Herausgeber: sechs+sechzig – Verein zur Förderung des Dialogs der Generationen e.V. **www.magazin66.de · Ausgabe 2/2021**

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

gegründet 2000

Das Rezept meiner Oma

Seite 6

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Nürnberg, Nürnberger Nachrichten und Nürnberger Zeitung

Die GOLDBACH APOTHEKEN
NÜRNBERG
Apothekerin Eva-Maria Lammers e.K.

Montag – Freitag	Zerzabelshofstraße 25	Zerzabelshofer Hauptstraße 22
8.00 – 19.00 Uhr	90478 NÜRNBERG	90480 NÜRNBERG
Samstag	Telefon (0911) 46 46 47	Telefon (0911) 48 08 38 30
8.00 – 14.00 Uhr	Telefax (0911) 46 77 47	Telefax (0911) 48 08 37 10

Aktuelle Infos und Angebote:
www.goldbach-apo.de · e-Mail: info@goldbach-apo.de

SEIT 1857 VESTNER PERSONAL & GEBÄUDE

MIETVERWALTUNG
Wir kümmern uns um Ihre Immobilie!
www.vestner-hausverwaltung.de
Tel. 09131-88530

Rummelsberger Diakonie

Erbschaft und Testament.

Richtig entscheiden – aber wie?
Kostenlose Info-Broschüre anfordern unter Telefon 09128 500

Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger
rummelsberger-stiftungszentrum.de

Betreutes Wohnen
für Senioren am Langwassersee

wbg Nürnberg Immobilien

In idyllischer Lage direkt am See betreibt die wbg Nürnberg das Konzept „Betreutes Wohnen" in Zusammenarbeit mit dem BRK Nürnberg-Stadt an. Geboten werden barrierefreie, öffentlich geförderte Wohnungen für die Einkommensstufe 1 und eine Beratungsstelle mit qualifizierten Fachkräften des BRK für alle Fragen des Lebens. Zusätzliche Hilfsangebote können bei Bedarf unbürokratisch gebucht werden.

Wer sich für dieses Angebot interessiert, älter als 60 Jahre ist und über einen Wohnberechtigungsschein der Stufe 1 verfügt, kann sich unter der Rufnummer 8004-1800 gerne informieren. Wir merken Sie auch gerne für eine passende Wohnung vor.

www.wbg.nuernberg.de

Wir gestalten LebensRäume.

IMMER IN BEWEGUNG FÜR IHRE GESUNDHEIT

UNSERE NOTAUFNAHME IST 24 STUNDEN AM TAG FÜR SIE DA.

DR. ERLER KLINIKEN

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

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

GESUNDHEIT AKTUELL | VORLESUNGEN FÜR JEDERMANN

Bei uns im Haus finden regelmäßig interessante, kostenlose Vorträge zu medizinischen Themen statt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.erler-klinik.de

TOP REGIONALES KRANKENHAUS 2021 BAYERN FOCUS
TOP NATIONALES KRANKENHAUS 2021 ORTHOPÄDIE FOCUS
TOP NATIONALES KRANKENHAUS 2021 HANDCHIRURGIE FOCUS
TOP MEDIZINER 2020 HÜFT-CHIRURGIE FOCUS

Folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen:
Facebook Instagram Xing LinkedIn

www.erler-klinik.de

Foto: Kat Pfeiffer

Ernst und Ursula Krakenberger erhalten in diesem Jahr den Nürnberger Stifterpreis. **Seite 20**

4 Reportage
Gemeinsam statt einsam unter einem Dach

6 Leseraktion
Von Hutzlbirnen und Äpfelbaunzen

Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg

8 **Singstunde am Telefon**

9 **Chronologie des Corona-Alltags**

10 **Angebote im Treff Bleiweiß**

12 Aktuell
Klimawandel heizt Älteren besonders ein

14 sechs+sechzig-Leserreise
Sonnenziele für den ersehnten Urlaub

15 **Buchtipps**

16 Ansichtssache
Keine »alten weißen Männer«!

17 Freiwilligenbörse
Das schöne Gefühl, jemandem zu helfen

18 Freiwilligenbörse
56x Ehrenamt

20 Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
Vermächtnis eines ereignisreichen Lebens

22 Ehrenamt
Der Rentenversteher

27 Große Hilfen
Malen als Medizin

28 Jung & Alt
Entwicklungshelfer für die Karriere

30 Das war schick
Die Kahlfresser

30 Depp im Web
An der Verwandschaft abgeprallt

23 **Veranstaltungs-Empfehlungen**

16 Impressum

Unser Titelbild zeigt Martina Roßner (siehe Seite 6). Foto: Michael Matejka

Die nächste Ausgabe von sechs+sechzig erscheint am 13. September 2021.

Liebe Leserinnen liebe Leser,

Nach den schwierigen Wintermonaten heißt es dank des Wegfalls von Beschränkungen und der deutlichen Impffortschritte häufig: Friede, Freude, Eierkuchen. In unserem Fall müsste es allerdings heißen: Eierlikörkuchen. Denn auf unseren Aufruf an die Leserschaft, uns Familienrezepte zu schicken, erhielten wir viel Resonanz. Unser Titelmodell Martina Roßner schickte uns das Rezept für diesen schmackhaften Gugelhupf (S. 6). Kochen und Backen waren während des zurückliegenden Lockdowns beliebte Beschäftigungen. Zudem haben zahlreiche Menschen tatkräftig geholfen, Nachbarn, Freunde und Verwandte durch die schwierige Corona-Zeit zu bringen. Das Nürnberger Seniorenamt hat die Erfahrungsberichte in einer ansprechenden Broschüre zusammengefasst (S. 9).

Ehrenamtliche Unterstützung spielt dabei eine große Rolle. Wer sich für andere einsetzen möchte, findet bei unserer Nachlese zur Ehrenamtsbörse reichlich Anregungen. Eine Übersicht zeigt das breite Spektrum der Einsatzgebiete (S. 18–19). Gleich mehrere soziale Initiativen profitieren von den Stiftungen des Ehepaars Ernst und Ursula Krakenberger, das in diesem Jahr den Nürnberger Stifterpreis erhält. Ihre interessante Lebensgeschichte erklärt, was sie zu ihrem Engagement motiviert (S. 20).

In den Startlöchern für neue Angebote stehen zahlreiche treue Besucher des Seniorentreffs Bleiweiß in Nürnberg. Sie haben die pandemiebedingte Auszeit einfallsreich überbrückt. Dennoch warten Kursteilnehmer, Gruppenleiterinnen und Programmplaner ungeduldig darauf, dass es wieder losgeht in den Seniorennetzwerken und im Bleiweiß (S. 8).

Spätestens im Sommer sollte Singen im Freien und manches andere wieder möglich sein. Wie Ältere gut durch die immer heißer werdenden Sommer kommen, will eine Studie zum Klimawandel klären. Übrigens kann jeder selbst etwas dazu beitragen, meint Wissenschaftler Prof. Dr. Thomas Kühlein und gibt Tipps (S. 12).

Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern traumhafte Tage und Nächte bei angenehmen Temperaturen und viel Spaß bei der Lektüre unseres Magazins sechs+sechzig.

Die Redaktion

sechs+sechzig · Ausgabe 2/2021

Gemeinsam statt einsam unter einem Dach

Das Leben im Mehrgenerationenhaus ist Herausforderung und Chance zugleich

Auf einem Galeriegang der Spiegelfabrik in Fürth: Bewohnerin Corinna Mielke (im Vordergrund) mit der ehrenamtlichen Geschäftsführerin des Projekts, Brigitte Neumann.

Wie wollen wir leben? Das ist die zentrale Frage, die sich Erwachsene aller Altersgruppen stellen – und in verschiedenen Lebensphasen immer wieder neu. Manchen geht es dabei auch um Gemeinschaft; sie möchten nicht isoliert als Single, Paar oder in der Kleinfamilie leben. Die Ideen für die Umsetzung eines solchen Vorhabens sind höchst unterschiedlich, mitunter sogar widersprüchlich. Mehrgenerationenhäuser scheinen da eine attraktive Wohnform zu sein, sie versprechen Privatheit und Gemeinschaft gleichermaßen. Ein großes Herz, ein offener Geist und eine gehörige Portion Zähigkeit sind für diese Wohnform allerdings unabdingbar.

Fürther Kreuzfahrtschiff« nennen Einheimische und Besucher gern das imposante Gebäude in der Langen Straße in Fürth-Ost. Auf dem Gelände der ehemalgen Spiegelfabrik entstand ein Mehrgenerationenhaus, das sich auch optisch sehen lassen kann. Von der riesigen Dachterrasse fällt der Blick direkt auf den Pegnitz-Grund, etwas ferner reckt sich der Kirchturm von Poppenreuth in den Himmel. Rundherum Kofferfabrik, Stadtpark und Jakobinenstraße.

Der Name »Spiegelfabrik« ist geblieben. Er erinnert an die frühere Nutzung des Geländes, als man hier Glas schliff und Spiegel verkaufte.

Die Alte Schmiede, ein Original-Backsteinbau mit Keramikofen, blieb erhalten. Ihn haben die Mitglieder der Baugemeinschaft in Eigenarbeit auf Vordermann gebracht. Dabei hat sich mancher auf neues Terrain begeben. Das Abdichten des unteren Mauerwerks zum Beispiel habe ein Internist übernommen, erzählt Brigitte Neumann, bei der viele Fäden zusammenlaufen.

Neumann ist ehrenamtliche Geschäftsführerin und Herz und Seele des modernen Wohnprojekts. »Wir sind mit der Spiegelfabrik bundesweit die Einzigen mit dem Hybrid-Modell, vom Bundesfamilienministerium ausgezeichnet als Modellprojekt«, sagt sie. Will heißen: Von den insgesamt 58 Wohneinheiten sind die meisten Eigentumswohnungen, 17 aber Genossenschaftswohnungen. Im Rahmen des geförderten Wohnungsbaus sind einige Plätze an Wohngeldberechtigte vergeben, darunter Alleinerziehende und Flüchtlinge mit Aufenthaltstitel. Auch WGs haben sich hier niedergelassen. Jetzt ist das Haus komplett.

Wenn man mit den Bewohnern spricht, gewinnt man den Eindruck eines sehr guten Miteinanders der Generationen. Ein Drittel ist unter dreißig, ein Drittel zwischen 30 und 50 und ein Drittel 50 plus. Freilich gab es anfangs Probleme und Auseinandersetzungen, etwa über die riesigen Fenster, denn manche hätten Sprossenfenster bevorzugt. Und dann waren da finanzielle Sorgen, weil sich der Fabrikabriss und damit der geplante Einzug immer wieder verzögerten. Erst musste der Bau für fledermausfrei erklärt werden, danach kostete eine brütende Spatzenfamilie allein geschlagene sechs Monate. Ein Industriekletterer erspähte im Nest in einer Mauerritze ein »nackertes« Spatzenbaby, also hieß es warten, bis die Brutsaison vorüber war.

Eine Krisensitzung jagte die andere, fällige Zahlungen mussten gestundet werden, bisweilen spendierten auch großzügige Nachbarn einen Überbrückungskredit. Manche Beziehung wäre zudem am Nervenkrieg fast zerbrochen. Neumann weiß: »Viele von uns haben sehr schlecht geschlafen. Aber die Gemeinschaft hat denen in Nöten den Rücken gestärkt.«

Was sie sein wollen, drückt eine nicht mehr ganz junge Bewohnerin so aus: »Eine selbst gewählte Großfamilie oder ein Dorf mit einem bunten Völkchen, bei dem es Freaks gibt, Macher, Normalos und Fundis. Ich begreife das Projekt auch als Toleranzübung für mich selbst.«

Noch in den Startlöchern steht das Erlanger Projekt »RaumTeiler« – und das, obwohl sich die Initiatoren schon 2014 zusammengetan haben. 2020 hat die Stadt Erlangen der Gruppe die Option auf einem rund 2800 Quadratmeter großen Baugrund in Büchenbach-West zugesagt. Der Kauf soll in diesem Sommer über die Bühne gehen, damit das nachhaltige Holzhaus gebaut und im Mai 2023 bezogen werden kann. Von den 25 geplanten Eigentumswohnungen sind derzeit 19 vergeben, berichtet Geschäftsführerin Annalisa Lukas. Zwar mangele es nicht an Nachfrage, doch nun komme es auf den richtigen Altersmix an, damit es auch ein Mehrgenerationen-Projekt wird. Gesucht werden vor allem junge Mitbewohner zwischen 25 und 35 Jahren sowie Menschen über 73. Am Kauf komme man nicht vorbei, da das Genossenschaftsmodell für diese übersichtliche Gruppe zu teuer sei.

Zentral in Nürnberg gelegen, daher geht's problemlos autolos: Die Genossenschaft »Anders Wohnen« in der Karl-Bröger-Straße (rechts Geschäftsführerin Mandy Fuhrmann, in der Mitte Mitbegründer Fred Jantschke und links Vorständnin Isabel Damour Zelnhöfer) hat sich auf Ältere und Alleinerziehende spezialisiert.

Dieses Problem hatte die Genossenschaft »Anders Wohnen« in der Karl-Bröger-Straße in Nürnberg nicht, die Anlage ist groß genug. Gegenüber den Neulingen in Fürth ist die Gemeinschaft den Kinderschuhen entwachsen. 2009 zogen die ersten Bewohner in das geschwungene Gebäude ein, mit dem Anspruch, sich in einem sozialen Miteinander gegenseitig zu unterstützen. Wie die Fürther starteten sie mit einem Alleinstellungsmerkmal: »Das Konzept, Senioren und Alleinerziehenden eine neue Heimat zu geben, war damals einzigartig in Deutschland«, erklärt Geschäftsführerin Mandy Fuhrmann. Das Miteinander zwischen Älteren und Alleinerziehenden erwies sich indes als schwierig, das Projekt hatte manche Zerreißprobe zu bestehen. Mittlerweile ist aber Ruhe eingekehrt.

Einer der Gründungsväter ist Fred Jantschke, heute 81 Jahre alt. Er und seine Frau hatten damals vor allem genug von der Einsamkeit in ihrer Eigentumswohnung und fanden Gleichgesinnte. Als vor 15 Jahren die Vorbildsuche begann, gefiel der Gründergruppe das Modell der Münchner Genossenschaft Wogeno am besten und als Standort das unbebaute Grundstück gegenüber dem Karl-Bröger-Haus im Besitz der Stadt Nürnberg. Eine Kita gehörte zum Grundkonzept, so fand sich eine Bauherrengemeinschaft mit dem Humanistischen Verband. Das Bundesfamilienministerium förderte den Neubau mit einer halben Million Euro. Heute sind von insgesamt 44 Wohnungen zehn mit Alleinerziehenden mit Kind(ern) belegt. Bedürftige erhalten Mietzuschuss.

Auch bei diesem Wohnkomplex gehört die Dachterrasse zu den Highlights. Der Blick schweift vom Opernhaus hinüber zum Hauptbahnhof, unten der verkehrsberuhigte Vorplatz mit Park und Spielplatz. Etliche Bewohner haben ihr Auto abgemeldet, es ist unnötig in dieser zentralen Lage.

Erledigt hat die Pandemie die Palette üblicher Gemeinschaftsaktivitäten, angefangen beim Suppentag über Lesekreis und Malkurse, Vorlesen und Basteln in der Kita, alles selbst organisiert von den Bewohnern. Gleichwohl geben die Nachbarn hilfsbereit aufeinander acht, reichen zum Beispiel Mahlzeiten rüber oder klopfen an, wenn sich ein Bewohner länger nicht blicken lässt.

Eine vollkommen andere Nummer als die genannten Großstadtprojekte sind die »Lindenhöfe« in Elbersberg bei Pottenstein. In der Entstehungsphase berichtete das Magazin sechs+sechzig über die Anlage, die sich heute, rund zehn Jahre später, in der Hochphase befindet.

Den Grundgedanken der Genossenschaft damals erläuterte Initiator Wieland Simon so: Ältere Menschen wohnten Jahrzehnte lang in ihrem Dorf. Dann stirbt der Partner, und die Kinder kommen nur selten vorbei in das inzwischen überdimensionierte Haus. Doch der Einsamkeit ein einziges Zimmer im Altenheim zu entfliehen, ist für viele Rüstige eine deprimierende Aussicht, noch dazu verhältnismäßig teuer. Die Alternative: ein eigenes Haus im Kleinformat.

Und das haben die Lindenhöfe zu bieten: 48 barrierefreie Häuser sowie vier kleinere Apartments, als Eigentum oder zur Miete. Die Anordnung von je vier bis sechs Häusern um einen begrünten Innenhof herum eröffnet die Möglichkeit zum direkten Kontakt mit den Nachbarn und erhält gleichzeitig die Privatsphäre. Ferner gibt es ein Gemeinschaftshaus, eine Fahrbereitschaft und eine »Hausdame«, die einmal am Tag vorbeischaut. Die zentrale Botschaft: »Du bist nicht allein«, sagt Simon. »Gehen bei einem Nachbarn morgens die Jalousien nicht hoch, dann schaut man nach.«

Das Wohnen ist gedacht für Berufstätige ebenso wie für 90-Jährige. Auch die Lindenhöfe werben mit einem Alleinstellungsmerkmal: »Viele andere waren angetreten. Doch die Wohnbau Lindenhöfe ist die einzige in Bayern, die dieses Konzept tatsächlich mit Leben gefüllt habt«, sagt Simon.

Dass man die Siedlung im Grünen für ziemlich abgelegen halten könnte, lässt er nicht gelten. »Wir haben die Sanaklinik in sechs Kilometern Entfernung, jeder dritte Ort in der Fränkischen Schweiz hat eine Theatergruppe, das kulturelle Leben ist genial und das medizinische Angebot vergleichbar mit der Großstadt.« Er schaut hinüber zum Wald. »Und Spazierengehen tut auch mit 90 noch gut.«

ANGELA GIESE; FOTOS: KAT PFEIFFER

INFORMATION

Mehr über Projekte in Nordbayern
unter www.wohnprojekte.org

Von Hutzlbirnen und Äpfelbaunzen

Alte Familienrezepte bringen den Geschmack von damals zurück

Gertraud Bühl bringt mit den Äpfelbaunzen ein Stück ihrer Kindheit auf den Tisch.

Wie schmeckt die Kindheit? Das haben wir in unserer vergangenen Ausgabe gefragt und etliche Zuschriften mit Rezepten und Geschichten erhalten. Wir wollen in unserer neuen Rubrik von den Menschen und ihren Rezepten erzählen. Ziel ist es, diese zu sammeln und sie auf www.magazin66.de online zu veröffentlichen. Damit diese wertvollen Zeitdokumente nicht verloren gehen, sondern von der nächsten Generation wiedergefunden, ja, wiederentdeckt werden können. Weitere kulinarische Erinnerungen und die dazugehörigen Rezepte schicken Sie uns bitte per E-Mail an info@magazin66.de.

Stopfer mit Hutzlbirnen-Kompott, dieses Gericht gehört für Gertraud Bühl (83) heute noch zu ihren liebsten Kindheitserinnerungen. Ihre Großeltern lebten am Stadtrand von Ansbach, und die kleine Gertraud verbrachte während der Kriegsjahre dort viel Zeit unterm Birnbaum. Dessen »Holzbirnen« verarbeitete ihre Oma zu Dörrobst, das wiederum zum Stopfer, wie die Franken zum Kartoffelbrei sagen, serviert wurde. Ob der Birnbaum noch steht? Gertraud Bühl winkt ab: »Ja schon, aber sonst erinnert nichts mehr an damals. Da ist ja heute nur noch Morast.« Bühl lebt bereits seit den 50-er Jahren in Nürnberg, ihr Lieblings-Gericht aus Kindertagen hat sie seitdem nicht mehr gegessen. Auch keine »Äpfelbaunzen«, eine weitere Leibspeise: »Das ist eine Art Knödel aus Kartoffelteig, die mit Apfelstücken gefüllt und in einer runden Emaille-Pfanne mit kleinen Mulden im Ofen gebacken wurde«, erklärt die 83-Jährige (Rezept S. 7).

Ja, die Kartoffel. Gerade auf dem Speiseplan der (Nach-)Kriegsgeneration spielte sie eine Hauptrolle. Günstig, gesund, nahrhaft und vielfältig zuzubereiten. Und so wunderte es die Redaktion nicht, dass sich tatsächlich rund 80 Prozent aller Zusendungen um die Knolle drehten. Auch in dem Rezept, das uns Marianne Schüller geschickt hat, geht es um Kartoffeln: »Seit 1955 lebe und wohne ich in Nürnberg, bin in Berlin geboren und esse noch immer liebend gerne gute Pellkartoffeln mit angemachtem Quark, Schnittlauch und Leinöl«, schreibt die 88-Jährige an sechs+sechzig. Der Quark kam auf den Teller, in die Mitte wurde eine Kuhle gedrückt, in das Leinöl gegossen wurde. Dahinein tauchte man dann die Kartoffeln. »Mein Schwiegervater, der das überhaupt nicht begriff, sagte dazu: ›Ach pfui Deibel, Leinöl nimmt man zum Verrühren mit Farbe!‹ Er war Maler.«

Auf der Suche nach Rauchomaad

Dass aber Kartoffeln von Region zu Region ganz anders zubereitet werden können, erzählt Petra Schwalbe: »Meine Mutter stammt aus dem Erzgebirge und hat natürlich einige Rezepte von dort mitgebracht. Eines davon ist die Rauchomaad oder Rauchemaad – ein einfaches Kartoffelrezept, das bei uns auch heute noch meist als Abendbrot gegessen wird.« Als Kind hatte Petra Schwalbe der komische Name immer beschäftigt. Und niemand – außer der Verwandtschaft im Erzgebirge – kannte dieses Gericht. Im Internet wurde sie dann bei Wikipedia und chefkoch.de schließlich doch fündig: Rauchomaad ist ein Pfannengericht aus gekochten, durch eine Presse gedrückten Kartoffeln, deren Masse nur einseitig knusprig gebraten und mit Kümmel gewürzt wird. »Durch das Knusprige hat man einen Geschmackseffekt wie von Kartoffelchips«, erklärt die Kartoffel-Liebhaberin ihr Lieblingsspeise.

