Tipps zur Testaments- gestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun Susanne Anger	Ausblick und Trends zu künftigem Wohnen in der Stadt – Welche Immobilien sind zukunftsfähig? Birgit Berlet
12:00 - 12:55	Rückenschmerzen - Nervenschmerzen! Schmerzen können einen zermürben. SCENAR ist eine alternative. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können. Dr. Raetzel	Schmerzen, auch nach Operation oder Unfall. Wie werde ich schnell wieder fit? Ziele sind Schmerzen zu reduzieren, Muskeln zu aktivieren, Nerven zu beruhi- gen, Durchblutung und Stoff- wechsel zu fördern. Dr. Raetzel	Rückenschmerzen – ein Kreuz mit dem Kreuz. Weniger Schmerzen - bessere Lebensqualität. Nicht aufgeben, es gibt immer alternative Therapien. Dr. Raetzel	Akuter oder chronischer Schmerz! Schmerz muss kein Schicksal sein. SCENAR ist eine hervorragende ergänzende Alternative. Schnelle Reaktio- nen bei jeder Behandlung. Dr. Raetzel	Rückenschmerzen – ein Kreuz mit dem Kreuz. Weniger Schmerzen – bessere Lebensqualität. Nicht aufgeben, es gibt immer alternative Therapien. Dr. Raetzel
13:00 – 13:25	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn
13:30 - 13:55	"Endlich gut schlafen" Philip Gracklauer	"Endlich gut schlafen" Philip Gracklauer	"Endlich gut schlafen" Philip Gracklauer	"Endlich gut schlafen" Philip Gracklauer	"Endlich gut schlafen" Philip Gracklauer
14:00 – 14:55	"Wieder erholsam schlafen" Frei von Elektrosmog und 5G, Handy-Strahlung und schädli- chen Erdstrahlen Ulrich Schaptke	Welche Auswirkungen haben Handy- Satellitenfunk, 5G auf uns, unser Wasser, die belebte Natur? Wir bieten Lösungen! Ulrich Schaptke	"Allergien, Abgespannt, Müde, Burn-out; Infektanfälligkeit? Ulrich Schaptke	"Wieder erholsam schlafen" Frei von Elektrosmog und 5G, Handy-Strahlung und schäd- lichen Erdstrahlen Ulrich Schaptke	Welche Auswirkungen haben Handy- Satellitenfunk, 5G auf uns, unser Wasser, die belebte Natur? Wir bieten Lösungen! Ulrich Schaptke
15:00 – 15:55	"Vom Fersensporn zum Tinnitus" Körperhaltung in Balance. "Wir machen Ihren Venen Beine" Beinvenenleiden. Dr. Thomas Stumptner	Balance der Systeme: Beinvenenerkrankungen- Beschwerden am Bewegungsapparat Dr. Thomas Stumptner	"Vom Fersensporn zum Tinnitus" Körperhaltung in Balance. "Wir machen Ihren Venen Beine" Beinvenenleiden. Dr. Thomas Stumptner	Gesunde Erdung für Beinvenen und Körperhaltung Dr. Thomas Stumptner	"Vom Fersensporn zum Tinnitus" Körperhaltung in Balance. "Wir machen Ihren Venen Beine" Beinvenenleiden. Dr. Thomas Stumptner
16:00 – 16:55	"Superhands" Young Carers in Deutschland Ralph Knüttel	"Wohnumfeldverbessernde Maßnahme" Peter Lang	"Osteoqantic" – die Exklusive Behandlungs- methode die Deine Lebens- qualität verbessert Valerie Hamacvher	Abgesichert in die Zukunft blicken Wohnen für Jung und Alt Birgit Berlet	"Osteoqantic" - die Exklusive Behandlungs- methode die Deine Lebens- qualität verbessert Valerie Hamacvher

Freitag, 28. Februar

sechs+sechzig · Ausgabe 1/2020 Große Hilfen 29

Große Last auf schmalen Schultern

Das Projekt »Superhands« unterstützt Kinder mit pflegebedürftigen Angehörigen



Wenn Papa im Rollstuhl sitzt, ist das für die Kinder oft sehr belastend. Bei »Superhands« stoßen sie auf Verständnis und offene Ohren.

ie Idee stammt aus Österreich und richtet sich an eine Gesellschaftsgruppe, die leise ist, keine Lobby hat und unbemerkt bleibt: Kinder und Jugendliche, die kranke Familienmitglieder zu Hause haben und diese über einen langen Zeitraum hinweg intensiv pflegen. Das Projekt »Superhands« bietet den belasteten jungen Menschen Hilfe an. Für ihr bundesweites Angebot wurde die Johanniter-Unfall-Hilfe Würzburg kürzlich bei der Berliner Pflegekonferenz mit dem Marie-Simon-Pflegepreis ausgezeichnet.

»Das Problem wird grob unterschätzt«, sagt Christoph Fleschutz von der Johanniter-Unfall-Hilfe, die das Projekt in Deutschland installiert hat und pflegt. »Denn das sind gar nicht so wenige Fälle, wie man vielleicht denkt. Da gibt es großen Handlungsbedarf, aber wir finden kein Gehör. Die Politik wacht gerade erst auf.«

Rund 3,5 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen fünf und 18 Jahren, so eine Studie der Universität Wien aus dem Jahr 2012, pflegen regelmäßig chronisch kranke Familienmitglieder. In ganz Österreich sind das rund 43.000 Minderjährige. »In Deutschland geht man aktuell von

480.000 betroffenen Kindern und Jugendlichen aus«, sagt Christoph Fleschutz und erzählt von einem typischen Fall in Berlin: Dort fielen Geschwister auf, die mit einem Mal ungern in die Schule gingen und immer häufiger gar nicht mehr im Unterricht erschienen. Hintergrund: Der Vater lag krank zu Hause, die Kinder hatten Angst, dass ihm etwas passiert, während sie weg sind. Weil aufmerksame Lehrer nachhakten, kam der Fall ans Licht. Auf sich alleine gestellt, waren die Kinder jedoch hilflos, wussten nicht, was da gerade mit ihnen geschieht und was zu tun ist.

Fachbegriffe leicht erklärt

Genau hier setzt das Projekt »Superhands« an. Auf ihrer Homepage superhands.de erklären die Johanniter das Problem kindgerecht – auch medizinische Fachbegriffe wie z.B. Demenz oder Schlaganfall. Die Internetseite wendet sich aber nicht nur an betroffene Jugendliche, sondern auch an Erwachsene: Lehrer, Verwandte, Freunde und Nachbarn – oder auch die Eltern selbst.

Über das Internetportal www.superhands.de kann jeder jederzeit eine E-Mail mit Fragen losschicken. Außerdem gibt es zweimal in der Woche eine Telefonhotline, über die ebenfalls schnell und unbürokratisch Kontakt aufgenommen werden kann.

Ob E-Mail oder Telefonat – alle Kontaktanfragen landen bei einem Team von Pflegefachkräften. Die sehen sich als Vermittler, machen sich ein schnelles erstes Bild von der Situation und bieten dann eine individuelle Beratung an. Sie wissen, was nun die nächsten Schritte und Maßnahmen sind, wer helfen kann, wo man fachliche Anleitung und konkrete Unterstützung bekommt und wie das finanziell läuft.

Superhands.de gibt es seit 2018 mit Sitz in Würzburg, das Angebot gilt jedoch bundesweit und ist erst einmal kostenlos. Das Projekt wird mit Spenden finanziert, die Pflegefachkräfte arbeiten ehrenamtlich in ihrer Freizeit.

Zahl der Betroffenen steigt

»Es gibt in Deutschland kein vergleichbares Angebot«, sagt Christoph Fleschutz, der das Projekt von Beginn an mitentwickelte, und verweist darauf, dass die Johanniter nicht nur eine Unfall-Hilfe betreiben, sondern seit vielen Jahren auch sehr engagiert sind in Sachen Pflege und Kinderbetreuung – nachgerade perfekte Voraussetzungen für »Superhands«.

Wie bei vielen Schicksalen, so gilt auch bei diesem Thema: In der Regel wird man erst darauf aufmerksam, wenn man selbst betroffen ist oder einen Fall in seinem Umfeld kennt. »Das wird aber nicht weniger werden«, wagt Christoph Fleschutz einen pessimistischen Blick in die Zukunft. »Im Gegenteil: Es werden künftig noch mehr Kinder davon betroffen sein. Das Thema ist akut: Der Pflegesektor befindet sich in einem starken Wandel, die Familie wird peu à peu mehr Aufgaben übernehmen müssen.«

STEFAN GNAD; FOTO: NADINE STUDENY

INFORMATION

www.superhands.de. Kostenlose Telefonhotline jeden Dienstag und Donnerstag jeweils von 15 bis 17 Uhr unter 0800 / 78 73 74 2.

E-Mail: superhands@johanniter.de

inviva / sechs+sechzig-Bühne: 26.2., 15.30 Uhr: »Vorbildlich: Superhands, ein Service der Johanniter«

Aussteller

Active Vibration

Vibrationsplatten

Halle 12/ E20

Aktiv Naturheilmittel GmbH

Nahrungsergänzungsmittel, Creme-Spezialitäten, verschiedene Öle

Halle 12/ A29

Al-Anon Familiengruppen

Interessengemeinschaft e.V. Informationen, Beratung Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen Halle 12/ B33

Alten Akademie Nürnberg e.V.

Information zur Alten Akademie, Altersgerechte Bildungs- und Freizeitprogramme

Halle 12/ A36

Joachim Annas Kleinste Reiseapotheke der Welt

Original Alt-Japanisches Pflanzenöl & australisches Teebaumöl

Halle 12/ A21

Arbeitskreis Gesetzliche Betreuung Nürnberg e.V.