Doch nicht nur Kartoffel-Rezepte, die online jetzt auch unter www.magazin66.de zu finden sind, erreichten uns. Schweinekammbraten mit Bohnengemüse – das ruft in Ingrid Kassel (72) aus Igensdorf Erinnerungen an den Besuch bei den Großeltern in Wetzlar wach: »Der Geruch nach glücklicher Kindheit.« Deshalb wächst auch heute noch im eigenen Garten Bohnenkraut. Für Martina Roßner schmeckt die Kindheit nach dem Eierlikörkuchen

Martina Roßner mit ihrem Eierlikörkuchen à la Oma.

ihrer verstorbenen Großmutter. Die Welt bei ihrer Oma in Fürth empfand die heute 48-Jährige Nürnbergerin immer etwas bunter als Zuhause: »In Klatschblättern die neuesten Skandale aus den europäischen Adelshäusern nachlesen, dazu Süßkram naschen«, Dauerfernsehen von »Wicki« bis zum »Blauen Bock« und stundenlang auf dem Sofa schmökern. Jedes Wochenende gab es einen köstlichen Kuchen. Und diese Tradition hat die Lehrerin zur Freude der Lockdown-gestressten Nachbarschaft und ihrer Familie weitergeführt. Die Rezepte für Kuchen und Gebäck stehen in einem alten Kochbuch, das Martina Roßner nach dem Tod der Großmutter erbte. Erst vor zwei Jahren stieß sie auf das handschriftliche Rezept ganz hinten im Buch – für den Eierlikörkuchen. Sofort backte sie den Kuchen und holte sich so ein Stück glückliche Kindheit an den sonntäglichen Kaffeetisch zurück. Er gehört seitdem wieder fest zum Familien-Ritual. (Rezept siehe unten).

TEXT: KATJA JÄKEL; FOTOS: MICHAEL MATEJKA

REZEPTE

Eierlikörkuchen von Martina Roßner

Zutaten:
250g weiche Butter,
200g Zucker,
1 Prise Salz, 5 Eier,
1/8 Liter Eierlikör,
100g Schokostreusel oder backfeste Schokostückchen,
1 Päckchen Vanillezucker,
1 Päckchen Backpulver,
300g Mehl

Die weiche Butter mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Salz schaumig rühren. Dann die Eier nacheinander zugeben. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und esslöffelweise unterrühren. Falls der Teig zu fest wird, jetzt schon einen Teil des Eierlikörs zugeben. Darauf achten, dass die Masse homogen ist, wenn man den restlichen Eierlikör zugibt, sonst gibt es Klümpchen im Teig. Der Teig sollte schwer reißend vom Rührstab fallen. Zum Schluss die Streusel oder Schokostückchen untermischen. Alles in eine gefettete und mit Mehl bestreute Gugelhupfform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180˚C Ober/Unterhitze oder bei 160˚C Umluft etwa 50 Minuten (Stäbchenprobe machen) backen. Abkühlen lassen.
Zum Schluss ergänzt unsere Einsenderin Martina Roßner: »Meine Oma hat den Eierlikörkuchen immer noch mit einem Schokoguss überzogen, was ich als Kind besonders lecker fand.«

Äpfelbauzen von Gertraud Bühl

Zutaten:
1 kg mehlige Kartoffeln
350 g Mehl (oder weniger, je nach Teigbeschaffenheit)
1 Prise Salz, 1 Ei, 2 EL Öl
5-6 größere Äpfel, geschält und gewürfelt
Zucker + Zimt, Butter

Die gekochten Kartoffeln durchpressen, Ei, Salz und Öl zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Wie bei Knödeln jeweils eine Handvoll der Äpfel (mit Zimt und Zucker verfeinert) mit dem Teig umwickeln und in eine gefettete Auflaufform geben, mit Butterflöckchen belegen. Bei ca. 180˚ im Backofen ca. 30–40 Minuten backen bis sie gut Farbe angenommen haben.

GesundheitsTalk zum Thema Schulter

Foto: Uwe Niklas

Schmerzt die Schulter bei bestimmten Bewegungen? Oder sind bereits erste Schädigungen an dem wichtigen Körperteil aufgetreten? Falls das der Fall ist, beschäftigen die Betroffenen viele Fragen. Beim ersten digitalen Rummelsberger GesundheitsTalk in Kooperation mit dem Magazin sechs+sechzig geben Chefarzt Prof. Dr. Richard Stangl (rechts) und der leitende Oberarzt Dr. Lars Eden (links) von der Schulter- und Ellenbogenklinik am Krankenhaus Rummelsberg Auskunft zu typischen Beschwerden. Am Donnerstag, 24. Juni 2021, ab 17 Uhr, werden die beiden Experten zunächst jeweils ein Impulsreferat halten und in einem von der Redaktion des Magazins sechs+sechzig moderierten Chat zudem Fragen aus dem Teilnehmerkreis beantworten.
Vom Schulterverschleiß bis hin zur Prothese reicht das Spektrum der wirksamen Behandlungsmethoden, die bei der Informationsveranstaltung zur Sprache kommen. Prof. Dr. Richard Stangl beleuchtet vor allem verschiedene Aspekte zur inversen Prothese, zu Kalkschulter und Impingement. Bei letzterem führen eingeklemmte Weichteile sowie Sehnen zu Bewegungseinschränkungen.
Dr. Lars Eden hat den eher sportlichen Patienten im Blick. Er skizziert die wichtigsten Punkte bei Schäden an der Rotatorenmanschette, Schmerzen am Golfer-Ellenbogen oder am Tennisarm sowie Probleme bei Schulterinstabilitäten. Schon ab dem 50. Lebensjahr ist die Schulter nämlich bereits störanfällig und es entstehen meist zunächst unbemerkt erste Beeinträchtigungen.
Eine Anmeldung für die kostenlose Teilnahme an der online Talkrunde mit den Rummelsberger Schulterexperten ist notwendig. Eine formlose Mail an folgende Adresse reicht aus: info@magazin66.de. Der Link zur Teilnahme über Zoom wird allen angemeldeten Interessenten rechtzeitig zugesandt.

Kicker suchen Mitspieler ab 55 Jahren

Die Sportgruppe Morlock ist seit 1953 offizieller Fanclub des 1. FCN. Die Mitglieder fiebern nicht nur mit den Profis des Clubs, sondern sind selbst auf dem Rasen aktiv. Jetzt suchen die Amateur- Fußballer dringend Nachwuchs. Das Mindestalter liegt bei 55 Jahren, nach oben gibt es keine Grenzen. Die ältesten Spieler sind bereits über 80, die meisten zwischen 65 Und 79 Jahre alt. Wer Interesse hat, wendet sich an den 2. Vorsitzenden der Seniorensportler Rainer Eberle am besten per Mail: eberlin@gmx.de

Anbandeln in der U-Bahn nach Fürth

Wer Franken liebt und den allerschönsten Dialekt, der hat seine Freude an Peter Trappes Eigenkompositionen. Der Musiker hat eine CD mit Songs aufgenommen, die das Lebensgefühl im Großraum Nürnberg, Fürth und Erlangen einfangen. Natürlich reicht der Horizont des Musikers, der Rock, Folk und Blues bevorzugt, auch darüber hinaus. Ob es um die Sorgen eines Politikers in Schwanstetten geht, um das unverhoffte Wiedersehen mit einer Jugendliebe in der Fürther U-Bahn oder um das Schäufele: Peter Trappe vertont alles und in Mundart.
Kontakt wegen der CD: petertrappe@t-online.de

Singstunde am Telefon

Mit Einfallsreichtum überbrücken Senioreneinrichtungen die Krise

Warten, dass das kulturelle Leben wieder hochfährt: Julius Leib und Mareen Bähr vom Seniorentreff Bleiweiß.

Für Elisabeth Knoll war der Seniorentreff Bleiweiß in Nürnberg immer eine gewohnte Anlaufstelle. Ihre Woche bestand aus Wirbelsäulengymnastik, Yogagruppe, und wenn der Singkreis am Mittwoch durch war, ging es langsam aufs Wochenende zu. Doch das ist seit dem Ausbruch der Pandemie vorbei. Die Wochentage verschwimmen bei ihr. Die Regelmäßigkeit des Kursprogramms im Bleiweiß hätte Sicherheit in den Alltag gebracht. Die 83-Jährige ist nicht die einzige, die sich umstellen musste. Kursleitungen und städtische Programmplaner stehen ebenfalls vor neuen Herausforderungen.

»Ein halbes Jahr haben wir keine Kurse mehr durchgeführt, das ist bitter für uns, weil es bitter für unsere Teilnehmer ist«, fasst Julius Leib zusammen. Der Leiter des Seniorentreffs Bleiweiß hatte an Ostern gemeinsam mit den Kursleiterinnen und Mitarbeiterinnen erneut ein Programm zusammengestellt. Zum dritten Mal. Und zum dritten Mal weiß er nicht, ob er zumindest Teile davon verwirklichen kann oder gar nichts.

Diese Unsicherheit liegt vor allem an den sich ständig verändernden Vorschriften, die Leib und viele andere in der offenen Seniorenarbeit Tätige begleitet. Mareen Bähr ist zentrale Ansprechpartnerin für die Seniorennetzwerke. Sie bezeichnet es als »größte Herausforderung herauszufinden, welche Verordnung wofür passt, da die Angebote so vielfältig sind«. In regelmäßigen, digitalen Konferenzen tauscht sie sich mit den Koordinatorinnen der Angebote in den Stadtteilen aus.

Begierig auf Austausch

Als im Sommer 2020 Veranstaltungen im Freien wieder möglich waren, hätten sich die Organisatorinnen »wie Flugbegleiterinnen gefühlt, weil sie immer wieder auf die Abstandsregeln hinweisen mussten«. Die Leute seien aber sehr begierig sich auszutauschen, manche hören schlecht, und so rücke man eben zusammen. Doch das ist nicht erlaubt. Wie die »Coronapolizei« seien sich die Kursleiterinnen und städtischen Mitarbeiterinnen vorgekommen. Das sei eine Rolle, die ihnen gar nicht behage.

»Man muss aufpassen, dass man nicht in eine Problem-Trance hineinrutscht«, meint Julius Leib. Persönlich hilft dem 38-Jährigen sein familiäres Umfeld. Bei den gemeinsamen Aktivitäten mit seiner Frau Tanja und den beiden Kindern Rosa (4 Jahre) und Anton (7 Jahre) tankt er Kraft. Außerdem motivieren ihn die Rückmeldungen aus dem Kreis der Senioren, die zeigen, wie wichtig die städtische Altenarbeit ist. »Auch, dass kleine Angebote funktionieren, hat mich angespornt«, ergänzt er.

Er und seine Kollegin Mareen Bähr kennen zahlreiche Aktivitäten, die gegen die Einsamkeit während des Lockdowns wirken. Dafür wurde viel angestoßen: angefangen bei den »Gemeinsambänken« in St. Johannis und Ziegelstein, die zum Plausch einladen, über generationenübergreifende Kontakte durch regen Briefaustausch zwischen Grundschülern und Älteren bis zum »Brieftaubentanz«, wie ein gemeinsames Tagebuch-Projekt in Muggenhof heißt, das Jung und Alt verbindet.

Kontakt gehalten hat auch Maxi Ziegerer während der ganzen Zeit. Sie leitet den beliebten Singkreis im Bleiweiß mit mehr als 50 Mitgliedern, die meisten im Alter von 80 plus. Die wöchentlichen Gruppentreffen hätten wie ein Lebenselixier gewirkt. »Das tut der Seele unheimlich gut«, sagt die 75-Jährige. Wenn jetzt die Mitglieder das Singen von alten Schlagern, bekannten Volksliedern und beliebten Potpourris sehr vermissen, rufen sie ihren Musiker mit dem Schifferklavier an. Dann schalten sich mehrere Teilnehmer telefo-

nisch hinzu und singen zu seiner Begleitmusik. Das tröstet darüber hinweg, dass man sich schon länger nicht mehr persönlich getroffen hat.

Ein bisschen Aufmunterung könnte auch Helga Orff gebrauchen. Die 80-Jährige hat im Bleiweiß regelmäßig am Gedächtnistraining teilgenommen und am Gesprächskreis. Im Seniorentreff Heilig Geist hat sie außerdem einen Malkurs besucht. »Ich verdumme langsam«, beklagt sie. Sie unternehme nichts mehr, alleine mache ihr das Malen keinen Spaß. Ihr fehlen Motivation und Austausch. Aus dem Kreis der Teilnehmer hätten sich einige stark in die Familie zurückgezogen, berichtet sie. Anderen ergehe es ähnlich wie ihr, die »faul geworden ist«. Die Anrufe des Bleiweiß-Teams sind für sie eine willkommene Abwechslung. Kursleiterin Barbara Zülch-Ludwig erkundigt sich öfter nach ihrem Befinden.

Früher war Helga Orff eine »leidenschaftliche Stadtgängerin«. Aber auch dort war das ganze Frühjahr über »tote Hose«. Es sind keine großen Wünsche, die sie für die Zeit nach dem Lockdown hegt: »Eine Tasse Kaffee trinken im schönen Garten der Stadtbibliothek oder einfach auf der Bootsterrasse am Dutzendteich sitzen und eine Kleinigkeit genießen«, zählt die Stammkundin im Treffpunkt Bleiweiß die Ereignise auf, auf die sie sich freut.

»Auf Los, geht's los«, ist Elisabeth Knoll überzeugt und steht schon in den Startlöchern. Singen unter freiem Himmel, das sollte doch bald wieder gehen. Julius Leib und das Team aus dem Seniorenamt sind auf jeden Fall vorbereitet. Noch hofft der Bereichsleiter, dass sich das Sommerkonzert im Seniorentreff Heilig Geist durchführen lässt, notfalls nicht wie gewohnt mit 300 Zuhörern, sondern in kleinerem Kreis. Die Unplanbarkeit der Veranstaltungen ist eine Tatsache, an die er sich inzwischen gewöhnt hat. Trotzdem hält er an Bewährtem fest und denkt schon an die Weihnachtsgala, die seit jeher ein fester Bestandteil im Jahreskalender der Nürnberger Senioren ist.

TEXT: PETRA NOSSEK-BOCK
FOTO: KAT PFEIFFER

So erlebten die Älteren den Corona-Alltag

In Talkshows kommen sie eher selten zu Wort. Da reden Politiker (häufig auch schon selbst im Seniorenalter) und Experten darüber, wie Ruheständler am besten durch die Pandemie kommen. Aber was denken die alten Menschen wirklich über die von Corona geprägten Monate? Wie haben sie die Einschränkungen im Alltag erlebt, und was macht ihnen Hoffnung? Einen Einblick in die Gedankenwelt der durch die Pandemie zur »Risikogruppe« mutierten Gruppe gibt die Broschüre »Meine Corona Dauerwelle« mit einer Sammlung von Beiträgen von Älteren und Betagten, herausgegeben vom Nürnberger Seniorenamt.

Der Aufruf über Seniorennetzwerke und in anderen Kanälen hatte Erfolg. Was an Post im Seniorenrathaus am Hans-Sachs-Platz in Nürnberg eintraf, überraschte das Team. Unter den Einsendungen waren viele lesenswerte Texte. Sie regen an, sich zu fragen: Wie habe ich denn die Einschränkungen im ersten Lockdown empfunden? Wie war es während der zweiten Welle der Pandemie?

Ganz unterschiedliche Sichtweisen treten dabei zutage. Aber eines eint die Generation, die sich hier zu Wort meldet: Sie hält viel aus. Natürlich wird die Nähe zu Enkeln und Freunden, die Umarmung, der Händedruck, das aufmunternde Schulterklopfen vermisst. Aber dafür werden neue Wege ausprobiert. Ob auf der digitalen Ebene oder ganz traditionell per Telefon halten die Älteren Kontakt, tauschen sich aus, halten durch und sprechen sich gegenseitig Mut zu, wenn die Coronazeit nicht zu enden scheint.

Die Erzählungen, Anmerkungen, Beobachtungen ergänzen Fakten, die das Geschehen dokumentieren. Herbert Heinzelmann, alias »halef«, den Lesern unseres Magazins als Autor wohlbekannt, stellte dafür Auszüge aus seinem Tagebuch zur Verfügung. Seine Passagen erinnern uns an die Stimmungen und Bestimmungen aus der Anfangszeit der Pandemie und zeigen auf, wie schnell manches in Vergessenheit gerät.

Ein hübscher Einfall sind die eingestreuten Diagramme, die wie Fieberkurven den Zustand der Gesellschaft anzeigen. Je höher der Inzidenzwert, umso drastischer wurde die besonders verletzliche, sogenannte »vulnerable Gruppe« der Alten in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit von Politik und Medien gerückt.

Das wohl größte Verdienst dieser Publikation aus dem Nürnberger Seniorenamt ist, dass sie ein selbstbestimmtes Altenbild transportiert. Sie zeigt: Für die Menschen jenseits der 60 gilt die Formel »satt + sauber = zufrieden« längst nicht

mehr. Die heutige Altengeneration ist nicht nur aktiv und kritisch, sie pocht auch darauf, dass sie ihr Leben selbst gestaltet, auch in Krisenzeiten wie während der Corona-Dauerwelle. Gleichzeitig ist die Bereitschaft erkennbar, Unterstützung anzunehmen, aber auch der Wille, selbst etwas zu tun. Kurz gesagt, diese Generation weiß sich zu helfen und hofft dennoch, dass sie bald wieder an die Vor-Coronazeit anknüpfen kann.

PETRA NOSSEK-BOCK

Die kostenlose Broschüre »Corona-Dauerwelle« liegt an der Pforte im Heilig-Geist-Haus, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg, aus und kann von Montag bis Freitag zwischen 8:30 und 16 Uhr abgeholt werden.

Angebote im Treff Bleiweiß

Bewegung und Begegnung

Treff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg
Öffentlicher Nahverkehr:
Straßenbahnlinien 7, 8 – Haltestelle Schweiggerstraße;
Straßenbahnlinie 6 – Haltestelle Harsdörfferplatz

Die Angebote sind in der Hoffnung geplant, dass sich zum jeweiligen Veranstaltungszeitpunkt mehrere Menschen aus verschiedenen Haushalten unter Beachtung infektionsschützender Maßnahmen begegnen können bzw. dürfen. Je nach Entwicklung des Infektionsgeschehens und abhängig von politischen Entscheidungen zur Eingrenzung der Corona-Pandemie kann es sein, dass Termine abgesagt werden müssen.

Hinweis
Für sämtliche Veranstaltungen auf dieser Seite gilt:
Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl).
Der Treffpunkt / Veranstaltungsort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Die Anmeldung ist ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung, möglich.
Es gelten die aktuellen infektionshygienischen Regelungen und Maßnahmen.
Anmeldung telefonisch unter
09 11 / 2 31 82 24 oder 09 11 / 2 31 82 32
oder via E-Mail an
seniorentreffs@stadt.nuernberg.de
Büro- und Kassenzeiten:
i.d.R. Mo-Do, 9 bis 13 Uhr

Ausflüge und Wanderungen

Von Kalchreuth über Heroldsberg nach Buchenbühl

Wanderführer: Helmut Ros
Wanderstrecke: ca. 11 km
Donnerstag, 17. Juni 2021, 9.15 bis 17 Uhr
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro Nürnberg-Pass)
Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone 4

Von Cadolzburg nach Langenzenn

Wanderführer: Helmut Ros
Wanderstrecke: ca. 10 km
Donnerstag, 08. Juli 2021, 9.50 bis 17 Uhr
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro Nürnberg-Pass)
Benötigte Fahrkarte: TagesTicket Plus, Zone 4

Besichtigungen

Der Burggarten

Lassen Sie sich in die spannende Geschichte und die Geheimnisse einer Gartenoase entführen.
Freitag, 11. Juni 2021, 16 bis 17 Uhr
Leitung: Harald Lebender (»Gärten für die Seele«)
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)

Spurensuche im Landeskirchlichen Archiv der evangelisch-lutherischen Kirche in Bayern

Urkunden, Akten, Bücher, Fotos und Grafiken machen das LAEKB zum »Gedächtnis« der Landeskirche. Das Archiv stellt Kirchenbücher aus über 500 evangelischen Pfarrämtern in Bayern zur Ahnen- und Heimatforschung zur Verfügung. Kirchenarchivoberrat Dr. Daniel Schönwald gibt einen Einblick in Magazine und Lesesaal.
Mittwoch, 23. Juni 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Eintritt frei

Vom Wöhrder See zum Zeltnerweiher

Entlang des ersten Elektrizitätswerks Nürnbergs führt der Weg übers »Baggerloch« (Biergarten-Geheimtipp) bis zum Zeltnerschloss.
Donnerstag, 24. Juni 2021, 14 bis 15 Uhr
Leitung: Rainer Eck; Beitrag: 1 Euro

Besuch des Nürnberger Tierfriedhofs

Erfahren Sie Interessantes über die Verabschiedungsrituale und Bestattungsformen für Haustiere.
Montag, 28. Juni 2021, 14 bis 15 Uhr
Leitung: Angela Aures; Eintritt frei

»Frieden geht – Geht Frieden?« Alternative Stadtführung an Orte des Friedens und der Menschenrechte

Veranstaltung in Kooperation mit dem Fenster zur Welt, im Rahmen des Projekts »Frieden leben«.
Donnerstag, 01. Juli 2021, 15.30 bis 17.30 Uhr
Beitrag: 2 Euro (1 Euro Nürnberg-Pass)

Die »Nordstadtgärten«: Wohnen auf dem früheren Areal der Traditionsbrauerei Tucher

Dirk Peters, Projektsteuerer und Prokurist der KIB Gruppe, wird uns durch eines der größten Wohnbauprojekte in Nürnberg führen.
Montag, 12. Juli 2021, 15.30 bis 17 Uhr
Eintritt frei

Das Garnisonsmuseum im Stadtteil Hohe Marter

Museumsleiter Michael Kaiser veranschaulicht die Wechselbeziehungen zwischen Militär und Gesellschaft in den verschiedenen Epochen. Zugang nicht barrierefrei.
Mittwoch, 11. August 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Beitrag: 4 Euro (2 Euro Nürnberg-Pass)

Von der Uferstadt zum Stadtpark – ein Spaziergang im Grünen

Dünen in Fürth? Mitbringsel der Pegnitz? Schneewittchen im Stadtpark? Antworten gibt es bei diesem Spaziergang.
Mittwoch, 10. September 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Leitung: Gerda Distler
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)

Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

In Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt-Ost

Vitamin D – Mode oder Mangel?