Beratung und Informationen zur Vorsorge, rechtlichen Betreuung und Patientenverfügung

Halle 12/ B31

Arcopedico LMC Arco Butik ApS

Schuhe

Halle 12/ D01

Austria-Nature **MM Vertriebs GmbH**

Martin Moser Käse und Speck

Halle 12/ C28

Auto Dotterweich GmbH

behindertengerechte Fahrzeugumbauten

Halle 12/F29

Bad Mergentheim Kurverwaltung GmbH

Kur-Angebote, Gesundheit und Tourismus in Bad Mergentheim und im "Lieblichen Taubertal". Heilquellen. Kurpark, Wildpark, Solymar Therme, Deutschordensschloß

Halle 12/ A20

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (BBSB)

Hilfsmittel und Beratungsangebot für blinde und sehbehinderte Menschen Halle 12/ B30

Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg

Kurse für Seniorinnen und Senioren Halle 12/ A36

Bundespolizeidirektion München

Sachbereich 15 Grenze und Grenzbereiche, Bundespolizei klärt auf; Krimi über die Bundespolizei, Gewalt/Zivilcourage; Prävention gegen Taschen-/ Gepäckdiebstahl

Halle 12/C30

CARE Vision GmbH

Präsentation der Augenklinik

Halle 12/ A24

Casada Deutschland GmbH

PowerBoard, Vibrationshanteln, PowerBand, ReflexPad

Halle 12/B21

N.G. Kosmetik GmbH

Celestolite

Halle 12/ C44

Comfort Gesundheitstechnik

GmbH & Co. KG Quattromed, FootInn, Miniwell

Halle 12/ D29

De Nicola Mario

Lederbekleidung und Pelze aus Italien Halle 12/ B44



Deutsche Stiftung Denkmalschutz

Infomaterial, Verlagsprodukte Monumenteshop

Halle 12/ A28

Deutschland sicher im Netz e.V.

28. 02. - 01. 03. - Infomobil Digitaler Engel - Dabei sein! Online im Alter.

Halle 12/F30

Diabetikerbund Bayern e.V.

Gut Maiach

Information und Beratung rund um das Themadiabetes mellitus, Vorstellung der regionalen Selbsthilfegruppe

Halle 12/B38

Donnerberg

Svetozar Grbic Fitness Produkte (Multiplatte), Nacken und Schulter Massagegerät, Rückenstütze, Akupressurmatte Fußmatte, Bambuskissen, andere Fitness und Wellness Produkte

Halle 12/ C02

EKIM Ewiv

Rescue Gel, Sleepy

Halle 12 / B28

Elektrosmog-frei leben

Ulrich Schaptke und Partner Neutralisierung von Elektrosmog und natürlichen Störfeldern

Halle 12/ F23



FP Finanzpartner AG

Kanzlei Nürnberg / Silja Steger Kieslingstraße 82 D-90491 Nürnberg Telefon 0911-9564-667 Mobil 0151-174 444 41 silja.steger@fp-finanzpartner.de www.silja-steger.de Allgemeine Finanzdienstleistungsprodukte, Absicherung für den Pflegefall, Pflegeimmobilie, Vermögensaufbau, Finanzierungskonzepte

Halle 12/ A03

Fränkischer Albverein e.V.

Seniorenamt Wanderbücher, Wanderflyer, Kultur, Wegmarkierung

Halle 12/A32

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Nürnberg und Fürth Infostand, Aufklärung über Suchterkrankungen

Halle 12/ B37

GBG Bestattungen

Dienstleistung, Grabgestaltung Halle 12/F16

Gesundheit-Regional.de

Sven Sauer Internetportal, Flyer

Halle 12/ F18



Gesundheitszentrum Helenenquelle

Dr.-Born-Straße 7 D-34537 Bad Wildungen Telefon 05621-707-0 Fax 05621-7070-06 info@helenenguelle.de www.helenenguelle.de Helenenquelle, Anwendungen (Massagen)

Halle 12/F01

Global Proberties Management Ltd.

Glätteisen, Lockenstäbe (Soleil, Golden Curl), Hautpflege, Cremes (selected, Celectolite)

Halle 12/ A45

Golda UG

Hidow TENS und EMS Geräte

Halle 12/B26

SAL Beauty GmbH

Golden Curl - Hairstyling Produkte Golden Curl - Hairstyling Produkte, Haarpflegeprodukte

Halle 12/ C42

Happysystems Olga Basgall-Zahmel

HappyClean, HappyFinger

Halle 12/B20

Heim & Haus Vertriebsgesellschaft für Kunststoffenster und -rolläden mbH

Markisen, Haustüren, Vordächer, Fenster, Rollläden, Terrassendächer

Halle 12/C10

Hipp Küchenldeen

Küche mit Elektrogeräten fahrbar durch Mechanik von Fa. Ropox

Halle 12/ D10

Hörgeräte Seifert GmbH Hörgeräte, Beratung rund ums Thema

Hören, Gehörschutz, Hörtest Halle 12/C04

Hospiz-Team Nürnberg e.V.

Hospizbegleitung für Schwerkranke und Sterbende, , Kinderhospizdienst, Beratung zu Patientenverfügung und Betreuung

Halle 12/ B35

IQ-Vitality

Allemannenstraße 21 D-91710 Gunzenhausen Telefon 09831-619195 s.salomon@zalera.info www.iq-vitality.de Nahrungsergänzungsmittel, Energy, Minerals, Booster, Probiotic, Joghurt-Bereiter

Halle 12/ D23

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Landesverband Bayern Johanniter-Dienstleistungen: Notrufdienste, Menüservice, Ersthelfer-Ausbildung, Pflegedienst, Fahrdienst, Ehrenamt

Halle 12/C11



KNEIPP-VEREIN Schwabach e.V.

Kneipp-Parcour mit Wasseranwendungen, Informationen und Beratung Halle 12/ D20

SAL Beauty GmbH

KEDMA - Pflegekosmetik KEDMA - Pflegekosmetik für Gesicht und Körper, Anti Aging

Halle 12/ A44

Landesverband Niere Bayern e.V.

Regionalgruppe Mittelfranken

Aufklärung zu allen Arten von Nierenerkrankungen sowie zum Thema Organspende und Transplantation

Halle 12/ B36

LandIDEE Verlag GmbH

LandIdee, Wohnen & Deko, LandApotheke, Herzstück

Halle 12/B29

Mazsol Group

Totes Meer Körperpflege Halle 12/ A33 medicos Innovations GmbH BodyVibe Vibrationstrainer

Halle 12/D30

Gazarch Mongolia

Socken, Schals, Tücher, Decken, Pullis und Mäntel aus Baby-Yak, Kamel- und Kaschmirwolle

Halle 12/C48

Noris Zuggerla **Aktiv Leben mit Diabetes**

in Nürnberg Diabetes-Selbsthilfe

Halle 12/B30

Noventa GmbH

Culinartheater im Tiergarten Gastronomie

Halle 12/F09

Andamooka Opal

Rosina Förster Echtschmuck in Gold und Silber, Australische Opale

Halle 12/ D42

Günter Pfahler e.K.

Whirlpools für Haus und Garten

Halle 12/ D05

Pflegestützpunkt Nürnberg

Beratung zur Pflege und Hilfen im Alter Halle 12/ D02

Pieroth Deutschland GmbH

In- und ausländische Weine, Sekt. Spirituosen, Säfte

Halle 12/ D21

Raetzel Dynamics GmbH

medizinische Produkte

Halle 12/ F21

reha team Fürth

Rehabilitations-Technik GmbH Treppenlift, Rollatoren

Halle 12/E19

RE/MAX Immobilien

Richard Fischer Immobilien

Halle 12/A05

RÖSCH Massagesessel e.K.

Massagesessel

Halle 12/ D32

S - S Messtechnik

Gesundes Schlafen, Akkupunkturmessungen am Stand

Halle 12/C27



Die 4 Schönheitsstuben & Schönheits-Akademie

Shampoo, Stylingprodukte; Cremes Hausmarke "Schönheitsgöttinnen"

Halle 12/F31

Selin International GmbH & Co. KG

Orthopädische Gesundheitsmatratzen, Kissen, Einlegerahmen, Komplettbetten Halle 12/F02

Seniorenmagazin sechs+sechzig

Verein zur Förderung des Dialogs der Generationen e.V. Magazin sechs+sechzig

Halle 12/F03

Sleepring - Ich fühl mich gut

Sleepring - Schnarchstopper

Halle 12/ E22



BAYERN

Sozialverband VdK Bavern e.V.

Informationen zum aktuellen Sozialrecht

Halle 12/A10



Referat für Jugend, **Familie und Soziales** Seniorenamt

Stadt Nürnberg Amt für Senioren und Generationenfragen

Information und Beratung

Halle 12/ D02

Sun-Bikes

Konrad Baumgartner Velo-Trikes, Pedelec

Halle 12/ E33

TecSeat GmbH

Orthopädische Sitzkissen, aufblasbar Halle 12/C05

Thermofonte AG

Thermofit

Halle 12/F05



Urbanbau GmbH & Co. KG

Ludwigstraße 41 D-90763 Fürth Telefon 0911-776611 Fax 0911-7766-14 info@urbanbau.com www.urbanbau.com Seniorenwohnen

Halle 12/B22

Verein der Tiergartenfreunde Nürnberg e.V.

Der Verein stellt sich vor, Abteilung Tierpatenschaften

Halle 12/ A30

Vereinigung Freie Zinnfigurensammler e.V.

Zinnfiguren als Hobby

Halle 12/ B32

Victomedic

Inh. Talat Mahmood Fußpflege, Zangen, Scheren, Pinzetten, Börsen

Halle 12/ A02

VideoFilmClub Nürnberg 50plus

Regelmäßige Treffen und Konsultationen für Amateurfilmer, Kurse, Vorträge, Filmvorführungen im Treff Bleiweiß, der Alten Akademie und auf Anforderung Halle 12/A34

Vitaboo Austria s.r.o.

Asiatische Minze, Hanfprodukte, Cremes

Halle 12/A31



Weisser Ring

Bundesgeschäftsstelle Weberstraße 16 D-55130 Mainz Telefon 06131-83030 Fax 06131-830360 info@weisser-ring.de www.weisser-ring.de Informationen zum Thema Erbschaft und Nachlass, Prävention

Halle 12/ C19

Wohnen im Bad **Rudolf Dittrich**

Barrierefreie Duschlösungen, TWINLINE Badewanne mit Tür, barrierefreie WC Lösungen

Halle 12/ E11

32 Ehrenamt sechs+sechzig · Ausgabe 1/2020

Familienanschluss auf Zeit

Ehrenamtliche begleiten und entlasten Mütter und Väter



Familienpatin Gisela Ryczko (2. v.l.) ist eine wertvolle Unterstützung für Zinash und ihre Kinder.

ines kann sich Gisela Ryczko auf gar keinen Fall vorstellen: überhaupt nichts zu tun. »Ich brauche eine Aufgabe«, sagt die Großmutter von zwei Enkelkindern. Natürlich nimmt sie sich gern für die beiden Zeit; aber irgendwie wollte sie sich auch gesellschaftlich einbringen. Das Angebot des Diakonischen Werks Roth-Schwabach passte da genau zu ihrer Vorstellung von ehrenamtlichem Engagement.

Die 64-Jährige aus Wassermungenau ist Familienpatin. Sie ist ganz einfach für Familien – ob alleinerziehend oder nicht – da, um sie zu begleiten und zu entlasten. Man muss für diese Aufgabe kein sozialpädagogisches »Experten-Wissen« haben, sondern sich schlichtweg in die Situation der Mütter und Väter und auch ihrer Kinder hineindenken können und dann dort einspringen, wo man gebraucht wird.

Freilich, ohne eine kleine Schulung geht es nicht. Gisela Ryczko und ihre Kolleginnen und Kollegen absolvierten bei der Rother Diakonie eine sechstägige »Ausbildung«, bei der beispielsweise Themen wie Scheidung und Trennung oder auch Heimat und Identität behandelt wurden. Dafür und für die Koordination der Familienpaten-Einsätze ist Sozialpädagogin Cornelia Terassa zuständig. Bei ihr melden sich auch jene Familien, die auf Zeit eine begleitende Hilfe brauchen.

Eingebunden sind die Roth-Schwabacher Familienpaten in das »Netzwerk Familienpaten Bayern«. Seit 2013 konnten im Landkreis Roth mehr als 30 Familien begleitet und unterstützt werden. In etwa 50 bayerischen Städten und Landkreisen existieren inzwischen solche, vom Bayerischen Familienministerium geförderten Hilfsangebote. Und die Zahl der Familien, die begleitende Hilfe bräuchten, nehme nicht ab, sondern eher zu, beobachtet die 59-jährige Sozialpädagogin Terassa. Dabei handle es sich nicht selten auch um Patenschaften für junge Fa-

milien, die sich über Zwillinge oder gar Drillinge freuen können, indes jedoch mehr als dankbar sind, wenn ein Familienpate der Diakonie hie und da entlastend einspringt. Es sind vor allem auch Neuzugezogene, macht Cornelia Terassa die Erfahrung, die ohne die Unterstützung von Angehörigen wie Großeltern ihren Alltag bewältigen müssen. Und auch wenn die meisten Anfragen noch immer von einheimischen Familien kommen, hat das von Kinderschutzbund und Bildungswerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes getragene Netzwerk seit geraumer Zeit auch die Probleme von Flüchtlingsfamilien im Blick.

Während es bei den Familien ein Kriterium gibt – mindestens ein Kind darf nicht älter als drei Jahre sein – können sich Menschen von 18 bis 80 als Familienpaten »bewerben«.

Cornelia Terassa: »Da das Ehrenamt Kontinuität und Verlässlichkeit erfordert, aber manche Paten pflegebedürftige Angehörige haben oder die eigenen Kinder nach der Geburt eines Enkels unterstützen wollen, beenden bewährte Familienpaten oft nach mehreren Einsätzen dieses Ehrenamt.« Deshalb freut sie sich über jeden, der sich für diese fordernde, wahrlich nicht langweilige Aufgabe interessiert.

Gisela Ryzcko, die zuvor bei einer Rother Familie mit vier Kindern Patin auf Zeit war, kümmerte sich als nächstes um eine alleinerziehende Mutter mit ihren zwei Töchtern aus Äthiopien.

Langer Weg in eine neue Heimat

Die 40-jährige Zinash strahlt Ruhe und Gelassenheit aus. Obwohl es ihr keineswegs danach zumute sein müsste. Vor zehn Jahren war sie aus politischen Gründen aus ihrer Heimat geflohen. Töchterchen Mariam kam in einem Lager in Griechenland zur Welt. Zu Fuß über Ungarn gelangte sie irgendwann nach Tschechien und musste mit Mariam 70 Tage im Gefängnis verbringen, weil sie keine Papiere hatte. Keine Milch für das Kind, keine Windeln. Nach ihrer Entlassung machte sie sich auf den Weg nach Deutschland. Seit 2015 läuft ihr Antrag auf Asyl. Und seit etwa eineinhalb Jahren wohnt sie in Roth, wo vor über einem Jahr die kleine Shalom auf die Welt

Gisela Ryczko ist einmal in der Woche bei den Dreien. Sie holt Mariam, die nahezu perfekt deutsch spricht, vom Kindergarten ab, geht mit ihr ab und zu ins Schwimmbad oder ein Eis essen. Die Familienpatin begleitet Mutter und Tochter zu Informationsveranstaltungen der Schule, die Mariam jetzt besucht. Gisela Ryczko geht mit Zinash zu Behörden, hilft ihr, bestimmte Abläufe hierzulande zu verstehen.

Ansonsten kümmert sich Zinash selbst um ihren Haushalt und um ihre Kinder. Die einjährige Shalom lässt ihrer Mutter ohnedies wenig Freizeit. Zinash möchte, wenn sie denn einen Krippenplatz für Shalom hat, sofort mit einem Deutschkurs beginnen. In der neuen Heimat richtig Fuß zu fassen – das ist ihr großes Ziel.

GÜNTER DEHN; FOTO: MILE CINDRIC

INFORMATION

Wer sich für das Ehrenamt eines Familienpaten interessiert, wendet sich an Cornelia Terassa, Wittelsbacherstr. 4a, 91126 Schwabach, Tel.: 9122/9256-332. E-Mail: cornelia.terassa@diakonie-rothschwabach.de

Ausgewählte Veranstaltungen

Februar bis April 2020

Ausstellungen

Playing the City. Nürnberg im Spiel Mo-Fr 10-15 Uhr, Sa 14-17 Uhr, So 14-18 Uhr Deutsches Spielearchiv Nürnberg im künftigen »Haus des Spiels«, Egidienplatz 23, Nürnberg Info: 0911 / 23114810

Eintritt frei – in Erlangens Geschichte Di, Mi, Fr 9-17 Uhr; Do 9-20 Uhr;

Sa, So 11-17 Uhr Stadtmuseum, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen

In der ausstellungsfreien Zeit ist der Eintritt ins Stadtmuseum frei somit eine gute Gelegenheit, dessen Schausammlung zu erkunden. Info: 09131 / 862300

Last night the Schäufele saved my life

Vernissage: 12.03.2020, 18.30 Uhr; Ausstellungszeitraum: 13.03.2020 – 04.04.2020, Do, Fr, Sa 14-18 Uhr Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg Gemälde, Skulpturen und Illustrationen von Bogi Nagy VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V. Info: 0911 / 5072360

Blutiger Boden. Die Tatorte des NSU

Bis 19.04.2020; Mo-Fr 9-18 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg Ausstellung von Regina Schmeken. Info: 0911 / 2317538

Beratung und Vorträge

Die Ansbacher Markgrafen, Erzfeinde

Nürnbergs 18.02.2020, 19:30 Uhr Fabersaal Bildungscampus, Gewerbe-museumsplatz 2, Nürnberg Ein Vortrag von Wilhelm Herzog VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V. Info: 0911 / 5072360

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 20.02.2020, 14 – 15 Uhr

VdK-Haus, Rosenaustr. 4, Nürnberg Vortrag im Rahmen des VdK-Info-Treffs – keine Anmeldung erforder-lich. VA: VdK Kreisverband Nürnberg Info: 0911 / 279550

Lernen Sie das Smartphone kennen!

Einführung: 27.02., 19.03., 22.04.2020, 10 - 12 Uhr Weiterführung: 05.03., 26.03., 29.04.2020, 10 - 12 Uhr Museum für Kommunikation, Lessingstraße 6, Nürnberg Wer bereits ein Smartphone besitzt, kann dies gerne mitbringen. VA: Museum für Kommunikation Info/Anmeldung: 0911 / 23088230

Gesund altern - ein Widerspruch oder schon bald Realität?