Welche Aufgaben und Funktionen Vitamin D im menschlichen Körper hat und welche Grenzen der Anwendung es gibt, stellt Fachapothekerin Margit Schlenk vor.
In Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt-Ost
Montag, 07. Juni 2021, 14 bis 15 Uhr
Eintritt frei

Waldbaden und Durchatmen

Wir schlendern gemeinsam ein kurzes Stück Weg durch den Wald und erleben uns und ihn mit neuen Impulsen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter und Sturm, statt. Dem Wetter entsprechen-

Foto: Wolfgang Gillitzer

de Kleidung, evtl. Sitzkissen, Getränk und Vesper mitbringen!
Montag, 14. Juni 2021, 10 bis 12 Uhr
Leitung: Alexandra Thiele
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)

Ruhig atmen – Energie tanken

Wer Atmen übt, kann damit seinen Blutdruck senken, Schmerzen lindern, Ängste verringern und Aufmerksamkeit stärken. Gerhard Hack begleitet Sie mit bewährten Übungen im Sitzen.
Montag, 19. Juli 2021, 14 bis 15 Uhr
Leitung: Gerhard Hack; Eintritt frei

Einatmen-Ausatmen-Durchatmen

Durch Training und therapeutische Maßnahmen kann der Sauerstoffaustausch im Körper intensiviert werden. Zwei Atemtherapeutinnen geben Einblick in ihren therapeutischen Alltag und Möglichkeiten. Referentinnen: Pauline Tekenbroek-Zeißler und Kathrin Jänsch
Dienstag, 20. Juli 2021, 15 bis 16 Uhr
Eintritt frei

Im Quartier

Olio Extra Vergine di Oliva – das flüssige Gold

Eva Maria Göß gibt einen Überblick über Ernte und Entstehung des exklusiven Öls. Im Anschluss wartet eine kleine Verkostung des Öls auf Weißbrot.
Mittwoch, 14. Juli 2021, 14 bis 15 Uhr
Vortragende: Eva Maria Göß; Eintritt frei

Kunst und Literatur

»Ohne Krimi geht die Mimi nicht ins Bett...« – heitere Krimilesung

Einen Mix aus Spannendem und Humorvollem serviert an diesem Nachmittag Harry Roggow. Die Zuhörer können sich beim Krimi-Rätsel selbst als Detektive betätigen.
Mittwoch, 21. Juli 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Beitrag: 2 Euro (1 Euro Nürnberg-Pass)

Lebensspur

Dick und glücklich-unmöglich?

Abseits von Diäten zeigt Elisabeth Doblers Buch »Dick und glücklich durchs Leben tanzen« Wege zu einem besseren Körpergefühl und einem glücklicheren Leben auf.
Montag, 14. Juni 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Eintritt frei

Apps für ein gepflegtes Äußeres und Gesundheit

Um die Wahl im App-Store zu erleichtern, filtert IT-Fachmann Chris Bellaj die hilfreichsten Apps heraus und erläutert deren Installation und Deaktivierung.
Donnerstag, 17. Juni 2021, 16 bis 17.30 Uhr
Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)

Mehr Haar, wie schön

Jürgen Rieswick, Nürnbergs einziger von der Pike auf gelernter Friseur-und Perückenmachermeister, gibt einen Einblick in die heutige Welt des Zweithaars.
Samstag, 03. Juli 2021, 10 bis 11.30 Uhr
Eintritt frei

Kein alter Hut – Hutmacher Brömme

Lernen Sie historische Maschinen zur Hutherstellung kennen und finden Sie heraus, welche Kopfbedeckung am besten zu Ihnen passt.
Donnerstag, 08. Juli 2021, 14 bis 15 Uhr
Leitung: Marie-Luise Schneider
Beitrag: 5 Euro

Lächeln verschönt ... uns selbst ... und unseren Alltag

Überall begegnen uns lange Gesichter und ernste Mienen, bedeckt durch eine Maske. Inge Zink zeigt, wie wir mit kleinen Übungen und Ritualen das Lächeln in unseren Tagesablauf einbinden können und damit sofort gute Laune herbeizaubern.
Donnerstag, 15. Juli 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Eintritt frei

Einführung in die Aromatherapie

Erfahren Sie Grundlegendes über die »Aromatherapie« und lernen Sie wichtige Aspekte für die Anwendung und deren Grenzen kennen. Bitte kommen Sie unparfumiert!
Donnerstag, 22. Juli 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Beitrag: 3 Euro (1,50 Euro Nürnberg-Pass)

Besuch des Seifen-Werks der Lebenshilfe Nürnberg

Handgemachte Seifen, Duschgele und Badesalze, hergestellt in der inklusiven WerkStadt. Helmut Mackert erläutert die Herstellung und gibt einen Überblick über Arbeitsweise und Weiterentwicklung der WerkStadt.
Mittwoch, 04. August 2021, 14 bis 15 Uhr
Eintritt frei

Gesund abnehmen – wie sinnvoll und nachhaltig sind Diäten?

Diätassistentin Franziska Franke zeigt, wie man gesund und nachhaltig das Gewicht reduzieren kann, um sich wieder rundum wohl zu fühlen.
Mittwoch, 15. September 2021, 14 bis 15 Uhr
Eintritt frei

Mode mit mehr Wert

VINTY´S verbindet den ökologischen Umgang mit Mode und das Engagement für die »Eine Welt«. Irina Seidner gibt Einblicke.
Freitag, 17. September 2021, 11 bis 12.30 Uhr
Eintritt frei

Vorträge und Workshops

Die wunderbare Welt der Tablets

Grundlagenseminar 1: Verschiedene Tablet-Computer-Systeme und ihre Handhabung: 09. Juni
Grundlagenseminar 2: Bedeutung und Einsatz von Apps: 16. Juni
Seminar 3: Foto und Film: 23. Juni
Seminar 4: Navigation und Wandern: 30. Juni
Seminar 5: Essentielle Apps: 07. Juli
Seminar 6: Gesundheit und Fitness: 14. Juli
Die Seminare sind voneinander unabhängig buchbar. Je 14 bis 16 Uhr. Treff Bleiweiß, Clubraum. Beitrag je Seminar: 18 Euro

Infoveranstaltung: Notebook, Tablet, Smartphone & Co.

Teil 1: Eigenschaften und Leistungsfähigkeit von Notebook, Tablet und Smartphone; Vor- und Nachteile der verschiedenen Tablet-Betriebssysteme.
Teil 2: Telefon- und Handyverträge – welche Leistungen sind sinnvoll?
Teil1: Mittwoch, 21. Juli 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Teil 2: Mittwoch, 28. Juli 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Vortragende: Jochen Wölfel, Chris Bellaj
Eintritt: 12 Euro pro Veranstaltung. Die beiden Veranstaltungen können unabhängig voneinander gebucht werden.

Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Über die verschiedenen Möglichkeiten informiert Ina Bürkel von der Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg.
Montag, 05. Juli 2021, 14 bis 15.30 Uhr
Eintritt frei

Für alle Veranstaltungen gilt:
- **Begrenzte Teilnehmerzahl**
- **Anmeldung zwingend erforderlich**
- **Hygienevorschriften beachten**

Klimawandel heizt Älteren besonders ein

Prof. Thomas Kühlein spricht im Interview über Lösungswege

Es gibt Vieles, was uns gegenwärtig beunruhigt: Covid 19, die Klimakrise, die unsichere wirtschaftliche Situation, der gesellschaftliche Umbruch und der Aufbruch in ein digitales Zeitalter. Das alles müssen wir psychisch und physisch verkraften. Eine stabile, jugendliche Konstitution ist dabei hilfreich. Wie aber geht es alten Menschen, die ohnehin mit gesundheitlichen Einschränkungen leben müssen? Wie verkraften sie die aufgeregten Zeiten, die schnell wechselnden Temperaturen oder die extrem starke Hitze, die uns in den vergangenen Jahren heimsuchte und die uns auch in Zukunft belasten wird? Diesen Aspekt beleuchtet aus ärztlicher Sicht der Erlanger Mediziner Prof. Dr. Thomas Kühlein, der an einer bisher wohl einmaligen, noch nicht veröffentlichten Forschungsarbeit über die Auswirkungen des Klimawandels auf ältere Menschen beteiligt ist.

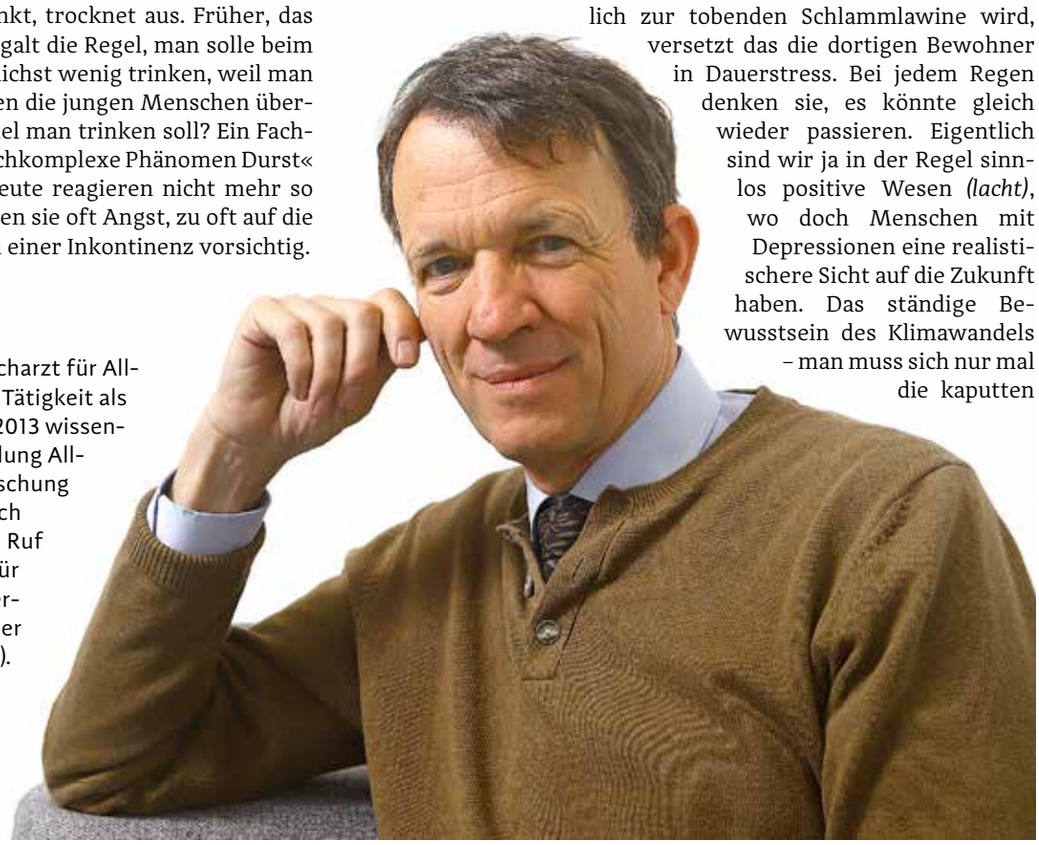
sechs+sechzig: Herr Prof. Kühlein, laut Weltgesundheitsorganisation ist der Klimawandel die wohl größte Bedrohung für die Gesundheit. Das stellte die WHO fest, noch bevor uns Corona beschäftigte. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Klimawandel und Corona, weil in beiden Fällen ältere Menschen besonders betroffen sind?
Thomas Kühlein: Nicht direkt. Aber es ist schon so, dass besonders die alten Menschen leiden. Denn besonders betroffen sind immer diejenigen, die sich am wenigsten schützen können.

Konkret ist die Hitze eine der spürbarsten Folgen des Klimawandels. Wie wirkt sie sich auf ältere Menschen aus?
Das Problem ist zunächst einmal der Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen. Wer da nicht genug trinkt, trocknet aus. Früher, das erzählte mir mein Schwiegervater, galt die Regel, man solle beim Wandern oder auf Bergtouren möglichst wenig trinken, weil man sonst zu sehr schwitzt. Heute rennen die jungen Menschen überall mit Trinkflaschen herum. Wie viel man trinken soll? Ein Fachmann hat ironisch als Regel das »hochkomplexe Phänomen Durst« vorgeschlagen. Doch viele ältere Leute reagieren nicht mehr so auf das Durstgefühl. Außerdem haben sie oft Angst, zu oft auf die Toilette zu müssen oder sind wegen einer Inkontinenz vorsichtig.

Wie wirkt sich das auf den Körper aus, etwa auf den Blutdruck?
Wenn die Flüssigkeitsmenge im Körper abnimmt, wird der Blutdruck erst einmal sinken. Das ist an sich zunächst nichts Schlimmes, solange es innerhalb bestimmter Grenzen bleibt. Infolge des Flüssigkeitsmangels passieren komplexe Dinge im Körper. Beispielsweise werden die Nieren nicht mehr durchspült und dadurch geschwächt. Bei einem schnellen Flüssigkeitsverlust kann es gerade bei Senioren, wenn die Niere schon altersbedingt vorgeschädigt ist, zu einem akuten Nierenversagen kommen. Die Niere stellt abrupt ihre Funktion ein, und das kann auch zum Tod führen. Bei rechtzeitiger Behandlung im Krankenhaus kann sich die Niere zwar wieder erholen, aber es bleibt ein Schaden. Wenn so etwas öfter passiert, kann die Niere irgendwann ihre Funktion nicht mehr erfüllen.

Wie häufig sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
Wir müssen hier unterscheiden. Es gibt die kardiovaskulären Erkrankungen *(Erkrankungen des Herzens und der Gefäße, die Red.),* die hier nur begrenzt eine Rolle spielen. Sie entstehen hauptsächlich durch bekannte Risikofaktoren, wie etwa Rauchen, Bluthochdruck. Die Adern verkalken zunehmend, mit möglichen Folgen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Es gibt aber noch einen anderen Aspekt: Durch Austrocknen bei Flüssigkeitsmangel wird das Blut zähflüssiger, und dann steigt die Gefahr von Thrombosen.

Durch den Klimawandel werden auch Starkregen und Überflutungen zunehmen. Führt das zu zusätzlichem Stress bei älteren Menschen?
Wenn ein bislang friedlicher Bach durch lokale Starkregen plötzlich zur tobenden Schlammlawine wird, versetzt das die dortigen Bewohner in Dauerstress. Bei jedem Regen denken sie, es könnte gleich wieder passieren. Eigentlich sind wir ja in der Regel sinnlos positive Wesen *(lacht)*, wo doch Menschen mit Depressionen eine realistischere Sicht auf die Zukunft haben. Das ständige Bewusstsein des Klimawandels – man muss sich nur mal die kaputten



ZUR PERSON

Prof. Dr. med. Thomas Kühlein ist Facharzt für Allgemeinmedizin und war nach seiner Tätigkeit als niedergelassener Arzt von 2006 bis 2013 wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung der Universität Heidelberg, wo er auch habilitierte. 2013 folgte Kühlein dem Ruf auf den ersten regulären Lehrstuhl für Allgemeinmedizin Bayerns am Universitätsklinikum der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg (FAU). Zugleich ist er auch hausärztlich tätig, als Ärztlicher Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums Eckental, einer Einrichtung der FAU.

Wälder anschauen – und jetzt auch der Dauerbeschuss mit Corona-Nachrichten sorgen für weiteren Stress, und das summiert sich. So kommen wir in eine Dauer-Alarmstimmung.

Sie hatten es eingangs kurz erwähnt: Die äußeren Lebensumstände spielen eine große Rolle. Welche sind das?
Es ist bei zunehmenden Temperaturen wichtig, dass man tagsüber die Fenster geschlossen hält, um die Hitze abzuhalten, wie es Südländer schon lange tun, und nachts bei offenem Fenster die Kühle herein lässt. In großen Wohnungen geht das leicht, aber je kleiner die Wohnung, desto schwieriger wird es. Wenn sich mehrere Leute in der Wohnung aufhalten, können sie es nicht den ganzen Tag bei geschlossenem Fenster aushalten. Und wenn sie in der Stadt wohnen, wo relativ große Häuser dicht bei einander stehen, heizen sich die Mauern tagsüber auf und nachts kommt wenig Kühle herein.

»Viele werden immer lethargischer, weniger aktiv, weil sie einfach nicht mehr können. «

Beim Wohnungsbau müssen aber auch die Bauträger mitmachen.
Ja, da haben Sie wieder das Gefälle in der Gesellschaft. Wer ein Haus besitzt, hat Möglichkeiten. Wer in einem Wohnturm lebt, muss damit rechnen, das sich die Wohnung im Sommer ordentlich aufheizt. In den oberen Stockwerken lässt sich auch nichts verschatten. Die Häuser müssten besser isoliert und mit guten Fenstern ausgestattet sein.

Rechnen Sie damit, dass die Praxen zunehmend von älteren Patientinnen und Patienten aufgesucht werden, die über Hitzeschäden und Ähnliches klagen?
Es ist eher so, dass die gar nicht kommen und klagen, sondern dass man da aufpassen und hinfahren muss. Viele werden immer lethargischer, weniger aktiv, weil sie einfach nicht mehr können. Gefährlich ist es, wenn sie durch die Hitze immer schwächer werden und nicht mehr reagieren. Da müssen Angehörige sensibilisiert werden, dass sie öfter mal vorbeischauen, gerade während einer Hitzewelle, und vielleicht mal einen Kasten Wasser in die Wohnung stellen und dafür sorgen, dass er auch getrunken wird.

Bei Corona gibt es dank der Impfung nun Hoffnung für Ältere, gesund zu bleiben. Sehen Sie beim Klimawandel einen ähnlichen Hoffnungsschimmer?
Bei Corona bin ich ganz positiv, dass wir demnächst alles wieder in normale Bahnen bekommen. Beim Klimawandel ist dies nach wie vor möglich. Es ist fünf vor zwölf. Das ist eine Hauptaufgabe. Eine zweite ist die Verteilungsgerechtigkeit auf der Welt. Wir haben hier bei uns zum Teil in der Medizin eine Überversorgung mit immer neuen Medikamenten, deren zusätzlicher Nutzen überschaubar ist, auch bei altersbedingten Krankheiten. Anderswo herrscht große Knappheit. Das führt zu Unzufriedenheit über die ungleiche Verteilung der Chancen. Da überlappt sich Corona mit dem Klimawandel.

INTERVIEW: HERBERT FUEHR; FOTO: MILE CINDRIC

Wilhelm Uhlig – Leben und Werk

Foto: Annette Kradisch

Zum 90. Geburtstag des bekannten Künstlers Wilhelm Uhlig hat die Kunstvilla in Nürnberg eine Retrospektive auf die Beine gestellt. Der Meister der figürlichen Darstellung kann auf eine lange Schaffensperiode zurückblicken. Die Antike und die Klassische Moderne gaben dem früheren Leiter der Nürnberger Kunstakademie wichtige Impulse für das eigene Wirken. Die Ausstellung in der Kunstvilla (Blumenstraße 17) mit Torsi, Portraits und Skulpturen bezieht den Außenraum mit ein und ist bis zum 3. Oktober 2021 zu sehen. Infos zu Öffnungszeiten und Corona-Auflagen unter Tel. 0911 231-1401 oder www.kunstvilla.org

Technik für Großmütter und Enkelinnen

Mit viel Engagement hat das Museum Frauenkultur in Fürth-Burgfarrnbach das Thema Frauen und Technik aufbereitet. Herausgekommen ist eine Ausstellung, die bis zum 31. Oktober zeigt, dass es in der Metropolregion eine ganze Reihe herausragender Pionierinnen, Forscherinnen und Arbeitnehmerinnen gibt. Anregungen, sich mit technischen Berufen zu befassen, finden natürlich nicht nur Großmütter und Enkelinnen, sondern auch alle anderen Besucher. Dazu tragen der Ausstellungskatalog und ein Begleitprogramm bei.
Infos unter www.frauenindereinenwelt.de

Neustart der Altenakademie

Ab Herbst möchte die Altenakademie in Nürnberg wieder richtig loslegen. Nach einem ausgedünnten Programm und einem ganz ausgefallenen Semester sortiert sich die traditionelle Altenbildungsstätte neu. Dazu gehört, dass sich die Zusammensetzung des Vorstands geändert hat.
An der Spitze der Altenakademie steht seit Ende April Peter Ensinger. Sein Stellvertreter sind Reinhold Grötsch und Hans Lehrburger. Insgesamt gehören dem Vorstand 16 Mitglieder an. Das bisher amtierende Leitungsteam stand aus verschiedenen Gründen nicht mehr zur Verfügung.
Nun wird bereits intensiv für den Herbst geplant. Im Juni wird bereits die zeitlich gestreckte Einschreibung für das Wintersemester eröffnet. Das gedruckte Programm wird erst Anfang September ausliegen. Dennoch sind Anmeldungen schon jetzt möglich. Die ausgegeben Hörerausweise gelten für zwei Semester bzw. ein Jahr für alle Veranstaltungen und kosten 25 €.
Vor der Corona Pandemie zählte die Altenakademie rund 2100 feste Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Insgesamt 17 000 Menschen nutzten in einem Jahr das vielfältige Kursangebot. Der neue Vorsitzende Peter Ensinger hofft, dass die einstigen Spitzenwerte bald wieder erreicht sind.