04.03.2020, 18:30 Uhr Referent: Univ.-Prof. Dr. med. univ. Markus Gosch, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin 2, Schwerpunkt Geriatrie, Klinikum Nürnberg südpunkt des BZ Nürnberg

Judentum und Christentum gemeinsame Wurzeln und das

Auseinandergehen der Wege 04.03.2020, 19 Uhr Bühne im Wohnstift Hallerwiese, Praterstr. 3, Nürnberg Vortrag mit Prof. Dr. Dr. Matthias Augustin im Rahmen und der Kooperation mit der Woche der Brüderlichkeit VA: Wohnstift Hallerwiese, Nürnberg Info: 0911 / 2721430

Die Symbole des Buches Exodus

11.03.2020, 15 Uhr Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64, Nürnberg Wo haben Lamm, Passamahl oder der Name Gottes und die Zehn Gebote ihren Ursprung? Referent: Pater Joe Übelmesser SJ, Nürnberg VA: Katholische Erwachsenenbildung-Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus Info: 0911 / 208111

Wildbienen - heimliche Herrscher im bunten Pelz

11.03.2020, 19 – 20:30 Uhr vhs-Gebäude (Vortragsraum E.4), Hirschenstraße 27/29, Fürth Referent: Dr. Rainer Poltz, LBV Fürth VA: Landesbund für Vogelschutz Info: 0911 / 454737

Einkaufen im Internet - Bestellen

ohne Stress 16.03.2020, 14 Uhr Konrad-Groß-Stube, Spitalgasse 22, Nürnberg Wir sprechen über Internetkäufe, Angebots- und Preisvergleiche, Bezahlmodi, Reklamationen und Gefahren. Anmeldung erforderlich.
VA: Computer Club Nürnberg 50 plus e. V. (CCN) Info/Anmeldung: 0911 / 9928352

Digitale Bildung für alle – Ältere Menschen und E-Learning 20.03.2020, 12:45 – 14:15 Uhr

Gewerbemuseumsplatz 2, Raum 3.11, Nürnberg Referentin: Sonia Hetzner; Akademiepass erforderlich . VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V. Info/Akademiepass: 0911 / 537010

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Pflegende: was wir von Menschen mit Demenz lernen können!

24.03.2020, 18 – 20 Uhr Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Nürnberg, Großer

Norbert Schneider, Psychogeron-tologe und Lehrer für Achtsamkeit, erklärt, wie Achtsamkeit und Selbstfürsorge die Lebensqualität und das Wohlbefinden für pflegende Angehörige verbessern und wie uns Menschen mit Demenz dafür sogar als Vorbild dienen können. VA: Angehörigenberatung Nürnberg

Info: 0911 / 266126

Nürnberg im Wandel der Jahrhunderte

24.03.2020, 19:30 Uhr Fabersaal Bildungscampus, Gewerbe-museumsplatz 2, Nürnberg Von der slawischen Siedlung zur modernen Großstadt; ein Vortrag von Werner Grethlein VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V. Info: 0911 / 5072360

Die Trauer der Begleitenden

31.03.2020, 17 - 20 Uhr Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg gGmbH, Deutschherrnstraße 15 - 19, Haus D1, 4. Stock, Nürnberg Referentin: Pfarrerin Regine Rudert-Gehrke

VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg gGmbH Info: 0911 / 89120530

Bertrand Russell: Skeptischer Denker - engagierter Intellektueller 04.04.2020, 19:30 Uhr

Marmorsaal des Presseclub Nürnberg, Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg Bertrand Russell (1872-1970) war einer der einflussreichsten Intellektuellen des 20. Jahrhunderts und für Karl Popper schlichtweg der »größte Philosoph seit Kant«. VA: Humanistische Vereinigung Info: 0911 / 431040

Die Wohnschule - ein Seminar für alle, die ihr Leben im Alter rechtzeitig planen wollen

17.04.2020, 14-20 Uhr Elan, Kapellenstraße 47, Fürth Karin Nell von der Wohnschule Köln unterstützt bei der Auseinandersetzung mit den wesentlichen Fragen zum Thema »Wohnen im Alter« VA: AG »Reif fürs Leben« Info/Anmeldung 0911 / 9741785

Betreuungsrecht - Informationen zur

gesetzlichen Betreuung 18.04.2020, 9:30 – 11:45 Uhr Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg Mehr als eine Million Menschen stehen in Deutschland unter rechtlicher Betreuung. Was bedeutet das für die Betroffenen und ihre Angehörigen? Welche Voraussetzungen hat eine rechtliche Betreuung und wer kann Betreuer/-in werden? Referent: Frank Lehnert; Kurs Nr. 28131 VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg Info/Anmeldung: 0911 / 2313147

Das Internet im Alltag

20.04.2020, 14 Uhr Konrad-Groß-Stube, Spitalgasse 22, Nürnberg

Wie funktioniert das Internet? Welchen Browser kann ich nutzen? Wie suche und finde ich was im Internet? Verreisen und Einkaufen - wie geht das übers Internet? Speichern und Drucken von Informationen, Risiken bei der Internetnutzung. Anmeldung erforderlich.

VA: Computer Club Nürnberg 50 plus Info/Anmeldung: 0911 / 9928352

Großeltern for Future

22.04.2020, 15 Uhr Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64, Nürnberg Vortrag und Gespräch zum Thema mit Jörg Alt SI, u.a. zu seinem neuen Buch und seinem Engagement mit den Nürnberger FridaysForFuture. VA: Katholische Erwachsenenbildung-Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus Info: 0911 / 208111

Smartphone-Daten sichern und pflegen

23.04.2020, 10 - 12 Uhr Sie lernen, wie Sie den Speicherplatz des Smartphones pflegen können. Zudem Tipps zur Wiederherstellung von Daten und zum Löschen von Cookies. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Bitte Platz reservieren. VA: Museum für Kommunikation

Nürnberg

Info/Anmeldung: 0911 / 23088230

Steuer-Infos für Arbeitnehmer und Rentner

23.04.2020, 14 – 15 Uhr VdK-Haus, Rosenaustr. 4, Nürnberg Öffentlicher Vortrag – keine Anmeldung erforderlich. VA: VdK Kreisverband Nürnberg Info: 0911 / 279550



Palliative Sedierung was ist das eigentlich?

29.04.2020. 14 - 16 Uhr Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg gGmbH, Deutschherrnstraße 15 – 19, Haus D1, 4. Stock, Nürnberg Referentin: Julia Lehmann VA: Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg gGmbH Info: 0911 / 89120530

Schamlose Zeiten?

29.4.2020, 15Uhr Erotik und Moral in den 50iger und 60iger Jahren. Ein nachdenklicher und nostalgischer Rückblick in eine Zeit, da vieles als Tabu galt und manches nur unter dem Tisch verkauft wurde. Referent: Rainer Eck.

VA: Seniorennetzwerk Südstadt Ost in Kooperation mit Kulturladen Zeltnerschloss

Info: 0911 / 9444545

Führungen und Wanderungen

Zu Gast im BR Studio Franken

27.02., 30.04.2020, je 15 – 17 Uhr BR Studio Franken, Wallensteinstr. 17, Nürnberg; Treffpunkt am Shop BR-Moderator und Urgestein Rainer Kretschmann führt sie durch das Gebäudeensemble des Bayerischen Rundfunks. Teilnahme nur mit Platzreservierung möglich. VA: Museum für Kommunikation

Nürnberg

Info/Anmeldung: 0911 / 23088230



Preisstufe A

Jahres-Preis: 454,80 €

Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

www.vgn.de/abo

Der Dutzendteich im Vorfrühling

03.03.2020, 14 Uhr Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Dutzendteich Linie 6, Nürnberg Nach dem Winter regt sich die Vegetation wieder mit neuer Wucht. Wir erleben die Biotope des Dutzendteichs, die historischen Bauten des Dritten Reichs, die Anfänge der Industrie in Nürnberg mit der Späth-Villa und das Domizil der Nürnberger Kanusportler.

VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten«

Info: 0911 / 21 10 730 (Mo, Mi 14-15.30

Mühlenromatik im Schwabachtal 14.03.2020, 9:10 – 18 Uhr

Treffpunkt: Hauptbahnhof Nürnberg,

Wanderstrecke ca. 13 km, teilweise schwieriges Gelände, Gehzeit 3 Stunden Benötigte Fahrkarte: Tages-TicketPlus Zone 7, Fahrtziel: Dormitz; bitte denken Sie an Rucksackverpflegung für unterwegs. Wanderführerin: Waltraud Bauer

VA: Seniorenamt Nürnberg, Treff Bleiweiß in Kooperation mit dem Fränkischen Albverein Info: 0911 / 2318224 o. 2318232

Nürnberg als neue Heimat

18.03.2020, 16 Uhr Treffpunkt: Vor dem Fembohaus, Burgstraße 15, Nürnberg Berühmte Zuwanderer und ihre Häu-ser; Führung der Altstadtfreunde zu den Wochen gegen Rassismus VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V. Info: 0911 / 5072360

Zerstörung und Erneuerung

24.03.2020, 14 Uhr Treffpunkt: Eingang Egidienkirche, Nürnberg

Die Egidienkirche mit ihren Nebenkapellen und das Pellerhaus bestechen durch ein Nebeneinander unterschiedlichster Baustile nach wiederholten Zerstörungen und Wiederaufbauten.

VA: Initiative »Persönliche Stadtansichten« Info: 0911 / 21 10 730 (Mo, Mi 14-15.30 Uhr)

Spurensuche im Landeskirchlichen Archiv der evangelisch-lutherischen Kirche in Bayern

25.03.2020, 14 – 15:30 Uhr Treffpunkt: Veilhofstr. 8, Nürnberg Kirchenarchivoberrat Dr. Daniel Schönwald gibt einen Einblick in Magazine und Lesesaal. VA: Seniorenamt Nürnberg, Treff Bleiweiß in Kooperation mit dem Fränkischen Albverein Info/Anmeldung: 0911 / 2318224 o. 2318232

Vogelstimmen im Reichswald

04.04.2020, 7:30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz am Südende der Kurt-Schumacher-Straße/Ecke Weinstraße, Erlangen Leitung: Julia Krüger und Lukas Sobotta, LBV Erlangen VA: Landesbund für Vogelschutz Info: 0911/454737

Von Kalchreuth über Heroldsberg nach Buchenbühl

16.04.2020, 9:15 - 17 Uhr Treffpunkt: Nürnberg Nordostbahn-hof (Abfahrt: 09:23 Uhr nach Kalch-reuth (Zielbahnhof)) Wanderführer: Helmut Ros VA: Seniorenamt Nürnberg, Treff Info: 0911 / 2318224 o. 2318232

Der Berg ruft - Vogelstimmen am

Moritzberg
25.04.2020, 8 Uhr / 8:30 Uhr
Treffpunkt: 8:30 Uhr Bergstr. 46,
91227 Leinburg-Diepersdorf (Google
Maps 49.458894, 11.303306) oder Treffpunkt 8:00 Uhr Parkplatz Kirchweihplatz Feucht Leitung: Monika Blick und Harald Thäter, LBV Feucht VA: Landesbund für Vogelschutz Info: 0151-12402899

Gesundheit und Sport

Seniorenschach für Jedermann

Jeden Donnerstag, 14 - 18 Uhr (außer an Feiertagen und in den Schulferien) Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg Ein Einstieg ist jederzeit möglich. VA: Schachclub Noris-Tarrasch 1873 e.V.; Info: 0911 / 487492

Schnuppertanz mit dem Bundesverband Seniorentanz 18.02., 20.03., 24.04.2020,

je 14 – 16 Uhr , Treff Bleiweiß, Saal, Hintere Bleiweißstr. 15, Nürnberg Da die Tänze in der Gruppe getanzt werden, können alle mitmachen, auch ohne Partner. VA: Seniorenamt Nürnberg, Treff Bleiweiß Info: 0911 / 2318224 o. 2318232

Kräftigung der Stimme 21.02.2020, 10 – 13 Uhr

Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg Sie lernen Ihren ganzen Körper als Resonanzraum für die Stimme zu nutzen. Referentin: Elke Rosenzweig; Kurs Nr. 28359 VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg Info/Anmeldung: 0911 / 231314

Standfest bleiben – Übungen zu Kraft, Balance und sog. Mehrfachaufgaben zur Sturzprävention

02.03.2020, 10 Termine, je 9:15 – 10:15 Uhr SIGENA St. Johannis, Johannisstr. 165, VA: Seniorennetzwerk St. Johannis Info/Anmeldung: 0911 /2175925

Fürther Gesundheitsmesse

07.03.2020, 12 – 18 Uhr, 08.03.2020 10 – 17 Uhr Sportpark Ronhof I Thomas Sommer, Laubenweg 60, Fürth Fachvorträge, Messestände, Aktionen und Ausstellungen. VA: Stadt Fürth 0911 / 9741785

Tag der gesunden Ernährung

07.03.2020, 14 Uhr Foyer und Saal im Wohnstift Haller-wiese, Praterstr. 3, Nürnberg Infos und Vorträge mit Dr. Hildburg Schellberger-Schultis, Biochemikerin und Ernährungswissenschaftlerin zum Thema »Ernährung bei gastrointestinalen Erkrankungen - Prävention und Therapie« Vorträge um 15 Uhr und um 16:15 Uhr.

VA: Wohnstift Hallerwiese Nürnberg Info: 0911 / 2721430

Tanzen mit Rollator - In Bewegung bleiben mit Musik

17.03.2020, 10 - 11 Uhr, 6 Termine südpunkt, Pillenreuther Straße 147, Nürnberg Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein - mit Rollator! In fröhlicher Atmosphäre bewegen Sie sich mit

Gleichgesinnten zu flotter Musik von

damals und heute - Klassik, Pop und Rock. Dazu braucht es keine Tanz partnerin oder Tanzpartner. Leitung: Konstanze Heß, Kurs Nr. 28313 VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg Info/Anmeldung: 0911 / 231314

Literatur und Theater

Königin Ubu 28.02., 29.02., 03.03.2020, ie 19:30 Uhr Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64, Nürnberg Inszeniert vom Theater 4 VA: Künstlerhaus im KunstKultur-Ouartier Info: 0911 / 2313453

Birgit Süß: Paradies. Und das.

07.03.2020, 20 Uhr Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg 31 Jahre Frauenkabarett VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus Info: 0911 / 23111540

Norbert Autenrieth: »Der Mensch ist ein gar seltsames Wesen«

12.03.2020, 14 Uhr Café Zeitlos KUNO Wurzelbauerstraße 29, Nürnberg VA: Ev.-luth. Diakoniewerk Neuendettelsau, Seniorenetzwerke Nordstadt

Anette Röckl. »Neue Abenteuer mit der Kneipen-Katze«

14.03.2020, 14 Uhr Café Martin, Caritas Senioren-und Pflegeheim Stift St.Martin, Groland-straße 67, Nürnberg VA: Ev.-luth. Diakoniewerk Neuendettelsau, Seniorenetzwerke Nordstadt

Eine Kindheit in den 50er und 60er lahren

24.03.2020, 16:30 Uhr SIGENA Treff, Johannisstr. 165, Nürnberg Lesung mit der Autorin Irmi Kisten-feger-Haupt VA: SIGENA St. Johannis Info: 0911 / 30003149

Musik und Unterhaltung

Darf ich bitten? Tanznachmittag

21.02., 20.03., 17.04.2020; je 14 – 16 Uhr , Caritas-Senioren- und Pflegeheim Stift St. Martin, Grolandstraße 67, Nürnberg Für beste Unterhaltung und gute Tanzmusik sorgt Alleinunterhalter Richard Müller. VA: Caritas-Senioren- und Pflegeheim Stift St. Martin / Seniorennetzwerk Nordstadt; Info: 0911 / 935740

Konzert mit Jo Jasper und **CD-Neuvorstellung**

21.02.2020, 19 Uhr Bühne im Wohnstift Hallerwiese, Praterstr. 3, Nürnberg Das Besondere an Jaspers mundartiger Herangehensweise ist das fränkische Umgehen mit dem Dialekt, übrigens auch verständlich für einen Nichtfranken. VA: Wohnstift Hallerwiese Nürnberg Info: 0911 / 2721430

Chorproben von »Sing ein Lied ...!« 24.02., 09.03., 23.03., 06.04., 20.04.2020, je 10 – 11 Uhr Gemeindesaal der Dreieinigkeitskirche, Müllnerstr. 29, Nürnberg Der Chor für Menschen mit Demenz, ihre pflegenden Angehörigen und alle, die gerne singen. VA: Angehörigenberatung e. V. Info/Anmeldung: 0911 / 266126

»Hobbala – fränkisch frech!«

01.03.2020, 18 Uhr Mundartkabarett mit Sven Bach Kleinkunstbühne Galerie Gaswerk, Nördliche Ringstr. 9, 91126 Schwa-

Eintritt: 18,- €, Reservierung: Galerie Gaswerk (Fr. Kehrbach), Tel.: 09122/9378-82

Frühlingskonzert 10.03.2020, 14 – 16 Uhr VdK-Haus, Rosenaustr. 4, Nürnberg Seniorentreff mit Musik – keine Anmeldung erforderlich. VA: VdK Kreisverband Nürnberg Info: 0911 / 279550

Von heißer Liebe - dem Wahnsinn so

12.03.2020, 20 Uhr Fenster zur Stadt, Vordere Sterngasse 1, Nürnberg Evergreens aus Oper und Operette -Katrin Küsswetter (Sopran, Gesang), Helmut Lammel (Piano). VA: Fenster zur Stadt Info: 0911 / 24449412

Mittagslesung 18.03.2020, 14:00 – 14:45 Uhr Aus einem Buch ihrer Wahl liest die Chefredakteurin des Magazins sechs+sechzig, Petra Nossek-Bock. Eintritt frei.

Künstlerhaus im KunstKulturQuartier, Glasbau, Königstraße 93, 90402 Nürnberg

Talk, Musik & Kunst mit Heijo Schlein 20.03.2020, 19 Uhr Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg Ein blaues Sofa, heimeliges Licht und ein schönes Getränk - dazu plaudert Heijo Schlein mit seinen Gästen aus dem Nähkästchen VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus Info: 0911 / 23111540

Konzert für Menschen mit Demenz. Angehörige und Jedermann

08.04.2020, 15 Uhr Meistersingerhalle Nürnberg (Kleiner Saal)

Dieses Konzert bietet Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, gemeinsam ein Konzert zu erleben und damit weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

VA: Nürnberger Symphoniker Info: 0911 / 4740154

»Maul voller L !!!«

18.04.2020, 20 Uhr Mundart-Kabarett mit Sven Bach Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, 90449 Nürnberg Eintritt: 15,--€ Reservierung/Vorverkauf: Kulturladen Röthenbach, Tel.: 0911/645191

Und die Liebe höret nimmer auf...