Sonnenziele für den ersehnten Urlaub

Unsere Leserreisen im Herbst 2021: Teneriffa/La Palma, Malta, Andalusien und Rhodos

Foto: Pixabay

La Orotava ist für viele die schönste Stadt Teneriffas.

Foto: RV Touristik

Malta, eine Insel für Genießer und Geschichtsbewusste.

Haben Sie auch Sehnsucht nach Sonne? Angesichts des Impf-Fortschritts und sinkender Inzidenzzahlen wird Reisen in diesem Herbst hoffentlich wieder möglich sein. Bei den deutschen Reiseveranstaltern schießen gerade die Buchungszahlen in die Höhe. Auch wir bieten vier Leserreisen im Herbst an. Drei davon richten sich speziell an Alleinreisende.

Teneriffa und La Palma vom 26.09. bis 03.10.2021

Erleben Sie den Kontrast zweier unterschiedlicher Kanaren-Inseln auf einer Reise: Teneriffa, die Insel des ewigen Frühlings mit Schluchten, Gipfeln und bizarren Felsen, verspricht urwüchsige Natur, aber auch lebhafte Strände. La Palma, die kleine Schwester, ist eher ländlich geprägt und weniger überlaufen. Ihre Landschaften, die imposanten Vulkane, Wälder, Strände und nicht zuletzt ihr beeindruckender Sternenhimmel haben ihr den Namen »die schöne Insel« (la isla bonita) beschert. Die Reize der beiden Inselschwestern erleben Teilnehmer der sechs+sechzig-Leserreise im Paket im Frühherbst.

Inklusivleistungen:
- Flug Nürnberg – Teneriffa und zurück, Inlandsflüge Teneriffa-Nord – La Palma und zurück
- 7 Ü/F und Abendessen im DZ, 4* Hotel El Tope in Teneriffa und 4* Hotel Los Cancajos, La Palma
- Umfangreiche Ausflüge inkl. Eintritt
- Reisepreis: p. P. ab 1549,- € (EZ-Zuschlag € 229,- €)
- Reisepreis-Sicherungsschein
- Mindestteilnehmerzahl: 20

Bei allen Reisen deutschsprachige Reiseleitung und Reisebegleitung durch das Magazin sechs+sechzig.
Ausführliche Informationen finden Sie unter www.magazin66.de

Malta für Alleinreisende vom 04.11. bis 11.11.2021

Malta, Europas südlichste Insel, lockt mit viele Sonne und Geschichte: Phönizier, Griechen, Römer, Araber, vor allem aber Malteser-Ritter und Engländer prägten die Insel. Wir nehmen Alleinreisende mit auf Entdeckungstour zu den schönsten Orten der Insel wie der Hauptstadt La Valletta, nach Mellieha, Hagar Qim, Mosta und Mdina, Rabat und Birgu.

Inklusivleistungen:
- Lufthansa-Flug Nürnberg – Valletta und zurück (Umsteigeverbindung)
- 7 EZ-Übernachtungen im 4* Hotel San Antonio, Halbpension Plus, unbegrenzt Hauswein, Hausbier, Softgetränke, Säfte, Kaffee, Mineralwasser (beim Abendessen)
- Umfangreiches Ausflugsprogramm
- Reiseliteratur
- Reisepreis p. P. EZ: 1.279,- € (Meerblickzuschlag 61,- €)
- Optional Tagesausflug Gozo
- Mindestteilnehmerzahl: 21 Personen

Seniorenbetten können im Alltag viel leisten, denn spezielle Funktionen werden im Laufe des Lebens immer wichtiger. Elektrisch verstellbare Lattenroste oder Liftbetten bieten nicht nur beim Aufstehen und zu Bett gehen eine große Erleichterung.
Als Kompetenz-Zentrum gesunder Schlaf können wir Ihnen auch aus diesem Bereich eine große Auswahl anbieten.
Unsere geschulten Mitarbeiter beraten Sie gerne.
Auch bei Ihnen zu Hause!
Vereinbaren Sie gleich einen kostenlosen Beratungstermin!

Betten- & Matratzen-Zentrum
Bühler GmbH & Co KG
Sigmundstraße 190
90431 Nürnberg
0911/65678950

SEIT 1945 75 JAHRE BETTEN BÜHLER
www.betten-buehler.de

Betten Bühler GmbH
Hauptstr. 2
91054 Erlangen
09131/24461

Rundum Sorglos Paket (Beratung, Lieferung, Montage und Entsorgung aus einer Hand)

Rhodos für Alleinreisende vom 16.09. bis 23.09.2021

Im Herbst entwickelt Rhodos, die sonnenverwöhnte Königin der Antike, ihren ganzen Charme. Dann haben die Massen die viertgrößte griechische Insel verlassen. Die Teilnehmer/innen unserer bereits gut gebuchten Singlereise können die reiche Kultur, großartige Landschaften und die herzliche Gastfreundschaft genießen.

Inklusivleistungen:
- Flug Nürnberg – Rhodos und zurück
- 7 Übernachtungen EZ und All Inclusive-Verpflegung im 4*-Hotel Oceanis
- Ausflüge Filerimos, Kameiros, Lindos, Rhodos Stadt, unbekanntes Rhodos
- Transfers, Eintritte lt. Programm, Reiseführer
- Optionaler Ausflug Insel Symi mit Bootsfahrt
- Preis: p. P. EZ 1.687,- €
- Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Andalusien für Alleinreisende vom 19.10. bis 26.10.2021

Granada, Sevilla, Córdoba – allein die Namen klingen wie Musik. Al-Andalus nannten die Mauren das einst von ihnen eroberte Südspanien. Land des Lichts nennt man es heute, auch weil Licht auf Spanisch »Luz« heißt. Der Einfluss und das Erbe der einstigen Eroberer ist noch heute sichtbar. Die Mauren schmückten die Städte mit architektonischen Glanzstücken wie der Mezquita in Córdoba und der Alhambra in Granada. Unsere sechs+sechzig-Singlereise entführt Sie in das Land des Flamencos und der leckeren Tapas. Achtung, es sind nur noch Restplätze frei.

Inklusivleistungen:
- Flug Nürnberg – Malaga und zurück
- 7 Übernachtungen im EZ, 4* Top Hotel Sentida Benalmadena Beach, HP
- Ausflugsprogramm (Granada/Alhambra, Sevilla, Ronda, Marbella, Mijas)
- Optional Ausflug Cordoba inkl. Besichtigung Mezquita, Tapas-Mittagessen in hervorragendem Restaurant
- Preise p.P. im Einzelzimmer 1.429,- €
- Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

TEXT: MICHAEL NORDSCHILD

INFOS UND BUCHUNG DER REISEN

Reisevermittlungsagentur Reiseglück
Waltraud Benaburger
Tilsiter Str. 6c, 90453 Nürnberg
Tel. 0911 / 63 92 28
reiseglueck@gmx.de

Buchtipps

Autogramm für Stalins Henker

Irgendwo in jeder Geschichte lauert im Hintergrund das Verhängnis. Der Schrecken, ob nur angedeutet oder präzise beschrieben, ist stets präsent. Das Buch von Ralf Rothmann, »Hotel der Schlaflosen« ist keine geeignete Bettlektüre. In diesem beschriebenen Moskauer Hotel »mit einer Lobby mit Ledersesseln und einem Lüster über der Rezeption« hatte früher schon Tschechow übernachtet. Nun war es zum Folter-und Hinrichtungsgebäude umfunktioniert, wo die schlaflosen Opfer dem Tod durch Stalins Schergen entgegen sehen. Die Titelgeschichte erzählt von dem damals berühmten und in der Stalin-Ära in Ungnade gefallenen Schriftsteller Isaak Babel (»Die Reiterarmee«) und dem berüchtigten Henker, dem Staatsoffizier Wassili Blochin. In dieser grauenvollen Nacht kauert der Dichter seinem Mörder gegenüber, der sogar ein Buch von Babel mitgebracht hat, nämlich die »Geschichten aus Odessa«. Er wünscht eine Widmung von dem Autor, den er gegen Morgen umstandslos und routiniert umbringt. Subtiler ist die Geschichte einer Frau, die vor dem Umzug steht, in der fast ausgeräumten Wohnung den Anruf einer ehemaligen Studienfreundin erhält und deren Geplapper ihre Welt zum Einsturz bringt. Oder die Fahrt eines Mannes, der drei Anhalter mitnimmt auf der Fahrt durch die mexikanische Wüste, wo sein Leihauto nächtens den Dienst versagt. Oder der tödliche Ausgang einer kurzen »Hochzeit« des Hengstes »Admiral Frost« mit der sanften Stute »Safia« – jede dieser und anderer Geschichten hält die ihr eigene Spannung. Nur Wehmut, keine Gewalt, klingt an in der letzten Erzählung, in der es um das Wiedersehen eines älteren Mannes mit dem Ort seiner Kindheit geht. – Ralf Rothmann, Jahrgang 1953, wurde für sein vielfältiges Werk mit zahlreichen renommierten Literaturpreisen ausgezeichnet.

Ralf Rothmann, »Hotel der Schlaflosen« Suhrkamp Verlag, Berlin 2020. € 22.-

Leckere » Gwarandääne«

Das hätten sie sich vermutlich nicht träumen lassen, die Wortkünstlerinnen und Wortkünstler, die im vergangenen Jahr um Ostern herum in Prosa und Versform über ihre »Corona-Befindlichkeiten« Auskunft gaben: dass nämlich ein Jahr später der ganze Spuk noch immer nicht vorbei ist. Noch ging es leicht belustigt um den fehlenden Nachschub von Klopapier oder Hefe, die Triumphmeldung »Entspannung total!/ Verdauung neu aufnehmen!/ Es gibt Klopapier.« (Norbert Autenrieth am 15.4.20) und den Hinweis »Wer mehr wai 10 Rolln Gloobabier derhamm hod/ wärd ab soford zur öffndlichen Dioleddn erglärd« (Jürgen Leuchauer am 18.4.20). Nachdenkliches kam genauso vor. Was immer in jenem vergangenen Frühling den Alltag bestimmte, war Thema der über dreißig Autorinnen und Autoren, die in der genau umrissenen Zeit vom 13. März bis 29. Mai 2020 mit Beiträgen für ein gemeinsames Projekt zusammenfanden. Norbert Autenrieth, Autor und u.a. Sprecher des Collegiums Nürnberger Mundartdichter, Zweiter Vorsitzender des AutorenVerbands Franken, Mitglied im »Pegnesischen Blumenorden« und der »Wortkünstler Franken« sammelte auf Anregung von Helmut Hermann die »Befindlichkeitsmails« der dichtenden fränkischen Zunft und gab sie in Buchform heraus.

Nun, mehr als ein Jahr später, rechnen wir noch immer nach dem »Neuen Längenmaß/ für einskomma fünf Meter: Jetzt ein Corona.« (Norbert Authenrieth am 23.5.20). Nach wie vor hoffen wir auf die »Lockerungsorgie« und stellen uns gegenseitig Fragen wie diese: »Sooch amol, finds du eichendlich, dass ich in derer Gwarandääne zougnummer hob?« (Jürgen Leuchauer am 2. Mai 2020). Noch spiegelt das Buch die Gegenwart, hoffentlich bald aber die Erinnerung an eine vergangene schwierige Zeit. Auf jeden Fall ist es ein bunter literarischer Tupfen im gegenwärtigen Grau.

Norbert Autenrieth (Hg.), »Corona-Befindlichkeiten – Ein poetisches Tagebuch« Iatros-Verlag & Services e.K., Kronacher Str. 39, 96242 Sonnefeld. € 14.-

ALLE BUCHTIPPS: BRIGITTE LEMBERGER

Impressum

sechs+sechzig
Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

Jahrgang 21 / Juni 2021

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
- Peter Horvath:
  Tel. 0911 / 423 88 67; Mobil: 0179 / 208 17 49
  peter.horvath@magazin66.de

Anzeigen-Dateien an: 66@gillitzer.net

Redaktion: Petra Nossek-Bock (verantw.), Anja Kummerow, Brigitte Lemberger

Autoren:
Werner vom Busch, Sharon Chaffin, Herbert Fuehr, Angela Giese, Katja Jäkel, Georg Klietz, Michael Nordschild, Silke Roennefahrt, Peter Viebig

Fotos:
Mile Cindric, Michael Matejka, Kat Pfeiffer

Illustration: Sebastian Haug

Titelfoto: Michael Matejka

Gestaltung: www.gillitzer.net

Fachliche Beratung: Seniorenamt Nürnberg, Julius Leib

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

Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 24
Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen: Stefan Dremer

Das nächste sechs+sechzig erscheint am 13.9.2021, Anzeigenschluss 27.8.2021

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

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

NÜRNBERG
Referat für Jugend, Familie und Soziales
Seniorenamt

NÜRNBERGER Nachrichten

NZ NÜRNBERGER ZEITUNG

Keine »alten weißen Männer«!

Jetzt wird's langsam komisch

Das ist ja gerade noch mal gut gegangen. Man stelle sich vor, ein Mann, ein weißer Mann, womöglich ein »alter weißer Mann«, hätte sich um die deutsche Übersetzung des Gedichts von Amanda Gorman bemüht! Nicht auszudenken.

Sicher erinnern Sie sich: an Amanda Gorman, die 22-jährige afro-amerikanische Lyrikerin, die bei der Amtseinführung von Joe Biden gestenreich ihr Gedicht »The Hill We Climb« vortrug und alle Welt für einen kurzen Moment einfing in der Hoffnung auf Einigkeit, Licht und Zuversicht. Der Begeisterung folgte, sagen wir, beinahe zwangsläufig, Zwist, Hader und die große Vermarktung. Amanda Gorman wurde quasi über Nacht berühmt, und ihr 19 Strophen umfassendes Poem inzwischen in viele Sprachen übersetzt – und dabei wurde es einigermaßen absurd …

Denn, so wissen wir inzwischen, kann nur ein Mensch gleicher Hautfarbe und gleichen Geschlechts das Werk eines Dichters oder Schriftstellers in eine andere Sprache übertragen. In Spanien beispielsweise wurde einem katalanischen Übersetzer der Übersetzungsauftrag für Amanda Gormans Gedicht entzogen – weiß (!) und männlich (!). In den Niederlanden bewarb sich eine weiße (!) Übersetzerin um die Aufgabe und entfesselte einen Sturm der Entrüstung. Hierzulande fand der Hoffmann und Campe Verlag eine geniale Lösung und beauftragte gleich drei Frauen gemeinsam mit der Übertragung des schmalen Werks, nämlich das Trio Gümüsay, Strätling und Haruna-Oelker.

Wenn das Schule macht, gibt es künftig viel zu tun im gesamten Literaturbetrieb. Und umzuschreiben. Manchmal könnte es natürlich schwierig werden, wenn etwa für Autoren eines fernen Volksstammes, vielleicht lauter PoC (ich hoffe, Sie kennen diesen Begriff für farbige Menschen, sonst wird's aber Zeit!), ein adäquater Übersetzer gefunden werden müsste. Und wenn sie noch dazu noch weiblich wären, AutorINNEN!, eventuell alleinerziehend oder zur LGBTQI*-Szene gehörend … Da braucht es viel Mühe und Feingefühl!

Konsequent weitergedacht, müsste man noch einen Schritt weitergehen. Auch Alte – somit auch alte Autoren – sind eine schützenswerte Minderheit und sollten entsprechend fair berücksichtigt werden. Denn natürlich kann sich kein junger Mensch in die Lebens- und Denkweise eines Betagten hineinversetzen.

Schieben wir also jeder möglichen Fehlinterpretation einen Riegel vor und sortieren zunächst die Menschheit säuberlich nach Männlein und Weiblein, Alter, Hautfarbe, Herkunft und Religion. Erst danach geht's ans Übersetzen. Über alle Grenzen hinweg gilt selbstredend stets das hehre Gebot »Wir respektieren einander«. Na, hoffentlich. Auch in der Literatur.

Deshalb mein gut gemeinter Rat: Handeln auch Sie gesellschaftlich korrekt. Kontrollieren Sie Ihren Bücherbestand. Entrümpeln Sie gnadenlos, was nicht den aktuellen Übersetzungsgepflogenheiten entspricht. Sie werden sich danach richtig gut fühlen, ganz auf der Höhe der Zeit. Und überdies: Es gibt viel Platz im Regal.

BRIGITTE LEMBERGER
CARTOON: SEBASTIAN HAUG

Das schöne Gefühl, jemandem zu helfen

Allein in Nürnberg sind rund 100.000 Menschen ehrenamtlich tätig

Beate Wittich vom ZAB koordiniert den Einsatz der Ehrenamtlichen in der Region.

In Vor-Corona-Zeiten ging der Nürnberger Wolfgang Hannwacker jeden Freitag zu seinen Sportverein, um dort zusammen mit seinen Co-Trainern seine Inliner-Truppe zu trainieren. Heute finden die Übungen online statt, und jeder macht sein Sportprogramm vor dem Bildschirm zu Hause. Die »Lese-Omi Heidi« wiederum, die zum Märchen erzählen in die Kita kam und von den Kindern freudig begrüßt wurde, muss ebenso wie ihr kleines Publikum daheim bleiben. Die Lesestunde fällt bis auf Weiteres aus. Das sind nur zwei Beispiele dafür, wie sehr die Pandemie auch die ehrenamtlichen Aktivitäten in Nürnberg lahmgelegt hat.

Immerhin gibt es nach Angaben des »Zentrums Aktiver Bürger« (ZAB) in der Noris an die 100.000 Ehrenamtliche, die sich, unentgeltlich, auf den verschiedensten Gebieten für ihre Mitbürger einsetzen und nützlich machen, sei es nun bei der »Tafel«, in der Nachbarschaftshilfe oder in der Nachhilfe als Mentoren für jüngere Schüler. Damit trotz Corona nicht alle Aktivitäten zum Erliegen kommen, versucht das ZAB hier zu helfen.

Beate Wittich ist die Freiwilligen-Koordinatorin des ZAB und bezeichnet die Tätigkeit der Ehrenamtlichen als »Schnellboot«, das vor allem dort zum Einsatz komme, wo es beim Staat zu langsam ginge, wenn der erst Gesetze verabschieden muss, um handlungsfähig zu werden. Und die 100.000 sind auf allen nur denkbaren Feldern tätig, so bei der Nachhilfe für Kinder aus bildungsfernen Schichten, »Grüne Damen«, die alte Mitbürger und Mitbürgerinnen in Krankenhäusern und Seniorenheimen besuchen, Handwerker, die in einer zum ZAB gehörenden Werkstatt mit großer Sorgfalt Spielgerät für Spielplätze zusammenbauen – die Liste ließe sich beliebig verlängern.

Fit für die digitalisierte Welt

Allerdings, und das sagt die Koordinatorin bedauernd, habe Corona auch hier viele der Aktivitäten brutal ausgebremst. Denn die Helfer sind oft in einem Alter, in dem dem sie zu den Risikogruppen gehören. Häufig gehört auch ihre Klientel zu eben derselben Gruppe. Also mussten viele Ehrenamtliche ihre so geschätzten Aktivitäten einstellen. Doch überraschenderweise gab es kaum Aktivisten, die von sich aus, wegen des erhöhten Risikos, ihre Tätigkeit beendet hätten. Im Gegenteil, so Beate Wittich, viele seien schon ganz begierig, ihre Aktivitäten wieder aufzunehmen.

Überhaupt: Warum fangen Menschen, die häufig schon pensioniert sind und von denen man annehmen sollte, sie wollten jetzt den wohlverdienten Ruhestand genießen, an, sich noch einmal zu engagieren? Wer mit Ehrenamtlichen spricht, bekommt immer wieder dieselben Antworten: Es bereichere ihr Leben, sagen viele, sie lernten neue Menschen kennen und fühlten sich in dieser Tätigkeit wertgeschätzt. Auch junge Menschen, meist Studierende, sind gerne ehrenamtlich tätig, vor allem in den Zeiten der Pandemie, soweit dies überhaupt möglich ist.

Das ZAB hat vor diesem Hintergrund ein neues Projekt angestoßen. Es nennt sich »Digitale Partnerschaften«. Gerade in der Pandemie musste man erfahren, wie viele ältere Mitbürger große Probleme im Umgang mit elektronischen Geräten, wie Computern, Tablets, Smartphones und der dazu gehörigen Software hätten. Ob im Gesundheitsamt, beim Impfzentrum oder beim Besuch eines Restaurants – digitale Anmeldungen würden immer häufiger als selbstverständlich vorausgesetzt, so Beate Wittich. Hier hätten sich nun junge Leute zur Verfügung gestellt, um ihren älteren Mitbürgern hilfreich in der digitalen Welt zur Seite zu stehen.