24.04.2020, 20 Uhr Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr.6, Nürnberg Liebeslieder, Chansons, Gedichte von Michaela Domes und Heinrich Hartl VA: Kulturladen Zeltnerschloss Vorverkauf: 0911 / 2314000

Unterwegs mit Enkeln

Ah! Ganz besondere Selbstporträts -Sonntags-Werkstatt 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.2020, je 14 – 16 Uhr Museum für Kommunikation, Lessingstraße 6, Nürnberg Ein Selbstporträt mit dem Finger? Kein Problem, damit ist jeder Mensch unverwechselbar. Ein spannendes Thema für junge Kriminalistinnen und Spione. Mit Museumspädagogen; keine Anmeldung erforderlich, ein-fach kommen und so lange mitmachen, wie es Spaß macht! Für Kinder von 5 bis 12 Jahren und ihre Eltern und Großeltern. Die Teilnahme ist im Museumseintritt enthalten. VA: Museum für Kommunikation Nürnberg Info: 0911 / 23088230

Purzeltraumtheater: Die Schildkröte

hat Geburtstag 22.03.2020, 15 Uhr Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg Oma Hermine hat heute Geburtstag. Was sie wohl geschenkt bekommen wird? Auch ihre Schildkröte Agathe liebt ihren Geburtstag und hofft, dass sie ihren sehnlichsten Wunsch erfüllt bekommt... Ab 3 Jahre. Dauer: 50 Minuten. Das CaféLoni ist ab 14 Uhr Ĭnfo/Reservierung: 0911 / 23111540

Osterfamilienbrunch: Fröhliche Stunden für die ganze Familie 29.03.2020, 11 – 14 Uhr

Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg Auf den Osterhasen fertig los! Wer findet die meisten Ostereier und bastelt die schönsten Osterhasen? Beim gemeinsamen Essen genießen wir die Osterzeit; bitte einen kleinen Essensbeitrag mitbringen und pünktlich um 11 Uhr da sein (Beginn des Kinderprogramms). VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus Info/Anmeldung: 0911 / 23111540

Die Tüftelgenies.

Ab 02.04.2020; Di-Fr 9-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr Museum Industriekultur. Äußere Sulzbacher Straße 62, Nürnberg Geniale Erfindungen, spannende Tüfteleien und verrückte Geistesblitze: Mitmach-Ausstellung für Familien Info: 0911 / 2313875

Fledermausführung für Familien

24.04.2020, 20 Uhr Treffpunkt: Friedhof Großgründlach, Ecke Brucker Straße/Kleingründlacher Straße, Nürnberg Dr. Walter Dietrich-Götz, gepr. Fledermausfachberater (ANL), LBV Nürnberg VA: Landesbund für Vogelschutz Nürnberg Info: 0911 / 454737

Theater Kunststoff: Leinen los, Bye, **Bye, bis bald** 26.04.2020, 15 Uhr

Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg Eine kleine Abenteuerreise für Daheimgebliebene: Nichts passiert. Nichts. Gar nichts. Alles wie immer. Alles öde! Fade!! Ab 4 Jahren. Dauer: 40 Minuten. Das CaféLoni ist ab 14 Uhr geöffnet VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus Info/Reservierung: 0911 / 23111540

Sonstiges

Lonis Handarbeitstreff

Jeden Dienstag, 19 – 21 Uhr Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastraße 60, Nürnberg Hier wird gestrickt und gehäkelt bis die Nadeln glüh'n und natürlich gebastelt. Leitung: Gisela Schneider und Doris Kupke VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus Info: 0911 / 23111540

Kino im Bleiweiß – Filmabend mit dem VideoFilmClub Nürnberg 50plus

18.02.2020, 18 – 20 Uhr Treff Bleiweiß, Saal, Erdgeschoss Gemeinsam mit befreundeten Videoclubs präsentiert der VCN 50plus im großen Saal des Treffs Bleiweiß unterschiedlichste Videoproduktionen - Reiseberichte, Dokumentationen und andere Filmdokumente. Leitung: Hans-Werner Müller VA: Seniorenamt Nürnberg, Treff Bleiweiß Info: 0911 / 2318224 o. 2318232

Mit Ecken und Kanten: Green Livestyle Outlet für unperfekte und aussortierte Produkte

05.03.2020, 15:30 - 17 Uhr Treffpunkt: Harsdörfferstraße 27, Nürnberg Inhaberin Jessica Könnecke stellt uns ihren Laden vor. VA: Seniorenamt Nürnberg, Treff Bleiweiß; Info/Anmeldung: 0911 / 2318224 o. 2318232

Nach dem Beruf geht es weiter – aber wohin?

21.03.2020, 10 - 18 Uhr Gewerbemuseumsplatz 2, Nürnberg Und plötzlich ist es da, das teilweise lang ersehnte Ende meines Berufslebens. Wie gestalte ich nun meine Zeit? Wie sieht meine neue Rolle aus? Leitung: Christina Döllinger; Kurs Nr.

VA: Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg Info/Anmeldung: 0911 / 231314

Offener Spieletreff

24.03.2020, 14 – 16 Uhr Treff Bleiweiß, Hobbyraum, Hintere Bleiweißstr. 15, Nürnberg Wir spielen bekannte, einfache Spiele, wie z.B. wie Rummy, Kniffel, UNO, Halma oder »Mensch ärgere dich nicht«. Die Spiele werden gezeigt und erklärt. Leitung: Ingrid Ullman VA: Seniorenamt Nürnberg, Treff Bleiweiß Info: 0911 / 2318224 o. 2318232

Kleidercafé

28.03.2020, 10:00 - 13:00 Uhr Martha-Cafe, Marthastraße 35 Für die Generation 40/50 plus (Alter, nicht Größe!). Aussortierte Frauenund Männerkleidung mitbringen und bei Gefallen, andere gebrauchte Kleidung mitnehmen. Ein ökologisch und finanziell vernünftiger Kreislauf. In Kooperation mit dem Fresh Fashion Club. Eintritt frei.

Silberfilm: Das schöne Abenteuer

24.04.2020, 15 Uhr Kulinario Hartenstein Höflaser Str. 3a, Hartenstein Eine zauberhafte Komödie mit Liselotte Pulver aus dem Jahr 1959. Aus der Reihe »Silberfilm« VA: Curatorium Altern gestalten, Höflaser Straße 3a, Hartenstein Info: 09152 / 9288400



MEIN NIVEAU. MEINE ENTSCHEIDUNG.

Wohnstift Hallerwiese

Wir laden Sie herzlich ein zu unseren Beratungstagen jeden zweiten Samstag im Monat von 14:00-16:00 Uhr sowie mittwochs um 14:30 Uhr.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Praterstraße 3. 90429 Nürnberg Tel.: 0911 272 143-0 www.wohnstift-hallerwiese.de

weil wir das Leben lieben.



Erbschaft und Testament.



Richtig entscheiden aber wie?

Kostenlose Info-Broschüre anfordern unter Telefon 09128 500

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de



Ein bezahlbares Zuhause in einer Nachbarschaft, die füreinander da ist. Dafür setzen wir uns ein. Damit Nürnberg eine der sichersten Großstädte Deutschlands bleibt. Mit Stadtteilinitiativen für Jung und Alt, in guter Zusammenarbeit mit der Polizei und einem starken kommunalen Außendienst. Für saubere Stadtteile und schöne Parks.

NÜRNBERG BREHM2020.DE

sechs+sechzig · Ausgabe 1/2020 Große Hilfen 37

Hier sind Schwerkranke in guten Händen

Diakonie in Nürnberg betreibt das erste Tages-Hospiz mit Fachpersonal



Sabine Wittmann leitet das »TagesHospiz« und findet die Arbeit bereichernd.

n der Versorgung todkranker Menschen geht das Mathilden-Haus der evangelischen Diakonie Nürnberg-Mögeldorf neue Wege. Zusätzlich zum ambulanten Hospizdienst und zur stationären Versorgung Sterbender gibt es dort seit Oktober letzten Jahres ein »TagesHospiz« - ein Angebot, das in dieser Form in Deutschland noch einmalig ist. Sabine Wittmann leitet die Einrichtung, die kürzlich die ersten Gäste aufgenommen hat.

sechs+sechzig: Frau Wittmann, die Diakonie ist mit ihrem Angebot schon breit aufgestellt, wieso kommt jetzt noch eine neue Variante hinzu?

Sabine Wittmann: Weil wir damit eine Lücke in der Versorgung schließen. Das Angebot wird gebraucht, die Anfragen sind da. Es ist nötig, weil es Menschen gibt, die zu Hause völlig isoliert wären, weil sie niemanden haben, der sich um sie kümmert. Andere haben Partner, die noch berufstätig sind und die Betreuung deshalb nicht leisten können. Wir möchten diese Leute auffangen, sie können hier zur Ruhe kommen und sind nicht allein. Außerdem geht es um die Entlastung der Angehörigen, die sonst 24 Stunden am Tag zuständig sind. Wir wollen dazu beitragen, dass das System daheim nicht zusammenbricht. Bislang war in solchen Situationen das Krankenhaus die einzige Anlaufstelle.

Warum ist in solchen Fällen das stationäre Hospiz nicht die richtige Wahl?

Im stationären Hospiz sind die Menschen häufig bereits bettlägerig und brauchen viel mehr pflegerische Unterstützung. Das TagesHospiz dagegen richtet sich an Menschen, die noch relativ fit sind und Kontakt zu anderen herstellen können und wollen. Dennoch brauchen sie ein spezielles Angebot, weil sie in einer besonderen Lage sind und einer speziellen palliativmedizinischen und palliativpflegerischen Versorgung bedürfen. Wir nehmen nur Menschen mit einer schwerwiegenden Erkrankung auf, die fortschreitend ist und zum Lebensende führt. Die Aufnahmekriterien sind ähnlich wie bei einem stationären Hospiz, ein Arzt muss die Notwendigkeit bescheinigen.

Wenn das Angebot so wichtig ist, warum ist es das erste seiner Art in Deutschland?

Die Kostenträger haben es offenbar bisher nicht für notwendig erachtet. Unser TagesHospiz ist ein Pilotprojekt, weil wir das erste teilstationäre Hospiz sind, das einen Versorgungsvertrag mit den Kranken- und Pflegekassen hat und darüber finanziert wird, abgesehen von einem Eigenanteil von fünf Prozent, den wir als Träger aufbringen müssen. Wir werden wissenschaftlich begleitet und stehen in engem Austausch mit den Kostenträgern. Zwei Jahre lang dürfen wir Erfahrungen sam-

meln, das wird sicher eine spannende Zeit. Bis jetzt gibt es nur einige ehrenamtlich geführte Tageshospize, bei uns dagegen arbeiten Fachkräfte, die von Ehrenamtlichen unterstützt werden.

Wie sieht denn ein Tag in der neuen Einrichtung aus?

Zwischen acht und neun Uhr werden die Gäste gebracht. Sie können von Montag bis Freitag kommen, manche möchten aber auch nur einmal in der Woche hier sein. Wir frühstücken dann erst mal gemeinsam und machen verschiedene Angebote.

Die Menschen, die zu Ihnen kommen, sind todkrank. Brauchen sie nicht auch Rückzugsmöglichkeiten?

Die haben sie natürlich auch. Jeder unserer sechs Gäste hat sein eigenes Tageszimmer, das er für die Mittagsruhe, für Therapien oder für Besuche nutzen kann. Zu jedem Zimmer gehört auch ein eigenes Bad. Raum für Gemeinschaft ist im Wohnzimmer und in der Küche.

Als Hospiz-Mitarbeiterin haben Sie diese Rückzugsmöglichkeit nicht. Wie belastend ist Ihre Arbeit?

Weil wir täglich mit dem Tod zu tun haben. ist er tatsächlich für uns ein Stück Normalität. Wir sehen auch, dass er manchmal eine Erlösung ist, aber natürlich nimmt uns das auch mit. Ich selbst habe mir, nach vielen Jahren als Leiterin des Caritas Hospizes Haus Xenia, eine Auszeit genommen. Aber das Thema hat mich nicht losgelassen, weil die Arbeit auch sehr bereichernd ist. Man ist in dieser Situation so nah dran am Menschen, das ist schon etwas ganz Besonderes. Wir können hier Gemeinschaft leben, miteinander trauern, aber auch lachen und uns in schweren Situationen die Hand reichen. Dazu beitragen zu können, dass der Abschied gelingt, ist sehr befriedigend.

INTERVIEW: SILKE ROENNEFAHRT FOTO: KAT PFEIFFER

INFORMATION

TagesHospiz im Mathildenhaus Ziegenstr. 30, Nürnberg Tel. 0911 995 41 75 tageshospiz@diakonie-moegeldorf.de 38 Kultur sechs+sechzig · Ausgabe 1/2020

Im Rückblick ergibt alles einen Sinn

Das Institut für Biografiearbeit unterstützt bei der Aufarbeitung persönlicher Erinnerungen



Viele Menschen erinnern sich gerne an ihre Kindheit und die damaligen Lebensumstände.

ie war das auf der Flucht damals? Als man alles zurücklassen musste? Was heißt es, adoptiert zu sein? Was bedeutet Heimat? Der Rückblick auf das Leben – es ist mehr als ein bloßes Erinnern, das ebenso Wehmut wie auch ein Lächeln hervorrufen kann beim Gedanken an besondere Momente. Es ist viel mehr.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie wird für viele ältere Menschen immer wichtiger, um besser zu verstehen, Traumen zu verarbeiten oder bei der Begleitung von Menschen mit Demenz. »Wenn Menschen ins Erzählen kommen, hat das oft schon heilende Wirkung«, weiß Cornelia Stettner. Sie kennt viele Gründe, warum man sich einer Lebensgeschichte zuwendet - der eigenen oder der eines anderen. Als sich die Dekanin am Forum Erwachsenenbildung vor einigen Jahren dem Thema beim Evangelischen Bildungswerk Nürnberg e.V. erstmals widmete, ahnte sie zwar, dass Interesse dafür besteht, doch nicht, wie groß es tatsächlich ist. 2018 ging daraus sogar eine eigene Einrichtung hervor: das Institut für Biografiearbeit in

Cornelia Stettner kennt auch den Grund dafür, warum das Bedürfnis danach in den vergangenen Jahren stark zugenommen hat: »Die Menschen haben heute viel mehr Wahlmöglichkeiten. Sie müssen nicht mehr Schuster werden, nur weil der Vater Schuster war.« Doch um Fragen nach der Berufswahl, der Familiengründung oder dem Lebensort beantworten zu können,

sei es für viele Menschen wichtig, sich erst einmal den Grundfragen des Lebens zuzuwenden: Wer bin ich, wo will ich hin, was gibt mir Sinn.

Das Institut nähert sich diesen Themen auf unterschiedliche Weise. »Wir arbeiten in unseren Seminaren unter anderem mit Fotos, mit Gerüchen, mit Musik oder mit Stoffen. Bohnerwachs oder der Duft frisch gemahlenen Kaffees sind etwa Gerüche, die bei einer älteren Generation Erinnerungen wecken«, weiß Stettner. Lieder wie »Che Sera« von Doris Day gehörten ebenso dazu wie »Das bisschen Haushalt« von Johanna von Koczian.

Intensives Zuhören ist wichtig

Das Institut arbeitet vor allem mit Menschen, die ihrerseits mit Menschen arbeiten: Sozialpädagogen, die in der Adoptionsberatung und -vermittlung tätig sind, Lehrer von Grundschulen und Gymnasien, in der Flüchtlingshilfe Tätige, Pflegende und Ehrenamtliche, die Sterbende im Hospiz begleiten. »Bei uns lernt man, wie man mit all diesen Themen umgeht.«

Lebensfragen stellen sich in jedem Alter: Woher komme ich, wer bin ich, was macht mich aus – das sind Fragen, die sich typischerweise adoptierte Söhne und Töchter stellen, meist schon als Jugendliche.

Gegen Ende ihres Lebens möchten die Menschen dagegen vor allem erzählen, hat Cornelia Stettner erfahren. »Es gibt einen großen Bedarf an wertfreiem, intensivem Zuhören, ein großes Bedürfnis nach wirklich menschlichem Kontakt.« Das ist nicht immer in der Familie zu finden, wo schnell Sätze fallen wie: »Das hast du schon 100 Mal erzählt.« Dabei könnten sich im Erzählen, im Aussprechen Dinge sortieren, weil man auf einmal Zusammenhänge sehe, die einem vorher so nicht klar waren.

Wie gerne man mehr über die Eltern gewusst hätte, wird einem oft erst bewusst, wenn diese nicht mehr sind. Oder wie gerne würden Großeltern ihren Enkeln ihre Geschichte erzählen, die vielleicht viele Kilometer entfernt wohnen. Diesen Wunsch versucht das Institut mit dem Projekt »Meine Lebensgeschichte erinnern und bewahren« zu erfüllen - mit neun Stunden Zeit. Drei Mal drei Stunden hören ehrenamtliche Helfer den Erzählenden nicht nur zu, sondern zeichnen das Gesprochene auf, das anschließend in kompakter Form auf CD gebrannt wird. »Was das für ein Schatz ist, erkennen Kinder und Enkel oft viel später«, weiß Stettner. Die Nachfrage danach ist deutlich größer als das Team an Zuhör-Partnern und Mitarbeitern, die sich dem Institut dafür zur Verfügung stellen. Der Erlös für eine solche CD fließt komplett in die Stiftung »Großeltern stiften Zukunft«.

Über ihr Leben sprechen zu können, ist für viele Menschen allerdings nicht selbstverständlich. Weil sie nicht so erzogen wurden, weil gerade die Kriegs- und Nachkriegsgeneration oder Menschen auf der Flucht Unaussprechliches erlebt haben. Auch im Umgang damit will das Institut mit seinen zahlreichen Fortbildungen aufklären.

Ein wesentlicher Aspekt der Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie ist für die Dekanin, sich den Brüchen im Leben zuzuwenden, anzuerkennen, dass und wie man diese bewältigt hat, was man doch alles geschafft hat: Beispielsweise alleine vier Kinder großgezogen, eine Krankheit überstanden oder eine Insolvenz bewältigt zu haben. »Das Leben ist nicht ständige Selbstoptimierung. Es geht nicht um ein gelingendes Leben, sondern um ein gutes Leben«, sagt Stettner. Letztlich sei es doch wichtig, sein Leben sinnerfüllt und in der Hinwendung zu anderen Menschen gestaltet zu haben.

ANJA KUMMEROW; FOTO: BITTORF-LECHNER

INFORMATION

www.feb-nuernberg.de/institut-biogra-fiearbeit/

sechs+sechzig · Ausgabe 1/2020 Das war schick 39

Der Trimm-Dich-Pfad

aus an die frische Luft! Früh im Jahr, wenn die Natur allmählich ihren Winterschlaf beendet, macht Bewegung im Freien wieder Spaß. Die Laufschuhe geschnürt, Nordic-Walking-Stöcke gepackt, und los geht's durch Feld und Flur. In Zeiten von »Selbstoptimierung«, in denen wir bestrebt sind, uns körperlich und geistig in bestem Zustand zu präsentieren, ist Sport fester Bestandteil unseres Alltags, über alle Generationen hinweg. Moderne Outdoor-Kleidung hilft uns, bei Wind und Wetter unser Programm durchzuziehen.

Dabei ist die aktuelle Fitness-Welle keine Erfindung der Gegenwart. Ganz im Gegenteil. Sie feiert heuer ihren 50. Geburtstag und ist der Beweis dafür, dass wir körperliches Training sehr ernst nehmen und mit beachtlichem Durchhaltevermögen ausgestattet sind. Denn Ende 1969 hatten die Krankenkassen Alarm geschlagen: Steigende Herz-Kreislauferkrankungen und rund 250.000 Herzinfarkte pro Jahr ließen die Zahl der Frühpensionierungen anschwellen.