Im Rahmen des Projekts werden auch ältere PCs wiederaufgearbeitet; sie sind dann aufs Neue verwendungsfähig und werden u.a. an bedürftige Familien oder ihre Kinder leihweise weitergegeben, damit sie damit arbeiten und den Umgang mit Computern besser lernen könnten.

Das ZAB bietet Menschen, die sich für solche Aktivitäten interessieren und gerne selbst tätig werden wollen, Hilfe und Beratung an. Wichtig sei, dass sich die potentiellen Bewerber vorher Gedanken machen, wie viel Zeit sie mit ihrer neuen Aktivität verbringen möchten, sagt Beate Wittich. Und sie sollen sich überlegen: »Was macht mir wirklich Spaß?«

WERNER VOM BUSCH
FOTO: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Die Nürnberger Freiwilligenmesse, die kürzlich stattfand, bietet über ihre Internet-Links einen guten Einstieg. Wer sich informieren will, wie und wo er einmal »einsteigen« könnte, sollte sich beim ZAB, www.iska-nuernberg.de/zab/ oder bei »Nürnberg engagiert«, www.enagiert.nuernberg.de informieren. Es besteht auch die Möglichkeit, dass sich Interessierte, die sich im Digitalen nicht so auskennen, direkt bei der Freiwilligen-Koordinatorin Beate Wittich oder einer ihrer Kolleginnen informieren (Telefon 0911/9297170).

56 x Ehrenamt sucht neue Unterstützer

Viele Initiativen beteiligten sich an der ersten digitalen Freiwilligenbörse. Unsere Nachlese listet Organisationen und Vereine auf. Wer ein Ehrenamt sucht, wird hier sicher fündig.

Aelius Förderwerk e.V.: Gemeinnützige Initiative zur Förderung von Kindern und Jugendlichen aus Arbeiterfamilien u.a. Beratung zu Studienfinanzierung und Stipendienbewerbung. Gesucht: Social-Media-Manager:in, Grafikdesigner:in, Google Ads- Manager:in, Marketing & PR
Kontakt: 01 63/5 15 91 75
info@aelius-foerderwerk.de
www.aelius-foerderwerk.de

AIDS-Beratung Mittelfranken der Stadtmission: Beratung zu allen Fragen rund um HIV/AIDS und sexuelle Gesundheit – kostenfrei und anonym. Gesucht: Projektarbeit, Öffentlichkeitsarbeit, Sprachmittlung, für Mitarbeit in der kultursensiblen Prävention, auch Betroffene für Projekte und Gruppen.
Kontakt: 09 11/3 22 50 99
aids-beratung@stadtmission-nuernberg.de
www.stadtmission-nuernberg.de

Aktivsenioren, Region Mittelfranken: Ehemalige Führungskräfte und Selbstständige als ehrenamtliche Unternehmensberater für Existenzgründer, Existenzerhaltung und Bildungsthemen. Gesucht: Freiwillige für die Mitwirkung bei ersten Beratungsgesprächen für Gründer und Firmen, evtl. anschließende Beratung.
Kontakt: 09 11/5 18 38 66
rl.mfr@aktivsenioren.de
www.aktivsenioren.de

Alten-Akademie Nürnberg e.V.: Bildungs- und Kulturprogramm » von und für« Seniorinnen und Senioren. Gesucht: Ehrenamtliche Referent/-innen für Fachvorträge; Klavierbegleiter/-innen für den Chor; Leiter/-innen für Französischkurse, Nordic-Walking-Gruppen und Radtouren.
Kontakt: 0911/49 01 77 35
info@altenakademie-nuernberg.de
www.altenakademie-nuernberg.de

ArbeiterKind.de - Ortsgruppe Erlangen-Nürnberg: Netzwerk für junge Menschen ohne akademischen Hintergrund, das rund ums Studieren berät und ermutigen will. Gesucht: Mentoren, Hilfe bei Beantwortung von Anfragen, bei Präsentationen an Schulen, Betreuung der Website, Mitarbeit auf Bildungsmessen uvm.
Kontakt: 0 30/67 96 72 50
nuernberg@arbeiterkind.de
www.erlangen-nuernberg.arbeiterkind.de

Bahnhofsmission Nürnberg: ökumenische Einrichtung der Stadtmission Nürnberg e.V. und IN VIA Nürnberg e.V. - Hilfe für Reisende beim Um- Ein- und Aussteigen, Begleitung in Regionalzügen, Hilfe in sozialen und finanziellen Notlagen für Menschen in Bahnhöfen. Gesucht: Beratung, Begleitung und Weitervermittlung von Menschen, die in der Bahnhofsmission Hilfe suchen, Organisation öffentlichkeitswirksamer Veranstaltungen
Kontakt: 0911/2 29 96
bahnhofsmission@stadtmission-nuernberg.de
www.bahnhofsmission.de;
www.stadtmission-nuernberg.de;
www.invia-nuernberg.de

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V. - Kreis Nürnberg: Nachwuchsorganisation des Bayerischen Landes-Sportverbandes mit Angeboten für 220 Sportvereine. Gesucht: Freiwillige für ein freiwilliges soziales Jahr im Sport (18- 27 Jahre) und den Bundesfreiwilligendienst.
Kontakt: 0 89/1 57 02-452 und
09 11/45 58 80
freiwilligendienste@blsv.de und info@bsj-nbg.de
www.bsj.org, www.bsj-nbg.de

Bayerischer Cochlea Implantat Verband e.V.: informiert, unterstützt und begleitet rund ums Hören mit Hörsystemen. Freiwillige, die ebenfalls Hörsystemträger/-in oder Angehörige/r , die sich in diesem Bereich einbringen wollen.
Kontakt: 09 11/7 52 05 09
info@bayciv.de
www.bayciv.de

Bayerisches Rotes Kreuz - Kreis-Wasserwacht Nürnberg-Stadt: ehrenamtliche Wasserrettungsorganisation, die auch Rettungsschwimmer, Wasserretter, Bootsführer und Rettungstaucher ausbildet. Gesucht: Freiwillige für die Jugendgruppe von 6 bis 15 Jahre und für die Aktivengruppe ab 16 Jahre.
Kontakt: 09 11/5 30 12 25
info@wasserwacht-nuernberg.de
www.wasserwacht-nuernberg.de

Beachcleaner: Umweltinitiative aus Nürnberg, die zu Plastikverschmutzung der Meere aufklärt. Gesucht: Unterstützung bei Clean-up-Events, je nach Talent und Vorliebe auch z.B. in der Online Vermarktung.
Kontakt: silvia@beachcleaner.de
www.beachcleaner.de

Bezirksjugendwerk der AWO Ober- und Mittelfranken e.V.: Jugendverband der AWO in Ober- und Mittelfranken, veranstaltet Freizeiten, Ferienprogramme und Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche. Gesucht: Jugendleiter/-innen für die Betreuung von Freizeiten, Tagesangeboten und Kinderbetreuungsaktivitäten.
Kontakt: 09 11/44 23 22
info@awo-bezirksjugendwerk.de
www.awo-bezirksjugendwerk.de

BLSV Sportbezirk Mittelfranken: Dachorganisation des organisierten Sports in Bayern und der Interessensvertreter seiner Sportvereine und Sportfachverbände. Gesucht: Freiwillige (auch im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes) für verschiedene Bereiche des BLSV wie Sportabzeichen, Sport und Schule, Sport für Ältere, Frauen, zur Integration.
Kontakt: 09 11/81 03 13-0
service@blsv-mfr.de
www.blsv-mfr.de

Bluepingu e.V.: gemeinnützige Organisation, die zukunftsfähige Projekte mit Aktiven, Bürger/-innen und anderen Netzwerken realisiert. Gesucht: Helfer für Projekte zu Themen wie Stadtgestaltung, Mobilität, Ernährung, Klima- und Ressourcenschutz.
Kontakt: 09 11/23 46-3 72
info@bluepingu.de
www.bluepingu.de

BRK - Freiwilligendienste: bayernweiter Anbieter von FSJ, BFD und BFD Ü27 in unterschiedlichsten Einrichtungen. Gesucht: Freiwillige für pädagogische Einrichtungen, Kliniken, Rettungsdienst, Pflegeheime, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung, Fahrdienst, Blutspendedienst.
Kontakt: 09 11/5 86 81 19
zinnecker@lgst.brk.de
www.freiwilligendienste-brk.de

BRK Bereitschaften Kreisverband Nürnberg Stadt: stellt den Katastrophenschutz und die Sanitätsabsicherungen. Gesucht: Freiwillige für den Katastrophenschutz, die Schnelle-Einsatzgruppe, den Sanitätsdienst und die verschiedenen Fachbereiche und Bereitschaften.
Kontakt: 09 11/53 01-166
Kblg@brk-nuernberg.de

BRK Helferpforte: ehrenamtliches Projekt der Flüchtlingshilfe mit Betreuungsangeboten für die Bewohner von Gemeinschaftsunterkünften, Unterstützung von Geflüchteten auf ihrem Weg ins Ehrenamt. Gesucht: Helfer für Nachhilfe, Hausaufgabenbetreuung, Kinderbetreuung, Deutschkurse, Freizeitprogramm und eigenen Kursideen.
Kontakt: 09 11/53 01-113
projektkfe@kvnuernberg-stadt.brk.de
www.brk-helferpforte.de/

BRK Kreisverband Nürnberg-Stadt: gehört zu den Größten der 73 Kreisverbände innerhalb des BRK. Gesucht: Freiwillige für die Gemeinschaften, Bergwacht und Wasserwacht, soziale Einrichtungen, die Nürnberger Tafel, und für Rettungsdienst und Gebrauchtwarenläden.
Kontakt: 09 11/53 01-0
info@kvnuernberg-stadt.brk.de
www.kvnuernberg-stadt.brk.de

Care and Travel - Reisend Gutes tun: Studierendeninitiative der Bundesvertretung des Medizinstudierenden in Deutschland e.V., eine Studierendeninitiative, die Jung und Alt zusammenbringt.
In einem Pflegeheim schenken junge Reisende den Bewohnern ihre Zeit, bekommen Verpflegung und Unterkunft gestellt und können gleichzeitig eine neue Stadt erkunden. Gesucht: Freiwillige für Briefaktionen für Bewohner/-innen in Pflegeheimen und natürlich neue, langfristige Mitglieder der Lokalgruppe.
Kontakt: 0 30/95 60 02 03
info@care-and-travel.org
www.care-and-travel.org

Computer Club Nürnberg 50 plus e.V.: unterstützt die Generation 50 plus beim Einstieg in die digitale Welt. Gesucht: Freiwillige für die Durchführung von Computer- oder Smartphone-Kursen mit Android, iOS, Windows 10 und Anwendungen.
Kontakt: 09 11/9 92 83 52
info@ccn50plus.de
www.ccn50plus.de

Curatorium Altern gestalten: fördert mit Kulturprojekten demographische und individuelle Wandlungsprozesse in einer Gesellschaft des langen Lebens. Gesucht: Freiwillige für Kulturpaten für die Begleitung von Senior/-innen zu Kulturveranstaltungen in Nürnberg und Umgebung.
Kontakt: 0 91 52/9 28 84 00
info@alterngestalten.de
www.alterngestalten.de

DLRG KV Nürnberg-Roth-Schwabach e.V.: größte ehrenamtliche Wasserrettungsorganisation, die gegen den Ertrinkungstod kämpft; Schwimm- u. Rettungsschwimmausbildung, Wasserrettungsdienst, Jugendarbeit uvm. Gesucht: Betreuer/-innen des Schwimmtrainings, Unterstützung bei ader Vereinsverwaltung, Öffentlichkeitsarbeit, Mitarbeit in den Einsatzbereichen, Weiterentwicklung unseres Vereinsheimes.
Kontakt: 09 11/26 24 11
info@nuernberg.dlrg.de
https://nuernberg.dlrg.de

Evang. Stadtteilhaus leo / Brügg'nbauer (Evang. Jugend Nürnberg): inklusives Stadtteilhaus für Alle. Wir haben unterschiedliche, barrierefreie Angebote von Offenen Treffs für Kinder, über ein Beratungscafé bis hin zu Gruppenangeboten wie Kegeln oder Ausflüge. Gesucht: Begleitung von Menschen mit Behinderung (Tandem oder auf einer Freizeit), Organisation, Unterstützung bei Offenen Treffs (z.B. Kochen), etc.
Kontakt:
leo.ejn@elkb.de; bb.ejn@elkb.de
https://leo.ejn.de/; https://bb.ejn.de/

Evangelische Jugend Nürnberg: evangelischer Jugendverband in der Stadt Nürnberg, der Kinder und Jugendliche fördert und begleitet. Gesucht: Unterstützung von Menschen mit Migrationshintergrund bei der Wohnungssuche im Internet: Recherche, Bewerbungen und Selbstauskünfte ausfüllen.
Kontakt: 09 11/2 14-23 31
angela.stehle@elkb.de
www.wofa-projekt.de

Fahrten-Ferne-Abenteuer gemeinnützige GmbH: Anbieter von Kinder- und Jugendfreizeiten auf erlebnispädagogischer Basis für Teilnehmende zwischen 4 und 18 Jahren. Gesucht: Freiwillige für Durchführung und Begleitung von Ferienfreizeiten - vom Bauernhofcamp oder Harry-Potter-Camp, über Kanuwandern bis hin zur Kletterfreizeit oder Allgäu in Action. Kontakt:
0 15 73/6 28 50 77
mona.lambert@fahrten-ferne-abenteuer.de
www.fahrten-ferne-abenteuer.de/

Fenster zur Welt: Eine-Welt-Laden der Katholischen Stadtkirche Nürnberg mit fair gehandelten Waren, Lebensmitteln und Kunsthandwerk. Zugleich Ort für Globales und weltkirchliches Lernen mit interaktiven Bildungsangeboten. Gesucht: Unterstützung bei der Ladenarbeit, z.B. für den Verkauf sowie bei unseren Bildungsangeboten und entwicklungspolitischen Aktionen, z. B. im Rahmen des Weltladentages oder der Fairen Woche.
Kontakt: 09 11/24 44 94 11
fensterzurwelt-nuernberg@stadtkirche-nuernberg.de
www.fensterzurwelt-nuernberg.de

Fränkischer Albverein e.V.: Wanderverein mit Blick auf Kultur, Naturschutz und Jugendarbeit, auch zuständig für die Wegemarkierungen in Mittelfranken. Gesucht: Mitarbeit bei der Buchhaltung, als Schatzmeister oder Hauptwanderwart, im Büro für die Wegearbeit, als Jugendleiter/-in oder Rechtsreferent/-in.
Kontakt: 09 11/42 95 82
info@fraenkischer-albverein.de
www.fraenkischer-albverein.de

Freiwillige Soziale Dienste Nordbayern: Träger von Freiwilligendiensten (FSJ und BFD) - bietet jungen Menschen bis zum 26. Lebensjahr ein pädagogisch begleitetes Bildungs- und Orientierungsjahr. Gesucht: Freiwillige für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) oder einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) in verschiedenen Bereichen - von Kindergarten bis Seniorenheim in Nordbayern.
Kontakt: 09 11/2 14 23 91
fsd.nordbayern@elkb.de
https://fsd.ejn.de/

Freiwilligen Zentrum Fürth: informiert, berät und vermittelt Menschen, die sich in Fürth ehrenamtlich engagieren möchten. Große Auswahl an konkreten Aufgaben. Gesucht: Freiwillige für Lern- und Leseförderung, Besuchsdienste, Handwerkliche Hilfe, Vereinsarbeit, Hilfe für benachteiligte Menschen, Kultur, Nachhaltigkeit, als Einkaufshilfe, Sprachpaten, Dolmetscher.
Kontakt: 09 11/2 17 47 82
fzf@iska-nuernberg.de
www.freiwilligenzentrum-fuerth.de

Helfende Hand International - HeHanI e.V.: internationale Gruppe mit verschiedenen kulturellen Hintergründen. Unterstützt ältere Menschen und ihre Familien - kultursensibel, international und in vielen Sprachen. Gesucht: Ehrenamtliche mit guten Deutschkenntnissen zur Unterstützung von älteren Migrant/-innen, die bereit sind, vorab eine 40-stündige Schulung zu besuchen.
Kontakt: 09 11/50 73 92 42
info@hehani.de
www.hehani.de

Hospiz-Team Nürnberg e.V.: ambulanter Hospizdienst, der schwerstkranke und sterbende Menschen und deren An- und Zugehörigen am Lebensende und in schweren Zeiten begleitet. Gesucht: ambulante Begleitungen für Kinder- und Jugendhospiz, stationäre Pflegeeinrichtungen, für Palliativstation und Hospiz, für Einrichtungen der Behindertenhilfe und für wohnungs- und obdachlose Menschen.
Kontakt: 09 11/89 12 05-10
info@hospiz-team.de
www.hospiz-team.de

Imedana e.V.: Rosa Asyl mit Informationen für asylsuchende Frauen und geflüchtete LGBTIQ* in Nürnberg und im Transit. Gesucht: Freiwillige für Tandems mit Flüchtlingsfrauen.
Kontakt: 09 11/4 31 47 19
imedana@gmx.de
www.imedana.de

Ingenieure ohne Grenzen e.V.: international tätige Hilfsorganisation in der technischen Entwicklungszusammenarbeit. Gesucht: Planung und Umsetzung von Projekten sowie der Öffentlichkeitsarbeit und der Finanzen.
Kontakt nur per E-Mail:
nuernberg@ingenieure-ohne-grenzen.org
www.ingenieure-ohne-grenzen.org

Internationales Café Nürnberg: Begegnungsstätte für Menschen aus aller Welt mit Kaffee, Kuchen, Workshops, Ausflügen, Veranstaltungen. Gesucht: Helfer für Kinderbetreuung, Planung und Umsetzung von Veranstaltungen und Workshops.
Kontakt: 09 11/2 31 41 42
Instagram: internationales_cafe_nuernberg
www.nuernberg.de/internet/kuf_kultur/vischers_unterstuetzung_gefluechtete.html

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. - Regionalverband Mittelfranken: christliche Hilfsorganisation mit sozialen und karitativen Angeboten in Nürnberg. Gesucht: Freiwillige für Erste-Hilfe-Kurse, Kinder- und Jugendarbeit, Trauerbegleitung, Lese- und Rettungshunde, Hausnotruf-Einsatzdienst, Sanitäts- und Rettungsdienst, Corona-Teststationen, u.v.m.
Kontakt: 09 11/2 72 57-0
mittelfranken@johanniter.de
www.johanniter.de/mittelfranken

KISS - Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Nürnberg-Fürth-Erlangen: Netzwerk für Selbsthilfebegeisterte - Wegweiser für gemeinschaftliche Selbsthilfe – bunt, selbstverantwortlich und engagiert. Gesucht: Engagement in zahlreichen Selbsthilfegruppen oder mit einer InGangSetzerInnen-Ausbildung neue Selbsthilfegruppen bei der Gründung unterstützen.
Kontakt: 09 11/2 34 94 49
nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de

Landesbund für Vogelschutz Nürnberg, Fürth, Erlangen und Umgebung: Einsatz für den Arten- und Biotopschutz, Pflege von Biotopen, Schutz einzelner Arten wie z.B. Eulen, Fledermäuse, Insekten und Pflanzen, Umweltbildung für Jung und Alt und mehr. Gesucht: Freiwillige für vielfältige Einsatzmöglichkeiten, aktuell vor allem zum Schutz von Fledermäusen und Gebäudebrütern oder bei der Umweltbildung.
Kontakt: 09 11/ 45 47 37
nuernberg@lbv.de
https://nuernberg.lbv.de/

Lebenshilfe Nürnberg/ Offene Hilfen: Lebenshilfe mit dem Familienentlastenden Dienst, dem Freizeitnetzwerk Sport, dem SIGENA-Treff in Mögeldorf und dem Freizeitbereich. Gesucht: Begleitung für Freizeit und Sport von Menschen mit Behinderung jeden Alters (individuell oder bei Gruppenangeboten).
Kontakt: 09 11/58 79 37 83
oba@Lhnbg.de
www.lhnbg.de/

Malteser Nürnberg: Einsatzdienste im Bereich Sanitätsdienst und Katastrophenschutz. Gesucht: Freiwillige, die Interesse haben sich im medizinischen Bereich ausbilden zu lassen und ihre Freizeit in einer guten Gemeinschaft verantwortungsvoll verbringen möchten.
Kontakt: 01 51/61 38 43 58
einsatzdienste.nuernberg@malteser.org
www.malteser-nuernberg.de/ueber-uns/einsatzdienste.html

Mehrgenerationenhaus in der AWOthek: zwischen Bahnhof und Aufsessplatz, vom Kreisverband Nürnberg der AWO betrieben. Gesucht: Onlinenachhilfe, Verwaltung der Ehrenamtsdatei, Arbeit mit Geflüchteten (z.B. Deutschsprechpaten), Unterstützung im Kindergarten und Altersheim; Digitale Engel, eigene Angebote, etc.
Kontakt: 09 11/45 06 01 72
Ilona.christl@awo-nbg.de
https://nuernberg-sued.mehrgenerationenhaus.de/

Mehrgenerationenhaus Nürnberg Schweinau: Ort der Begegnung für alle Generationen mit Kreativ-Kursen für Kinder oder Gedächtnistraining für Senioren. Gesucht: Freiwillige für » Kinderleicht«-Deutschförderung, Gastgeber*innen für den Mittagstisch, offenes Café, Mehrgenerationen-Angebote in den Bereichen Bewegung, Kreativität, Spielen und Sprache.
Kontakt: 09 11/9 29 83 60
mgh.nuernberg@sos-kinderdorf.d

Mission EineWelt: Missionswerk der Evang.-Luth. Kirche in Bayern, bietet im Internationalen Evang. Freiwilligendienst (IEF) jungen Menschen die Möglichkeit, sich ein Jahr in einer der weltweiten Partnerkirchen zu engagieren. Gesucht: Junge Menschen (18-28 Jahre), die mehr über Zusammenhänge der globalisierten Welt erfahren möchten.
Kontakt: 0 98 74/9 18 30
freiwillig.weltweit@mission-einewelt.de
https://mission-einewelt.de/service-und-angebot/austausch/nord-sued-freiwilligendienst/

MOiN e.V.: herkunftsübergreifender, säkularer Verbund der Migrantenorganisationen in Nürnberg, der sich transkulturell engagiert. Gesucht: Freiwillige für Menschen mit Migration- und Fluchtgeschichte, die in unterschiedlichen Lebensbereichen sprachliche Unterstützung und Orientierungshilfe brauchen.
Kontakt: 01 52/53 19 72 21
info@moin-nbg.de
www.moin-nbg.de

NOA: Sprach- und Lerncafé im Südstadtforum nahe Aufseßplatz - Ort für Deutschlernende mit ehrenamtlicher Unterstützung beim Spracherwerb mit dem Ziel, Menschen zu stärkenGesucht: Freiwillige für Gespräche mit Migranten, Korrektur von Texten, Unterstützung bei der Alphabetisierung und z.B. das Üben von Bewerbungsgesprächen.
Kontakt: 09 11/58 63-3 33
sabine_winkler@noa.nuernberg.de
www.noa-nuernberg.de

Nord Kaukasischer Tscherkessischer Kulturverein Nürnberg: Kulturverein und Anlaufstelle für tscherkessische Migranten, der sich u.a. für die Förderung und Aufrechterhaltung der Beziehungen in den Kaukasus einsetzt. Gesucht: Unterstützung, um Öffentlichkeit für die Situation der Tscherkerkessen zu schaffen.
Kontakt: 01 76/63 76 08 18
faidi.mahmoud@gmail.com

NürnbergStift: städtischer Eigenbetrieb mit fünf Senioreneinrichtungen in Nürnberg. Gesucht. Freiwillige für Besuche der Bewohner/-innen, Spaziergänge, Gespräche, Gruppenangebote und anderes.
Kontakt: 09 11/2 15 31 - 0
nuest@stadt.nuernberg.de
awww.nuernbergstift.de

Relevanzreporter Nürnberg (früher: Lokalblog-nuernberg.de): junges, unabhängiges und gemeinwohlorientiertes Online-Medienangebot rund um den Lokal-Journalismus in Nürnberg. Gesucht: freiwillige Redakteur/-innen, Programmierer/-innen, Designer/-innen, Marketingleute, Fundraiser/-innen, Event-Organisator/-innen und alle weiteren Bürger/-innen.
Kontakt: 09 11/88 01 18
bzw. 01 51/26 32 27 11
redaktion@relevanzreporter.de
www.relevanzreporter.de

Rummelsberger Diakonie - Projekt WinGS: großer diakonischer Träger in Bayern, der Menschen allen Alters unterstützt: Gesucht: Freiwillige für Projekt WinGS / Begleitung und Beratung für von Wohnungslosigkeit bedrohte Alleinerziehende. Helfer sind eingebunden in einem Team von ehrenamtlichen Wegbegleiter*innen
Kontakt: 0151/18 44 52 18
ross.annette@rummelsberger.net
rummelsberger-diakonie.de/wings

Stadt Nürnberg - Seniorenamt: Teil des Seniorenamts der Stadt Nürnberg und zuständig für ältere Menschen, die zuhause leben. Gesucht: Freiwillige für Besuche zu Hause oder zum Telefonieren, Ehrenamtliche, die bei Veranstaltungen für Gastlichkeit sorgen oder für Hol-und Bringdienste mit dem Auto.
Kontakt: 09 11/2 31-66 59
angelika.thiel@stadt.nuernberg.de
www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/ehrenamt_und_mitwirkung.html

Start with a Friend e.V.: vermittelt Menschen, die neu in Deutschland sind, und Menschen, die schon länger hier leben, in Freundschaftstandems, um die Integration Geflüchteter zu erleichtern. Gesucht: Freiwillige für das Tandemprogramm als » Local« oder » Einwanderer*in« und für Bereiche wie PR, Events und Vermittlung.
Kontakt: (nur eMail)
nuernberg@start-with-a-friend.de
www.start-with-a-friend.de

Theater rote Bühne / rote Bühne Kulturverein e.V.: Veranstalter von Theater, Kabarett, Musik und Tanz. Gesucht: Freiwillige für Auf- und Abbau, Servicekräfte (Bedienung im Theatersaal & Getränkeausschank), Handwerker/-innen für Bühnenbild und diverse Reparaturen.
Kontakt: 09 11/40 22 13
info@rote-buehne.de
www.rote-buehne.de

TSG 08 Roth e.V.: Breitensportverein in Roth mit 3000 Mitgliedern und einem sehr breiten Sportangebot für die ganze Familie. Gesucht: Freiwillige für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Sport, z.B. für die Sportangebote für Kinder, Kindergeburtstage, Feriencamps, Mithilfe in der Vereinsverwaltung, Events und Projekte.
Kontakt: 0 91 71/6 35 69
info@tsg08-roth.de
www.tsg08-roth.de

VdK Kreisverband Nürnberg: sozialpolitische und sozialrechtliche Interessensvertretung mit vielfältigem Verbandsleben. Gesucht: Mitgliederbetreuung z. B. Geburtstagsbesuche, Vorbereitung von Veranstaltungen, Mitarbeit im Vorstand
Kontakt: 09 11/2 79 55-0
kv-nuernberg@vdk.de
www.vdk.de/kv-nuernberg

We code IT Academy: Verein, um Fachkräftemangel entgegenzuwirken und die Integration zu stärken, unterstützt Geflüchtete durch Programmierworkshops, Vernetzung mit der IT-Industrie, Coaching. Gesucht: Freiwillige für Programm als Mentor/-innen, Mitarbeit iim Projekt besonders für die nachhaltige Finanzierung.
Kontakt: 01 76/84 28 35 60
info@we-integrate.de
https://wecodeit.academy/impressum/

we integrate e.V.: gemeinnütziger Verein, der Integrationsprojekte für Geflüchtete und Neuzugewanderte in Nürnberg anbietet. Gesucht: Freiwillige für Projekte und Arbeitsgruppen, die interkulturelle Projektteams bilden.
Kontakt: 0 15 90/3 79 41 36
info@we-integrate.de
www.we-integrate.de

Zentrum Aktiver Bürger - Große für Kleine: Aktivitäten bereichern den Alltag von Kindern in Nürnberger Kindertagesstätten unter der Begleitung unseres (Fach-)Teams. Gesucht: kontinuierliches oder projektbezogenes Engagement in Nürnberger Krippen, Kindergärten oder Horten .
Kontakt: 09 11/9 2 97 17 17
grossefuerkleine@iska-nuernberg.de
www.iska-nuernberg.de/zab/grossefuerkleine.html

Vermächtnis eines ereignisreichen Lebens

Ernst und Ursula Krakenberger erhalten in diesem Jahr den Nürnberger Stifterpreis

Würde und Wärme in das Leben alter Menschen zu bringen, das haben sich Ursula und Ernst Krakenberger zur Lebensaufgabe gemacht. Mit seinen großzügig ausgestatteten Stiftungen Laurusstern e.V. und Laurusberg e.V. hat das Ehepaar einen bedeutenden Teil seines Vermögens selbstlos eingesetzt und sein Vermächtnis auf den Weg gebracht. Für ihr besonderes Engagement sollen die beiden mit dem diesjährigen Stifterpreis der Stadt Nürnberg ausgezeichnet werden. Er wird seit 2014 regelmäßig an Stifter-Persönlichkeiten verliehen, die mit ihrem Einsatz dazu beitragen, Nürnberg noch lebenswerter zu machen.

Der Zweck der Stiftung Laurusstern – geübte Scrabblespieler finden alle Buchstaben für Ursula und Ernst im Namen – mutet durchaus etwas eigenwillig an: Zu einem Drittel gehen die erwirtschafteten Erträge an den Nürnberger Altenhilfeverein »Leben in Verantwortung (LiV)«, zu einem weiteren Drittel werden verschiedene israelische Umwelt- und Sozial-Stiftungen und auch einige hiesige regionale gemeinnützige Vereine unterstützt. Das letzte Drittel fließt in Rücklagen.

Wer diesen Mix verstehen will, muss sich mit der Lebensgeschichte der Krakenbergers auseinandersetzen. Ernst Krakenberger entstammt einer Nürnberger jüdischen Familie. Als er kurz vor Weihnachten 1940 im holländischen Exil geboren wird, zeichnet sich bereits ab, dass auch die Niederlande, in die seine Eltern 1939 vor den Nazis flüchteten, nicht mehr sicher sind. Als der kleine Ernst zwei Jahre alt ist, kann er bei einer Deutsch-Niederländischen Familie unterkommen – der ebenfalls ausgewanderten Bankiersfamilie Stockmann. Er wird als der uneheliche Sohn der 17-jährigen Tochter Margret ausgegeben. Die Eltern werden in die Konzentrationslager Vught und Westerbork in den Niederlanden, nach Bergen-Belsen und zum Schluss Biberach deportiert.

Ernst Krakenberger handelte erfolgreich mit Hopfen.

Zurück in die Heimat der Vorfahren

Wie durch ein Wunder kommen die Eltern mit dem Leben davon. »Dass mein Vater überlebt hat, hat er wahrscheinlich nur seiner Ehefrau zu verdanken. Sie sah mit ihren blonden Haaren und blauen Augen sehr arisch aus und konnte deswegen in der Küche arbeiten. Ab und zu hat sie dem Vater eine Kartoffel zustecken können«, erzählt Ernst Krakenberger. Als die Eltern 1945 zurückkommen und Ernst zu sich nehmen, sind sie Fremde für ihn. Über ihre Erlebnisse aus diesem dunklen Kapitel geben sie wenig preis.

Die Familie bleibt zunächst in den Niederlanden, wo Ernst Krakenberger eine gute Ausbildung erhält. Seine Eltern sind keine gläubigen Juden; aus Dankbarkeit und auf Bitte der Familie Stockmann lassen sie Ernst katholisch taufen. Ab Ende der 1940er Jahre nimmt der Vater mit seinem Vetter in England den Hopfenhandel, den sein Onkel Samuel um 1860 gegründet hatte, wieder auf. Dafür kommt die Familie regelmäßig nach Nürnberg. Ernst zieht deshalb 1966 schließlich ganz in die Heimat seiner Vorfahren.

Nach Nürnberg ist zu dieser Zeit schon wieder etwas Leichtigkeit zurückgekehrt. Die jungen Leute gehen gerne zum Tanz, etwa in den Reichelsdorfer Keller oder ins schicke Café Bijou am Spittlertorgraben. Hier trifft der junge Mann mit dem charmanten holländischen Akzent Anfang der 1970er Jahre auf die sieben Jahre jüngere Ursula.

Sie ist Fremdsprachenkorrespondentin für Englisch und Französisch. »Mein Mann war eher konservativ«, erzählt Ursula Krakenberger und schaut ihn mit einem Lächeln an, »er wollte, dass ich aufhöre zu arbeiten. Anders hätten wir uns wahrscheinlich, auch wegen seiner vielen Geschäftsreisen nicht oft gesehen. Aber nur zu Hause zu sein und zu kochen – das war nichts für mich«, sagt Ursula Krakenberger.

Was soll mit dem Vermögen geschehen?

So beginnt ihr soziales Engagement. Erst im Martha Maria als sogenannte »Grüne Dame«, die Besuchsdienste in Krankenhäusern, Altenhilfe-Einrichtungen und in häuslicher Umgebung leisten und den Menschen Wünsche erfüllen. Über dieses Ehrenamt kommt sie schließlich zum Altenhilfeverein »Leben in Verantwortung e.V.« (LiV), bei dem Ursula Krakenberger über zwei Jahrzehnte wirkt. »Ältere Menschen lagen mir schon immer sehr am Herzen.« Sie pflegt auch ihre eigenen Eltern und kümmert sich um die Schwiegereltern, die ihren Lebensabend in der Schweiz verbringen.

Vor gut zehn Jahren beginnen Ernst und Ursula Krakenberger sich darüber Gedanken zu machen, was mit dem ererbten und von ihnen vermehrten Vermögen geschehen soll. Längst ist der einst drittgrößte Hopfenhandel Deutschlands und der Welt an ehemalige Mitbewerber verkauft. 2010 gründen sie die mit 6,5 Millionen Euro ausgestattete Stiftung Laurusstern e.V. – und es liegt auf der Hand, dass Ursulas Herzensverein LiV bedacht wird. Die Hilfe in Israel ist dem 80-Jährigen Ernst Krakenberger besonders wichtig im

Ursula Krakenberger hat in der Altenhilfe Erfüllung gefunden.

Gedenken an seine Mutter, eine geborene Kissinger. Konkret unterstützt das Ehepaar die israelischen Stiftungen »Keren Hayesod«, den »Jüdischen Nationalfonds« sowie das »Israel National Council for the Child«. Letzteres hilft vor allem arabischen und jüdischen Kindern, die mit dem Gesetz in Israel in Konflikt geraten sind.

Die Stiftung Laurusstern, eine Ertragsstiftung, arbeitet mit von der Nürnberger Sparkasse sowie der Privatbank Hauck & Aufhäuser erwirtschafteten Renditen. Vor zwei Jahren verstärken die Krakenbergers ihr Engagement noch einmal und gründen die Stiftung Laurusberg e.V. – eine Verbrauchsstiftung. Mit einer beträchtlichen Summe sollen über zehn Jahre hinweg verschiedene Projekte unterstützt werden. Ein Grossteil soll allein in den von der Stadt Nürnberg durchgeführten Um- und teilweise Neubau des Seniorenheims am Platnersberg fließen, dessen Fortbestand ohne diese Unterstützung in Gefahr gewesen wäre.

Für sich selbst wünschen sie sich, ihren Lebensabend »in Eigenverantwortung« gestalten zu können. Dafür haben sie erste Weichen bereits vor 13 Jahren gestellt, zogen aus dem größeren Haus – »gebaut für das 1000-jährige Reich nach holländischer Art mit roten Klinkersteinen«, wie Ursula Krakenberger liebevoll spöttelt – in eine großzügige Wohnung in einem Häuserblock am Wiesengrund an der Pegnitz.

Überbordenden Luxus beanspruchen beide nicht. Seinen Platz im Cockpit einer kleinen Cessna oder Piper hat Ernst aus Altersgründen gegen einen Passagiersitz eingetauscht. Noch immer ist er gerne in der Luft, sie lieber auf dem Wasser. Er würde – wenn es Corona zuließe – noch viel reisen: zu seinen Verwandten in die USA, nach England und zur Wahlfamilie in die Niederlande. Die mittlerweile 96-jährige Margret Verhaak, die ihn einst im holländischen Exil beschützte, zieht heute aus Altersgründen statt »Pflegemutter« jedoch den Ausdruck »Schwester« vor. Ursula bevorzugt eher Ziele in Autoentfernung. Auch wenn das Paar nicht in allen Dingen übereinstimmt; uneingeschränkt einig sind sich beide darin, dass es ein großes Glück ist, mit ihrem Geld helfen zu können.

ANJA KUMMEROW; FOTOS: KAT PFEIFFER

INFORMATION

Info-Broschüre aus Anlass 10 Jahre Stifter-Initiative Nürnberg
Exemplare der Broschüre können an Interessierte gerne per Post zugeschickt werden: Stifter-Initiative Nürnberg, Finanzreferat Stadt Nürnberg, Theresienstr. 7
90403 Nürnberg, info@stifterinitiative.nuernberg.de

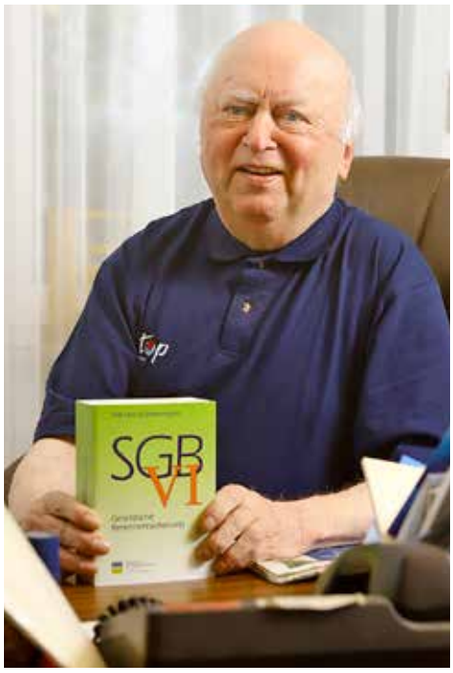
Die Partner der Stifter-Initiative Nürnberg

Stifter Initiative Nürnberg

NÜRNBERG
BÜRGERSTIFTUNG NÜRNBERG
BROCHIER STIFTUNG
Ökumenische Stiftungsinitiative
Sparkasse Nürnberg
HypoVereinsbank Member of UniCredit

Der Rentenversteher

Bernhard Maurer berät seit 40 Jahren künftige Ruheständler



Bernhard Maurer leitet durch den Dschungel des Rentensystems.

Eine eigene, professionell angelegte Homepage hat nicht jeder. Bernhard Maurer schon. Der 77-jährige Erlanger, den man mit Fug und Recht »Mr. Rente« nennen könnte, hat eine solche Seite mit Fotos und Verlinkungen allerdings auch dringend nötig: Als ehrenamtlicher Versichertenberater oder, wie es früher hieß, Versichertenältester der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Bund, müssen ihn Interessierte schließlich finden können – entweder über die Rentenversicherung selbst, über Empfehlungen von Bekannten und Kollegen, eine kurze Notiz in der Lokalpresse oder eben über das weltweite Netz. Maurer ist einer von 2600 ehrenamtlichen Beraterinnen und Beratern im Dienst der Deutschen Rentenversicherung. Sie helfen jährlich insgesamt etwa 1,2 Millionen Menschen und nehmen pro Jahr 211.000 Anträge auf.

In Corona-Zeiten fallen Maurers regelmäßige Sprechstunden in einem Bürgertreff sowie in Betrieben wie Framatome und Siemens aus. Der Beratungsbedarf indes ist weiter vorhanden, wird in Zeiten von Stellenabbau und Abfindungsprogrammen gerade bei dem größten industriellen Arbeitgeber in der Hugenottenstadt sogar noch größer. Maurer, der früher selbst bei Siemens beschäftigt war, hat die Gespräche deshalb in seine Wohnung verlegt, dafür eigens ein Bürozimmer eingerichtet, für Masken und Desinfektionsmittel gesorgt und die Stühle mit ausreichend Abstand aufgestellt. Nicht einmal eine Pandemie hält den Senior von seiner freiwilligen Tätigkeit ab.

Das Ehrenamt ist ihm Liebe und Leidenschaft zugleich: Fast die Hälfte seines Lebens unterstützt er nun schon unentgeltlich Menschen jeden Alters und jeder Berufsgruppe bei Fragen rund um Renteneintrittsalter oder -höhe, mögliche Abschläge, Versicherungsansprüche, Altersteilzeit oder Fehlzeiten; er lässt sich Erwerbsverläufe zeigen, hilft bei der oft gefürchteten Klärung des Beitragskontos und füllt mit seinen Klienten Anträge aus – immer auf dem aktuellen Stand der Gesetzeslage.

Jedes Jahr besucht er einen Lehrgang der Deutschen Rentenversicherung Bund, der früheren Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA). Aus der Berliner Zentrale erhält er auch regelmäßig Informationsmaterial, um auf dem Laufenden zu bleiben – und wird für sein Engagement bei besonderen Anlässen auch ausgezeichnet. An die Feierlichkeiten anlässlich seines 25. Ehrenamts-Jubiläums 2005 in der Bundeshauptstadt kann er sich noch gut erinnern, damals gab es eine Stadtrundfahrt und eine Ehrung durch den BfA-Vorsitzenden. Im vergangenen Jahr nun wäre das 40. angestanden, musste aber pandemiebedingt ausfallen und soll, wenn möglich, in diesem Jahr nachgeholt werden.

Das Helfen liegt in der Familie

Bernhard Maurer aber braucht keine großen Lobesworte. Er ist bescheiden, zieht selbst am meisten daraus, wenn er jemanden durch das Dickicht der Rentengesetze führen kann. »Ich habe anderen schon immer gerne geholfen«, sagt er, »mein Vater ebenso, und mein Bruder ist Sozialarbeiter geworden. Das Helfen liegt bei uns ein bisschen in der Familie.« Ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn komme noch hinzu, es freue ihn, wenn jemand am Ende das bekommt, was ihm zusteht.

Da liegt es schon nahe, dass Bernhard Maurer in seinem Leben nicht nur ein, sondern mehrere Ehrenämter innehat(te): So war er unter anderem in der Erlanger Esperanto-Gruppe aktiv, hat die Gründung des Kreisverbands Erlangen der Europa-Union maßgeblich mitinitiiert, war Betriebsrat und ist noch heute beim Christlichen Gewerkschaftsbund (CGB) in Erlangen aktiv. Über die konfessionelle Arbeitnehmervertretung wurde er 1980 auch als Versichertenberater berufen. Daher wundert es nicht, dass er für seine vielfältigen freiwilligen Tätigkeiten bereits viele Auszeichnungen erhalten hat, darunter den Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland.