Wir sollten uns dringend mehr bewegen, lautete der ärztliche Rat. Am 16. März 1970 startete der Deutsche Sportbund eine großangelegte Aktion. »Trimm Dich – durch Sport« hieß die Devise. Ein fröhliches Männchen mit Namen »Trimmy« in kurzer Hose und Feinripp-Unterhemd



reckte auf unzähligen Plakaten den Daumen hoch, und wir begannen fortan zu laufen: Auf einem Trimm-Dich-Pfad nach dem anderen absolvierten wir Dauerlauf, Gymnastik, Kraftsport. Die Rundkurse durch Wald und entlang von Wiesen waren sozusagen die ersten Fitness-Studios im Freien, kostenlos und uneingeschränkt zu nutzen.

Die Idee der Trimm-Dich-Pfade kommt ursprünglich aus der Schweiz. Dort sind ähnliche Strecken unter dem Namen Vitaparcours bekannt. In Österreich ist der Begriff Forstmeile verbreitet. Heute sind wir wieder auf solchen Pfaden unterwegs, doch sie sind inzwischen nobler ausgestattet und umgetauft: Basic-Walking-Parcours, Nordic-Walking-Routen oder Vita-Parcours nennen sich die Anlagen, die häufig Sportvereine oder Kommunen betreuen. Also, legen Sie los. Aber übertreiben Sie's nicht!

ELKE GRAßER-REITZNER FOTO: MICHAEL MATEJKA

Schummeln hilft

Depp im Web[®]

m echten Leben kannst du auch nicht einfach die Reset-Taste drücken.« Das sagen mir bemühte Mitmenschen oft, wenn ich zugebe, beim Spielen gerne mal zu cheaten. Früher hieß das Schummeln. Das klang netter, weswegen unsere Generation sich dabei auch nicht so viel denkt.

Da schummelt mancher sogar im echten Leben. Ist ja nicht so schlimm. Notfalls geht man zur Beichte.

Aber ich schweife ab. Hier soll es ums Spielen gehen. Da will man zum einen möglichst gewinnen, sich aber zum anderen auch nicht langweilen. Wenn ich zum Beispiel Monopoly spiele, höre ich sofort auf, wenn sich der Computer die orangenen Straßen (Münchner, Wiener, Berliner) schnappt. Ohne die hast du nämlich keine Siegchancen. Im »echten Leben« geht das natürlich nicht. Da musst du das eh schon entschiedene Spiel bis zum bitteren Ende durchziehen, weil dir die Mitspieler gram sind, wenn du vorzeitig hinschmeißt.

Bei SimCity (ja, ich spiele noch so alte Sachen, für die neueren müsste ich mir bessere Gerätschaften kaufen, und das geht nicht bloß ins Geld, sondern schadet auch dem Klima) schummle ich mir gerne mal einen Millionenbetrag in den Stadtsäckel. Ich nenne das einfach Finanzausgleich, da hat das dann seine Ordnung. Jedenfalls muss ich so nicht warten, bis meine Bewohner mühsam von ihrer Hände Arbeit das Geld für eine kleine Feuer-

wache zusammengestottert haben. Da baue ich lieber gleich die größere und kann mich verstärkt der Kultur widmen.

Übrigens hat sogar der SimCity-Erfinder neulich zugegeben, geschummelt zu haben. Bei den virtuellen Städten hat er den Parkraum weggelassen. Sonst, so sagte er, wäre da so viel öde, sinnlos vergeudete Fläche entstanden und das Spiel total langweilig geworden. Wie halt im realen Leben.

Auch bei Civilization schummle ich gerne ein bisschen. Wenn mich ein anderer Herrscher etwa mit der Atombombe bedroht, nehme ich einfach den Editor, mache sie platt, schließe seine Universitäten und beame ihn ins Mittelalter zurück. So kann ich meine Machtgelüste noch besser ausleben und muss damit nicht, wie andere, meinen echten Mitmenschen auf die Nerven gehen.

Der traurigen Wirklichkeit helfe ich auch beim Fußballmanager gerne mal auf die Sprünge. Da übernehme ich dann neben dem Club zusätzlich noch den FC Bayern, verpflichte für Mondpreise Nürnberger Bankdrücker und piesacke meine hoffnungsvollen Nachwuchsspieler so lange, bis sie freiwillig zum FCN gehen. Mit dem bin ich auf diese Weise sogar deutscher Meister geworden. Spielen muntert auf. Aber manchmal nur, wenn man schummelt.

PETER VIEBIG



Krankenhaus Rummelsberg



Gesundheitsforum 2020

Krankenhaus Rummelsberg

Rummelsberg 71, 90592 Schwarzenbruck

Vortragssaal Wichernhaus, 10:00-11:30 Uhr

07.03. COPD: Symptome, Ursachen, Folgen und Therapie Chefarzt Dr. Hans-Joachim Eisele

04.04. Wechselendoprothetik Chefarzt Dr. Erwin Lenz

09.05. Arthrosebehandlung an Fuß und Sprunggelenk Leitender Oberarzt Stefan Zech

27.06. Schulterbeschwerden - Was tun? Chefarzt Prof. Dr. Richard Stangl

11.07. Querschnittlähmung Vom Symptom zum Syndrom Leitender Oberarzt Dr. Matthias Ponfick

12.09. Wirbelsäulendeformitäten innovativ behandeln Chefarzt PD Dr. Uwe Vieweg

10.10. Osteoporose

Chefarzt Dr. Hans-Joachim Eisele

14.11. Gelenkerhaltende Maßnahmen am Knie Chefarzt Prof. Dr. Richard Stang

21.11. Luftnot bei Lungenfibrosen Chefarzt Dr. Hans-Joachim Eisele

05.12. Wechselendoprothetik: Keime im Kunstgelenk Oberarzt Dr. Volker Dürr

Maritim Hotel, Nürnberg

Frauentorgraben 11, 90443 Nürnberg

28.03.10:00 Uhr

Rückenleiden: Minimalinvasive Eingriffe an der Wirbelsäule Chefarzt PD Dr. Uwe Vieweg

26.09. 11:00 Uhr

Primärendoprothetik: Verschleiß an Hüfte und Knie Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher

13:00 Uhr

Arthrosebehandlung an Fuß und Sprunggelenk Chefarzt Prof. Dr. Martinus Richter

Fürther Hotel Mercure Nürnberg West Laubenweg 6, 90765 Fürth

Neue Therapiemöglichkeiten bei abgenutzter (Hals-)Wirbelsäule Chefarzt PD Dr. Uwe Vieweg

Primärendoprothetik: Verschleiß an Hüfte und Knie Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher 13:00 Uhr Arthrosebehandlung

an Fuß und Sprunggelenk Chefarzt Prof. Dr. Martinus Richter Kulturzentrum am Karlsplatz, Karlshalle

Karlsplatz 7/9, 91522 Ansbach

13.05. 17:30 Uhr

Schulterbeschwerden - Was tun? Chefarzt Prof. Dr. Richard Stangl

19:00 Uhr

Primärendoprothetik: Verschleiß an Hüfte und Knie Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher

30.09.17:30 Uhr

Primärendoprothetik: Verschleiß an Hüfte und Knie Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher

Knorpelschäden und Sportverletzungen am Knie Chefarzt Prof. Dr. Richard Stangl

Nürnberger Presseclub Marmorsaal Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg

04.07. 09:00 – 16:00 Uhr

12. Bayerisches Arthroseforum

Krankenhaus Rummelsberg GmbH

Rummelsberg 71 90592 Schwarzenbruck Tel.: 09128/5040

krankenhaus-rummelsberg.de

Mobilitätstraining für Senioren



Am 29. April, 17. Juni und

21. Oktober 2020 finden jeweils um 14 Uhr im Historischen Straßenbahndepot St. Peter unsere kostenlose Mobilitätstrainings für Senioren statt.

Erfahren Sie in unserem dreistündigen Theorie- und Praxistraining viel Wissenswertes für Ihre Fahrten mit dem ÖPNV. Selbstverständlich ist auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt – vor dem Praxisteil gibt es Kaffee und Kuchen zur Stärkung.

Bitte melden Sie sich an unter:

markt-sekretariat@vag.de

Nürnberg-Fürther Straßenbahn





WOHNEN, LEBEN UND WOHLFÜHLEN IM ALTER.



Tag der offenen Tür am Samstag, 29.02.2020 von 10 - 16 Uhr



Traumhafte 1- und 2-Zimmer Wohnungen in unmittelbarer Nähe zum Wöhrder See, Nürnberg.

Unser umfassendes Leistungsangebot:

- Betreuung von 120 aktiven Senioren
- **Oualifizierte Beratung**
- **Einkaufsservice**
- Handwerkerservice
- Unterstützung bei Behördenangelegenheiten
- **Eigene Sozialstation** im Haus
- · Eigene Haushaltshilfen Putzen-Bügeln-Waschen etc.
- Postservice
- · 24 Stunden Bereitschaft
- · Umfangr. Freizeitprogramm

(Theaterbesuche - Ausflüge - Gedächtnistraining - Literaturkreis-Singkreis - Yoga - Canastarunde - Klavierkonzerte - Feste)



Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei. Selbstverständlich können Sie unser Haus nach Terminvereinbarung auch besichtigen.

Betreutes Wohnen im Tafelhain Europaplatz 4, 90491 Nürnberg Tel. 0911 95519-19 www.betreutes-wohnen-tafelhain.de