Doch unter allen Ehrenämtern ist ihm die Rentenberatung das Wichtigste: »Ich habe gleich gemerkt, dass man da Leuten schnell behilflich sein kann, denn viele stehen mit Formularen auf Kriegsfuß. Ich selbst hatte damit noch nie Probleme«, sagt der ehemalige kaufmännische Angestellte.

Das ist bis heute so geblieben. Als eine Art verlängerter Arm der Rentenversicherung genießt er bei seinen Klienten größte Glaubwürdigkeit, denn er will nichts verkaufen oder irgendeine Versicherung vertreten, sondern hat nur die Interessen des Arbeitnehmers und späteren Rentners im Blick. »Viele kommen mit einem Vorschuss an Vertrauen, oft haben ihnen Freunde und Kollegen schon von mir berichtet.« Außerdem, ergänzt er, merkten die Menschen, die vor ihm sitzen, schnell, ob sich jemand wirklich mit der schwierigen Materie auskennt oder nicht.

Bernhard Maurer kennt sich aus, in den letzten vier Jahrzehnten hat er Hunderte Anträge mit ausgefüllt und Versicherten zu ihren Ansprüchen verholfen. 2017 hatte ihm das Selbstverwaltungsbüro der Deutschen Rentenversicherung Bund mitgeteilt, dass die Vertreterversammlung ihn erneut für sechs Jahre als ehrenamtlicher Versichertenberater gewählt hat. Noch ist er gesund und will das Ehrenamt bis zum Ende der Periode 2023 machen. Und dann? »Dann gehe ich auf die 80 zu und will das auch mal ganz aufgeben«, antwortet er und lacht dabei – als könne er das selbst noch nicht so ganz glauben.

SHARON CHAFFIN; FOTO: MILE CINDRIC

INFORMATION

Wer Fragen zur Rente hat, kann sich an Bernhard Maurer wenden:
Tel. 09131/13303, Fax: 09131/32606
Mail: maurer.erlangen@t-online.de
Homepage: www.fen-net.de/~ea1448/

Ausgewählte Veranstaltungen

März bis Juni 2021

Bitte kontaktieren Sie bei Interesse an einer Veranstaltung grundsätzlich vorher den Veranstalter. Zum Zeitpunkt der Drucklegung Ende Mai wissen wir nicht, welche Veranstaltungen trotz der Pandemie stattfinden werden. Die Kontaktdaten sind bei jeder Veranstaltung aufgeführt.

Ausstellungen

Hommage für Albrecht Dürer
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa und So 10-18 Uhr
Werke von Professor Hermann Leber. Neu in der Dauerausstellung.
Info: 0911 / 2312568

Krone – Macht – Geschichte. Nürnberg auf einen Blick
Di-Fr 10-17 Uhr, Sa und So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595

Nürnberg – Ort der Reichsparteitage. Inszenierung, Erlebnis und Gewalt
Mo bis So 10-18 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Info: 0911 / 2317538

Das Geheimnis der Fingerhüter
Di-Fr 10-17 Uhr, Sa und So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Die Fingerhut-Sammlung Traitteur
Info: 0911 / 2312595

Krieg und Frieden
bis 20.06.2021, eine Verlängerung ist angekündigt; Mo, Mi, Do, Fr 9-18 Uhr; Sa und So 10-18 Uhr
Cube 600, Fürther Straße 104, Nürnberg – direkt gegenüber des Memoriums Nürnberger Prozesse
Fotografien von Ewgenij Chaldej
Info: 0911 / 23179372

Kunst und Kritik
Vernissage: 19.06.2021, 17 Uhr; bis 29.09.2021. Besichtigungszeiten: Di 9-12 Uhr; Mi 11-14 Uhr nach Anmeldung und nach Vereinbarung. In den Ferien geschlossen.
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg
Werke von Felicitas Miltz und Lisa Lehr: Zwei junge Künstlerinnen setzen sich mit Gesellschaftskritik und Ästhetik auseinander.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Luppes Galerie
Ab 25.06.2021; Di-Fr 10-17 Uhr, Sa und So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Die Kunstsammlungen der Stadt Nürnberg in der Weimarer Republik
Info: 0911 / 2312595

Spuren: Ein Wiedersehen nach 40 Jahren
Vernissage: Mi 18.08.2021, 18.30 Uhr
Ausstellung 19.08.bis 11.09.2021,
Do, Fr, Sa 14-17 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360

Beratung und Vorträge

Digital-Patenschaften für Senioren
nach Vereinbarung
Mehrgenerationenhaus Nürnberg Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
Senioren, die im Umgang mit Smartphone, Tablet und Computer mehr Kenntnisse erwerben möchten, bekommen eine/n Paten/Patin, meist aus der Gruppe der jungen Berufstätigen, zugeordnet. Die Beratung kann per Telefon oder Computer stattfinden und, sobald das Coronageschehen es zulässt, im Mehrgenerationenhaus Schweinau.
VA: Zentrum Aktiver Bürger
Info/Anmeldung: 0911 / 9297170

PC-Sprechstunden für Seniorinnen und Senioren
Jeden Montag, 10 – 12:55 Uhr
Gemeindehaus der Melanchthonkirche,Gumbinner Str. 10 (1. Stock), Nürnberg
Bei Fragen zu Ihrem PC, Handy, Smartphone oder Tablet hilft Ihnen Herr Fleischmann gerne weiter! Bitte Gerät mitbringen. Anmeldung erforderlich.
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/ Buchenbühl
Info/Anmeldung: 0911 / 2175925 oder 95345440

PC-Sprechstunden für Seniorinnen und Senioren
Jeden Dienstag, 10 – 12:55 Uhr
Seniorenzentrum am Tiergärtnertor der Stadtmission e. V., Burgschmietstr. 4, Nürnberg
Bei Fragen zu Ihrem PC, Handy, Smartphone oder Tablet hilft Ihnen Herr Fleischmann gerne weiter! Bitte Gerät mitbringen. Anmeldung erforderlich.
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info/Anmeldung: 0911 / 2175925 oder 2175923 (Sekretariat)

Handy- und Internetberatung
Jeden Mittwoch, 15-17 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
Fragen zum Handy und rund ums Internet werden von erfahrenen ehrenamtlichen Mitarbeitenden beantwortet. Voranmeldung erforderlich.
VA: MGH AWOthek in der Südstadt
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

Digitaler Dienstag
Jeden 2. und 4. Dienstag, 18 Uhr
Zugang siehe Webseite: https://nuernberg-sued.mehrgenerationenhaus.de/
Ein Angebot in Form eines Gesprächskreises für SeniorInnen, um sich im Netz besser zu orientieren und dadurch mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Klicken Sie sich ein und entdecken neue Welten.
VA: MGH AWOthek in der Südstadt
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder katharina.mueller@mnet-mail.de

Online-Vortrag: Orientierung mit dem Smartphone/iPhone
15.06.2021, 14 Uhr
Zugang und Anmeldung siehe Website: www.ccn50plus.de
VA: Computerclub Nürnberg CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 9:30 – 12:30 Uhr) oder info@ccn50plus.de

Zwischen Kirchenasyl und Schießbefehl
16.06.2020, 15 Uhr
Pirckheimer Haus, Königstraße 64, Nürnberg
Das Verhältnis von Christentum und Rechtspopulismus in Deutschland. Referent: Martin Stammler, Projektleiter Kompetenzzentrum Demokratie und Menschenwürde, Akademie CPH
VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas Pirckheimer Haus
Info/Anmdeldung: 0911 / 208111,
Mail: info@keb nuernberg.de

Nach dem langen Corona-Winter
zurück in ein aktives Leben?
mitmenschen -
Die AlltagsbegleiterInnen von der
Kirchlichen Beschäftigungsinitiative e.V.
in Fürth unterstützen und begleiten Sie gerne.
Sie suchen dringend...
... jemanden, der mit Ihnen spazieren geht oder Sie zum Arzt begleitet.
... jemanden, der mit Ihnen kocht, liest oder einfach zuhört.
... jemanden, der es Ihnen als pflegendem Angehörigen ermöglicht, ein paar Stunden Kraft zu tanken und durchzuatmen?
Die Kosten können mit den Pflegekassen abgerechnet werden.
Wir arbeiten nach einem bewährten Hygienekonzept.
Andrea Naumann, Kirchenplatz 2, 90762 Fürth, 0911-66 019 31
Andrea.Naumann@mitarbeiten-fuerth.de, www.mitarbeiten-fuerth.de

Auch kostenlose Vorführung zuhause
Richtige Pflegesessel f. Dauersitzer
Infos unter 0911-225217
Aufstehhilfe, Rollen,
Drehscheibe
Lendenstütze
Viele
Bezüge
Nach Körpergröße
VERWANDLUNGSMÖBEL
Neubauer
ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM
IGR Geprüft
Sofort lieferbar
80 Sessel auf Lager
90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911-22 52 17
Montag bis Freitag 10-18 Uhr · Samstag 10-14 Uhr
www.neubauer-kg.de · info@neubauer-kg.de

Die Narben vererben sich weiter
16.06.2021, 18 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Lesung und Gespräch mit Autorin Jennifer Teege und Bundesminister a.D. Christian Schmidt, Moderation: Dr. Doris Katheder, CPH
VA: Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände
Info: 0911 / 2317538

Die Apothekengeschichte Nürnbergs im 19. und 20. Jahrhundert
22.06.2021, 19:30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Ein Vortrag von Dr. Christiane Engel. Anmeldung erforderlich. Eventuell wird der Vortrag digital angeboten.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Online-Vortrag: Digitale Demenz? – im Gegenteil!
29.06.2021, 14 Uhr
Wie kann ich die Leistungsfähigkeit meines Gehirns im Alter trainieren? Zugang und Anmeldung siehe Website: www.ccn50plus.de
VA: Computerclub Nürnberg CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 9:30 – 12:30 Uhr) oder info@ccn50plus.de

Online-Vortrag: Wer hat Angst vor dem Smartphone?
13.07.2021, 14 Uhr
Zugang und Anmeldung siehe Website: www.ccn50plus.de
VA: Computerclub Nürnberg CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 9:30 – 12:30 Uhr) oder info@ccn50plus.de

Vergesslichkeit oder schon Demenz?
14.07.2021, 15 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg
Vergesslichkeit oder schon Demenz, das fragen sich so manche im Verlauf des Älterwerdens. Defizite werden erkannt – dann stellt sich die Frage, wie man damit umgeht diese für sich einordnet. Jeden zweiten Mittwoch im Monat erfährt man Fachliches zum Thema und hat die Möglichkeit zum Gesprächsaustausch. Mit Gabriele Volz (Fachstelle für pflegende Angehörige der Stadtmission e. V.) Anmeldung erforderlich.
VA: Kulturladen Ziegelstein in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Ziegelstein und Buchenbühl
Info/Anmeldung: . 0911 / 95345440

Der Jesuitenstaat von Paraguay damals und heute
14.07.2021, 15 Uhr
Pirckheimer Haus, Königstraße 64, Nürnberg
Referent: P. Joe Übelmesser SJ, ehem. Missionsprokurator des Jesuitenordens
VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas Pirckheimer Haus
Info/Anmeldung: 0911 / 208111, Mail: info@keb nuernberg.de

Welches Smartphone/Tablet unterstützt mich? Was kann ich alles damit machen?
26.07.2021, 14 Uhr
Zugang und Anmeldung siehe Website: www.ccn50plus.de
VA: Computerclub Nürnberg CCN 50 plus e.V.
Info: 0911 / 9928352 (Mo, Mi, Fr 9:30 – 12:30 Uhr) oder info@ccn50plus.de

Bestattungen Sabine Englmann

Jederzeit telefonisch erreichbar
☎ 71 15 46 oder
01 70/54 20 950
Menschsein hört mit dem Tod nicht auf.

Wir sind für Sie da –
individuell • persönlich • fürsorglich • würdevoll
In Nürnberg, Fürth, Oberasbach, Zirndorf und Umgebung
Büro: Herrnstraße 14, 90763 Fürth

Archäologische Spuren des 30-jährigen Kriegs in Nürnberg
27.07.2021, 19:30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Ein Vortrag von John P. Zeitler. Anmeldung erforderlich. Eventuell wird der Vortrag digital angeboten.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Sie bauten eine Stadt
Wohnhausbau in Nürnberg zwischen 1866 und 1914
24.08.2021, 19:30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Ein Vortrag von Sebastian Gulden. Anmeldung erforderlich. Eventuell wird der Vortrag digital angeboten.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Führungen und Wanderungen

Führung durch das historische Heroldsberg mit seinen vier Geuderschlössern
5.06., 3.07., 7.08. jeweils 10.30 Uhr
Treffpunkt Rathausplatz, Hauptstraße 104, Heroldsberg

Museumsführungen (inkl. Sonderausstellung »Meisterhafte Aquarellmalerei«)
6.06. 20.06., 4.07., 18.07., 8.08., 22.08., jeweils 15.00 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4

Hingeschaut und Mitgemacht. Mit Demenz Kultur erleben
08.06.2021, 14:30 – 16 Uhr (auch 17.8.)
Treffpunkt: Foyer der Kunstvilla, Blumenstraße 17, Nürnberg
»Hingeschaut und Mitgemacht« richtet sich an Menschen mit leichter Demenz und ihre Bezugspersonen. In entspannter und ruhiger Atmosphäre genießen wir gemeinsam schöne Momente mit Kunst und Kultur. Die Führung ist gefördert von der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken und kostet nur den eigenen Eintritt.
VA: Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 1331281

Pilatus und der Platz am Tiergärtnertor
12.06.2021, 10 – 16 Uhr (Start ca. alle 20 Minuten)
Treffpunkt: Grünanlage vor Tiergärtnertor, Nürnberg
Spenden willkommen. Anmeldung erforderlich.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Besuch im Atelier von Wilhelm Uhlig
16.6.2021, 17 Uhr
Mit dem Bildhauer Hubertus Hess und Dr. Andrea Dippel, Leiterin Kunstvilla. Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Anmeldung erforderlich.
VA: Kunstvilla Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 23114015 oder kunstvilla@stadt.nuernberg.de;

HIPPIE – SEXY: DÜRER 71. Ein Gedenkjahr in Nürnberg und seine bunten Blüten
20.6., 03.07., 18.07.2021, je 14.30 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Spaziergang zum Dürer-Jahr 1971 mit transiturs Stadttouren.
VA: Albrecht-Dürer-Haus
Info/Anmeldung: 0911 / 2312568

Lustwandeln im Stadtpark Fürth
01.07.2021, 10 – 11 Uhr
Treffpunkt: Im Foyer des Hauptbahnhof Fürth, Haltestelle der U1, Fürth
Wir lustwandeln mit Gelassenheit und wachen Sinnen. Für Menschen mit kognitiven Einschränkungen, ihre pflegenden Angehörigen und alle, die gerne gemeinsam in gemächlichem Tempo in der Gruppe spazieren gehen.
VA: Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 266126

Lustwandeln am Dutzendteich
07.07.2021, 10 – 11 Uhr
Wir lustwandeln mit Gelassenheit und wachen Sinnen. Für Menschen mit kognitiven Einschränkungen, ihre pflegenden Angehörigen und alle, die gerne gemeinsam in gemächlichem Tempo in der Gruppe spazieren gehen.
Treffpunkt: Gaststätte Gutmann am Dutzendteich, Nürnberg
VA: Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 266126

Hingeschaut und Mitgemacht. Mit Demenz Kultur erleben
13.07.2021, 14:30 – 16 Uhr
Treffpunkt: Foyer des Germanischen Nationalmuseums, Nürnberg
»Hingeschaut und Mitgemacht« richtet sich an Menschen mit leichter Demenz und ihre Bezugspersonen. In entspannter und ruhiger Atmosphäre genießen wir gemeinsam schöne Momente mit Kunst und Kultur. Die Führung ist gefördert von der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken und kostet nur den eigenen Eintritt.
Anmeldung bis 09.07. erforderlich.
VA: Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 1331281

NÜRNBERG

Rechtzeitige Bestattungsvorsorge
entlastet Sie und Ihre Angehörigen
0911 231 8508

Beratungszentrum Spitalgasse 1
90403 Nürnberg
Im Trauerfall – Tag und Nacht
0911 221777

Städtischer Bestattungsdienst
www.bestattungsdienst.de

FRIEDE
Bestattungen K. Kienhöfer

Ihre Hilfe im Trauerfall

- Jederzeit erreichbar
- Erd-, Feuer-, See- u. Baumbestattungen
- Bestattungsvorsorge

FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer
Castellstr. 69, 90451 Nürnberg - Tel. 0911 / 64 45 64
info@friede-nuernberg.de - www.friede-nuernberg.de

Lustwandeln über den Hainberg
14.07.2021, 10 – 11:30 Uhr
Wir lustwandeln mit Gelassenheit und wachen Sinnen. Für Menschen mit kognitiven Einschränkungen, ihre pflegenden Angehörigen und alle, die gerne gemeinsam in gemächlichem Tempo in der Gruppe spazieren gehen.
Treffpunkt: Stephanuskirche, Neumühlweg 20a, Nürnberg
VA: Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 266126

Besuch im Nürnberger Tiergarten
23.07.2021, 10 bis 12 Uhr
Frau Lischka nimmt uns mit auf einen Streifzug zu ihren Lieblingstieren. Für Menschen mit kognitiven Einschränkungen und ihre pflegenden Angehörigen. Die Führung ist gefördert von der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken und kostet nur den eigenen Eintritt.
Treffpunkt: Endhaltestelle der Tram 5, Tiergarten Nürnberg
VA: Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 266126

Lustwandeln im Luitpoldhain
26.07.2021, 10 – 11:30 Uhr
Wir lustwandeln mit Gelassenheit und wachen Sinnen. Für Menschen mit kognitiven Einschränkungen, ihre pflegenden Angehörigen und alle, die gerne gemeinsam in gemächlichem Tempo in der Gruppe spazieren gehen.
Treffpunkt: Meistersingerhalle, Haupteingang, Nürnberg
VA: Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 266126

Rallye: Das Burgviertel – alt vertraut, neu geschaut
07.08.2021, 10 – 14 Uhr
Treffpunkt: vor Eingang Sebalduskirche, Nürnberg
Anmeldung erforderlich.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Gesundheit und Sport

Online-Gedächtnis-Training für Jung und Alt
Jeden Mittwoch, 10 – 11 Uhr
Zugang siehe Webseite: https://nuernberg-sued.mehrgenerationenhaus.de/
Voneinander und miteinander lernen, soziale Kontakte aufbauen und die Gedächtnisleistung verbessern.
VA: MGH AWOthek in der Südstadt
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167

Unterwegs
16.06.2021, 15 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg
Erzählrunde im Grünen – persönliche Ansichten mit Erika Faul (Ziegelsteinerin und Mitglied im Stadtseniorenrat)
Anmeldung erwünscht.
VA: Kulturladen Ziegelstein in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Ziegelstein und Buchenbühl
Info/Anmeldung: . 0911 / 95345440

Standfest bleiben
Jeden Montag; Start: 21.06.2021, 9:15 – 10 Uhr, SIGENA St. Johannis, Johannisstr. 165, Nürnberg
Sturzprävention mit Gleichgewichts- und Kraftübungen – Probestunde ist möglich. Anmeldung erforderlich.
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info/Anmeldung: 0911 / 2175925

Spaziergang zum Bauernwald
21.7.2021, 15 Uhr
Bei der Anmeldung wird der Treffpunkt angegeben.
In Bewegung kommen. Etwa jeden dritten Mittwoch im Monat ist die Gruppe »unterwegs«. Anmeldung erwünscht.
VA: Kulturladen Ziegelstein in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Ziegelstein und Buchenbühl
Info/Anmeldung: . 0911 / 95345440

Literatur und Theater

Literaturgenuss mit Siegrun Kärcher: »Das Ende einer Bahnfahrt«
08.06.2021, 15:30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg
Siegrun Kärcher schreibt Gedichte, vor allem Naturlyrik. 2011 hat Public Book Media Verlag ihren ersten Gedichtband »Weht so heiß der Sommerwind« veröffentlicht. Ihre Gedichte sind auch in Anthologien verschiedener Verlage erschienen. Anmeldung erforderlich.
VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit dem AutorenVerband Franken
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Musikalische Lesung: 111 Orte in Nürnberg, die man gesehen haben muss
09.06.2021, 18 Uhr
Kunstvilla, Blumenstr. 17, Nürnberg; Hybrid-Veranstaltung – Link zum Live-Stream nach Anmeldung
Jo Seuß, Journalist und Autor, und Heinrich Hartl, Musiker und Komponist. Anmeldung erforderlich.
VA: Kunstvilla Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 23114015 oder kunstvilla@stadt.nuernberg.de;

Anja Weigmann liest Erzählungen der Weltliteratur: Maria Conceptión
22.06.2021, 15:30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg
Anja Weigmann liest aus »Maria Conceptión« von Katherine Anne Porter. Im Preis ist eine Tasse Kaffee/Tee enthalten. Anmeldung erforderlich.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Literaturgenuss mit Dr. Norbert Autenrieth: »Unvermutet und absonderlich – über die Ungereimtheiten des Lebens«
06.07.2021, 15:30 Uhr
Kurzgeschichten, Erzählungen und Glossen beweisen ernsthaft und hintergründig, satirisch und humorvoll in einer »theatralischen Lesung«, dass der »Mensch ein gar seltsames Wesen« ist. Anmeldung erforderlich.
VA: Kulturladen Ziegelstein in Zusammenarbeit mit dem AutorenVerband Franken
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Gesprächssalon mit Leo Smigay und Dr. Annette Scherer/KPZ
20.07.2021, 15 Uhr
Kunstvilla, Blumenstr. 17, Nürnberg
Das Werk von Leo Smigay (1900 – 1970) steht exemplarisch für die Nachkriegsgeneration plastischer Gestalter in Nürnberg.
VA: Kunstvilla Nürnberg
Info/Anmeldung: 0911 / 23114015 oder kunstvilla@stadt.nuernberg.de

Ruhewald Frankenhöhe
Leutershausen
RUHEWALD FRANKENHÖHE
Ruhe finden
in der Stille der Natur
Waldbestattung im Ruhewald Frankenhöhe
Beliebt und bewährt seit über zehn Jahren.
Telefon 0 98 23 / 930 24
www.ruhewald-frankenhöhe.de

BESTATTUNGSINSTITUT
RUMMEL
BESTATTERMEISTER
THANATOPRAKTIKER
BESTATTER VOM HANDWERK EMPFOHLEN
ERD-U. FEUERBESTATTUNG Rummel
MITGLIED DES "LANDESFACHVERBANDES BESTATTUNGSGEWERBE BAYERN E.V."
Jederzeit erreichbar
Alle mit einem Sterbefall verbundenen Angelegenheiten erledigen wir zuverlässig und vertrauensvoll aus einer Hand.
90475 Nürnberg
Fischbacher Hauptstraße 185
TEL.: 83 17 87
90419 Nürnberg
Burgschmietstraße 41-43
TEL.: 377 35 388
www.rummel-bestattungen.de
Email: rummel@maxi-dsl.de
Bestattungsvorsorge
Familienbetrieb seit 1970

Ob Erd-, Feuer-, See- oder Naturbestattungen, Trauerfeiern in Kirchen und anonyme Bestattungen – wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen der Bestattung oder Bestattungsvorsorge.
LIEBSCHER
125 Jahre
GEGR . 1895
Tradition verpflichtet! Beraten – Dienen – Helfen
Wir sind für Sie da!
Jederzeit erreichbar:
Telefon 0911 / 26 10 14
www.bi-liebscher.de
Julius-Loßmann-Str. 30 · 90469 Nürnberg

Leben braucht Erinnerung
Blumen trösten
Grabpflege ist Gärtnerarbeit
Die Genossenschaft und Mitgliedsbetriebe helfen Ihnen dabei.
Wir gestalten Ihr Grab, betreuen es über das ganze Jahr und achten auf seinen würdevollen Zustand.
Internet: www.grabpflege-nuernberg.de E-Mail: post@grabpflege-nuernberg.de
Westfriedhof
Nordwestring 65
90419 Nürnberg
Telefon: 0911-37 97 52
Telefax: 0911-33 85 80
Fürther Friedhof/Nord
Erlanger Str. 103a
90765 Fürth
Telefon: 0911-787 98 55
Telefax: 0911-974 97 35
Südfriedhof
Julius-Loßmann Str. 75a
90469 Nürnberg
Telefon: 0911-48 14 55
Telefax: 0911-480 36 52

Anja Weigmann liest Erzählungen der Weltliteratur: Das Medaillon
20.07.2021, 15:30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstraße 104, Nürnberg
Anja Weigmann liest aus aus »Das Medaillon« von Andrea Camillieri. Im Preis ist eine Tasse Kaffee/Tee enthalten.
Anmeldung erforderlich.
VA: Kulturladen Ziegelstein
Info/Anmeldung: 0911 / 525462

Musik und Unterhaltung

5 Minuten Kultur zum Zuhören
nach Vereinbarung
zu Hause
In einer Zeit, in der man nicht zu kulturellen Veranstaltungen gehen kann, kommt die Kultur per Telefon nach Hause. Eine kleine Geschichte oder ein Gedicht vorgelesen bekommen, ein Lieblingslied hören, sich in eine Bildbeschreibung vertiefen – solche kleinen Höhepunkte im Alltag bringen Ehrenamtliche des Zentrums Aktiver Bürger. Wünsche werden nach Möglichkeit erfüllt, man kann sich aber auch überraschen lassen. Um an diesem kostenlosen Angebot teilzunehmen, bitte anrufen oder eine E-mail senden.
VA: Zentrum Aktiver Bürger
Info/Anmeldung: 0911 / 9297170 oder zab@iska-nuernberg.de

Serenade mit Posaunenchor und Saxotonics
19.06., 20.00 Uhr
Hof Weißes Schloss Heroldsberg, Anmeldung erforderlich unter: mail@weisses-schloss-heroldsberg.de

Blues-Frühschoppen mit »Loop´n Blues & Band«
27.06., ab 11.00 Uhr
Hof Weißes Schloss Heroldsberg, Anmeldung erforderlich unter: mail@weisses-schloss-heroldsberg.de

Callin' Cal - A Tribute to Cal Tjader
03.07.2021, 20 Uhr
Hof D vor der Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Straße 244d, Nürnberg
Jazz Open Air: An diesem Abend lässt die Band den Klangkosmos der 50er mit seiner Mambowelle aufleben und zelebriert eine musikalische Fusion, die von exotischen Melodien und Groove geprägt ist. Anmeldung erforderlich.
VA: Kulturbüro Muggenhof in Zusammenarbeit mit dem Nürnberger Jazzmusiker e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 23179555 oder Kulturwerkstatt@stadt.nuernberg.de)

Nürnberger Saitenwege
16.07.2021, 19:30 und 20:30 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Konzert der Reihe »Gerlando« u.a. mit Wilgard Hübschmann, Bert Lippert, Ralph Kräußel und Stefan Grasse bei gutem Wetter im Renaissancegarten!
Info: 0911 / 2315421

Michael Flügel Quartett
17.07.2021, 20 Uhr
Hof D vor der Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Straße 244d, Nürnberg
Jazz Open Air: »Poetry of Light« - besteht überwiegend aus Eigenkompositionen des Bandleaders und ist eine Mischung zwischen Hardbop-orientierten Themen aber auch zeitgenössischen Kompositionen, Harmonien und Farben.
VA: Kulturbüro Muggenhof in Zusammenarbeit mit dem Nürnberger Jazzmusiker e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 23179555 oder Kulturwerkstatt@stadt.nuernberg.de)

Happy Jazz
Matinée mit der Franconian Jazzband
18.07.2021, 11 Uhr
Kulturscheune, Zirkelschmiedsgasse 30
Anmeldung erforderlich.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

13. Muggenhofer Kurkonzert mit mit La Finesse
18.07.2021, 16 Uhr
Hof D vor der Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Straße 244d, Nürnberg
Das Konzert ist ausnahmsweise im Hof der Kulturwerkstatt und die Decken und Stühle stellen wir. Anmeldung erforderlich.
VA: Kulturbüro Muggenhof
Info/Anmeldung: 0911 / 23179555 oder Kulturwerkstatt@stadt.nuernberg.de)

Crowdsinging - Aus voller Kehle: Der Mitsingabend mit 6aufKraut
22.07., 22.09.2021, 19:30 Uhr
Bei schönen Wetter in Hof D, ansonsten im Großen Saal der Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Straße 244d, Nürnberg
Open Air: Ob Schlager, Pop, Volkslied, Protestsong, egal, Hauptsache, es lässt sich gut singen. Und laut. Mit Livemusik und mehreren Vorsängern.
VA: Kulturbüro Muggenhof in Kooperation mit 6aufKraut
Info/Anmeldung: 0911 / 23179555 oder Kulturwerkstatt@stadt.nuernberg.de)

Mit voller Nase schweigt man nicht: An und Aufregendes zum alltäglichen Wahnsinn
30.07.2021, 18 Uhr
Gewerkschaftshaus Nürnberg (Konferenzsaal Korn), Kornmarkt 5-7, Nürnberg
Sie haben die Nase voll, deswegen dichten und singen sie, einzeln oder auch zusammen.
VA: Katholische Erwachsenenbildung Stadtbildungswerk Nürnberg und Akademie Caritas Pirckheimer Haus
Info/Anmdeldung: 0911 / 208111, E Mail: info@keb nuernberg.de

MarimbaVibes
Bossa Nova, Tango und Swing virtuos für Marimba und Vibraphon
14.08.2021, 19:30 Uhr
Pellerhaus, Egidienplatz 23, Nürnberg (bei schönem Wetter Open-Air im Hof)
Anmeldung erforderlich.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

Wann, wenn ned jetzt
Ein Best-of von Tom Haydn
04.09.2021, 19 Uhr
Pellerhaus, Egidienplatz 23, Nürnberg (bei schönem Wetter Open-Air im Hof)
Anmeldung erforderlich.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 5072360

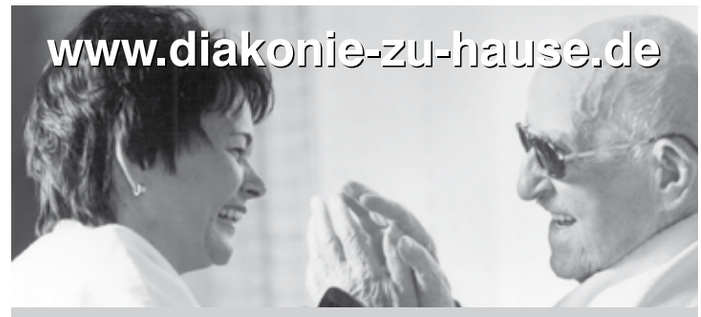
Sonstiges

Online-Workshop: Resilienz stärken für Frauen– Aktionen für Happiness
17.06., 24.06., 22.07., 29.07., 05.08.2021, je 15 – 16:30 Uhr
Zugang siehe Webseite: https://nuernberg-sued.mehrgenerationenhaus.de/
Jeder will glücklich sein und das lässt sich trainieren! An fünf Nachmittagen werden wir kleine Übungen machen, die uns zeigen, dass wir immer einen großen Vorrat an Glücksmomenten in der Tasche haben. Wir müssen uns nur daran erinnern.
Leitung: Julia Schandri, Integraler Coach seit 2010
VA: MGH AWOthek in der Südstadt
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167 oder julia.schandri@awo-nbg.de

Jubiläumsfest: 10 Jahre Museum Kühnertsgasse
11.09., 12.09.2021, 11 – 17 Uhr
Museum |22|20|18| Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
Feiern Sie mit den Altstadtfreunden ein ganzes Wochenende
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360

Schlossgarten für Alle!
Bis 29.09.2021, jeden Di und Mi 10-19 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Kostenlose Öffnung des Renaissancegartens (ohne Museum und Hirsvogelsaal)
Info: 0911 / 2315421

IHR ZUHAUSE FÜRS LEBEN
So schön kann Wohnen im Alter sein.
❒ Betreutes Wohnen
❒ Eigener ambulanter Pflegedienst im Haus
❒ Stationäre Pflegeabteilung
❒ Kurzzeit- und Krankenhausnachsorgepflege
❒ Urlaubswohnen/Probewohnen
❒ Vielfältige Kultur- und Freizeitangebote
Besichtigen Sie vor Ort unsere Muster-Apartments und überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Sie!
Rednitzstraße 70 · 90449 Nürnberg
Telefon 0911/21770-0
seniorenresidenz-am-schloss-stein.de
SENIORENRESIDENZ Am Schloss Stein



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

Raumausstattung
augustin
Partner für die Wohnung
GARDINEN • BODENBELÄGE • FALTROLLOS • JALOUSIEN
SONNENSCHUTZ • LAMELLENANLAGEN • TAPETEN • ROLLOS
Raumausstatter Handwerk
Meisterbetrieb
Fürther Straße 36, 90429 Nürnberg
Telefon 26 38 88, Fax 26 38 45

Malen als Medizin

Studie am Klinikum Nürnberg erforscht, wie Kunsttherapie alte Menschen stärken kann

Kunsttherapeutin Johanna Masuch und Prof. Dr. Katrin Singler freuen sich über die Werke ihrer Patienten.

Die Bilder könnten glatt in einer kleinen Ausstellung hängen und für gute Laune sorgen. Bunte Fische sind darauf zu sehen, Bäume, in denen sich zahlreiche Vögel auf den Ästen niedergelassen haben oder auch einfach nur bunte Farben, die zusammen ein harmonisches Ganzes ergeben. Sie sei selbst immer wieder erstaunt »wie schön das ist, was die Menschen zu Papier bringen«, sagt Prof. Dr. Katrin Singler, Internistin und Geriaterin am Klinikum Nürnberg. Dabei ist die Gestaltung eines schönen Bildes überhaupt nicht das Ziel des Projektes, an dem Singler und ihre Kollegin, die Kunsttherapeutin Johanna Masuch, gerade arbeiten. Ihnen geht es vielmehr um den therapeutischen Nutzen des künstlerischen Tuns.

In mehreren Studien untersuchen die Frauen in einem insgesamt neunköpfigen Team mit Unterstützung der Staedtler-Stiftung, welchen Effekt Kunsttherapie bei älteren Menschen hat - es ist die erste umfassende Studie dieser Art in Deutschland. Begonnen haben sie bereits 2017 mit einer besonders heiklen Patientengruppe: Ältere Menschen, die im Rahmen ihres Klinikaufenthaltes an einem Delir litten, also an einem Zustand akuter Verwirrung, wie er zum Beispiel nach einer Narkose auftreten kann. Sie bekamen von den Kunsttherapeuten im Rahmen der ersten Studie Besuch am Krankenbett. Mit erstaunlichem Ergebnis: Mit Hilfe der kunsttherapeutischen Arbeit ließ sich die Dauer des Delirs häufig signifikant verkürzen, Nebenwirkungen gab es dabei nicht. Und sowohl die Patienten als auch Angehörige und Mitarbeiter erlebten das Angebot als entlastend. Die Arbeit habe den Patienten bei der emotionalen und körperlichen Orientierung geholfen, sagt Johanna Masuch. Für die erfolgreiche Arbeit gab es im vergangenen Jahr den Dr. Theo und Friedl Schöller-Preis - und die Motivation, auf dem noch relativ jungen Feld der Kunsttherapie weiter zu forschen.

Zudem wurden und werden noch drei weitere Gruppen im Rahmen der »DUERER«- und »PAINT«-Studien untersucht und kommen in den Genuss des Angebotes: Patienten der geriatrischen Tagesklinik, Bewohner eines Altenheimes und pflegende Angehörige. Corona hat die Arbeit des Teams zwar ein Stück weit verlangsamt, dennoch fanden und finden die Therapiestunden im Altenheim statt, wann immer es die Bedingungen zulassen. »Wir mussten die Studie umstrukturieren«, sagt Masuch. »Statt in der Gruppe arbeiten wir mit zwei Teilnehmern pro Sitzung.« Das Interesse sei riesengroß, betont Prof. Singler.

Untersucht wird, inwieweit das künstlerische Arbeiten Resilienz und Kompetenzen der Senioren stärken kann. Die Therapeutinnen arbeiten dabei auch mit Menschen, die kaum noch einen Pinsel halten oder die fast nichts mehr sehen können. Und auch bei denen, die noch relativ fit sind, hören sie dabei einen Satz immer wieder: »Ich kann aber überhaupt nicht malen.« Viele haben seit der Grundschule kein Bild mehr gestaltet - und stellen plötzlich Jahrzehnte später fest, welche Fähigkeiten in ihnen schlummern. Die Kunsttherapie fördere »Ressourcen, die eigentlich noch da sind«, betont Singler. Die Senioren bekommen im Rahmen des Projektes Material zum Malen, in ihren Zimmern können sie eigenständig damit weiter werkeln.

Die Farben lassen sich spüren

Doch wie schon erwähnt: Um das Ergebnis geht es nicht, auch wenn sich die Bilder sehen lassen können. »Es geht nicht um die Darstellung, sondern um das Tun«, sagt Masuch. Manche Teilnehmer malen, weil sie es nicht mehr anders können, einfach mit der Hand, andere greifen zur Pastellkreide. Blinde oder Sehbehinderte arbeiten auf Papier, das die Therapeuten auf dem Tisch festgeklebt haben. »Sie sagen uns, dass sie die Farben spüren können«, so Masuch. Anfangs tupfen die Menschen vielleicht »nur« Linien oder Punkte hin, später bringen sie dank professioneller Anleitung malend ihre Gefühle zum Ausdruck. »Wie sehe ich mich als Baum, habe ich feste Wurzeln, in welcher Jahreszeit stehe ich, kommen mich Vögel oder Insekten besuchen?« Oder: »Wenn ich ein Fisch wäre, wie wäre ich dann? Würde ich sorglos durch den Ozean schwimmen?«

»Es geht nicht um die Darstellung, sondern um das Tun«

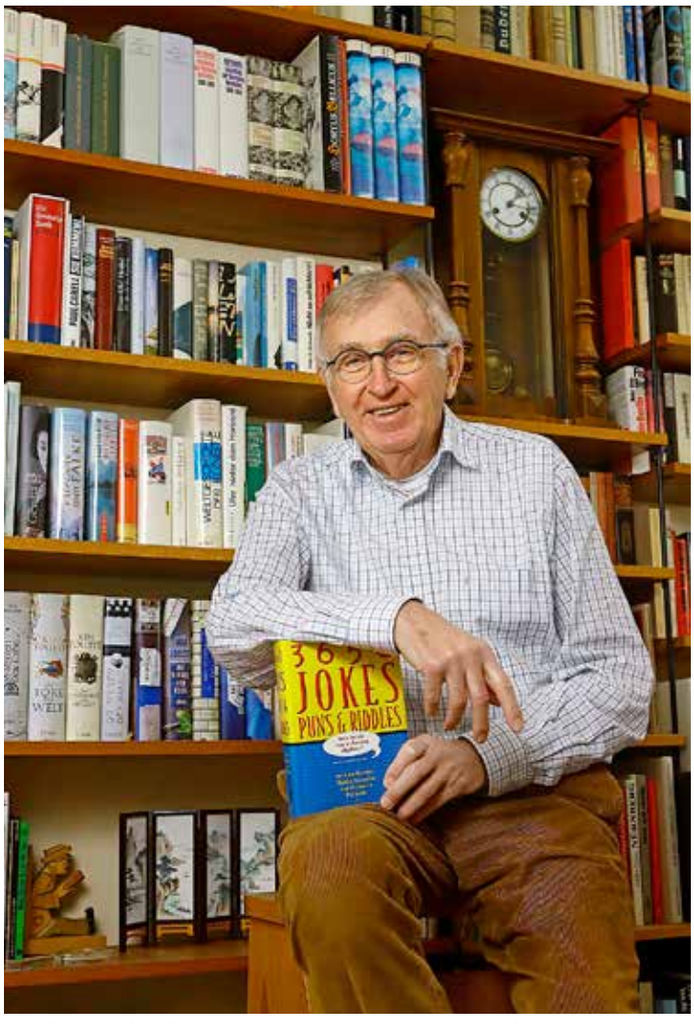
Deshalb braucht es dafür ausgebildete Therapeuten - mittlerweile bieten 14 Hochschulen und Institute in Deutschland einen entsprechenden Studiengang an. Die Untersuchung des Nürnberger Teams soll auch dazu beitragen, eine Art Curriculum für die Arbeit mit älteren Menschen zu entwickeln. Denn während die Kunsttherapie etwa im Bereich der Psychiatrie oder Palliativmedizin schon länger angeboten wird, ist sie im Bereich der Altenpflege noch rar. Doch das Interesse sei groß, so Singler. »Drei Viertel der von uns befragten Heime würden ein solches Angebot gerne in Anspruch nehmen.«

Es ist noch zu früh, um die Erfolge der Arbeit im Altenheim genau messen zu können. Doch die ersten Erkenntnisse seien vielversprechend, betonen die Forscherinnen. Im Rahmen der Studie werden die Patienten intensiv befragt, auch eine Langzeitbeobachtung ist geplant. Und so viel lässt sich laut Masuch jetzt schon sagen: »Die Arbeit kann eine aktive Form der Schmerzreduzierung sein, sie trägt zur Entspannung und Entlastung bei.« Und: »Die Teilnehmer sind stolz, dass sie etwas Dauerhaftes schaffen.« Das geht so weit, dass manche Teilnehmer bewusst ein Bild malen, das sie ihren Angehörigen hinterlassen wollen. Manchmal sind dann darauf Berge zu sehen, auf denen die Menschen neben dem Gipfelkreuz stehen und auf ihr Leben schauen - ein schönes letztes Bild, das bleibt.

SILKE ROENNEFAHRT; FOTO: KAT PFEIFFER

Entwicklungshelfer für die Karriere

Erfahrene Führungskräfte geben ihr Wissen an die nächste Generation weiter



Siegbert Rudolph gibt seine »Rezepte« zum Lesenlernen gern weiter.

Lesen und Lesen lernen ist so leicht wie ein Rezept nachzukochen«, sagte sich Siegbert Rudolph, legte seinen Plan für einen Ruhestand als Hobbykoch zu den Akten – und wurde stattdessen »Lesekoch«. Als solcher ist er auch im Internet zu finden. Seine besten Rezepte sind die, bei denen Kinder und Jugendliche spielerisch mit der deutschen Sprache und ihren vielen Tücken umzugehen lernen, von den allereinfachsten in der Elementarstufe bis hin zu schwierigeren Texten. Natürlich kostenlos, denn der 76-Jährige, der zuvor Vorstandsmitglied des Software-Riesen Datev war, ist ehrenamtlich im Rahmen des Bildungsprogramms der Aktivsenioren Bayern tätig.

Begonnen hatte es für den Nürnberger im Jahr 2010 mit der Unterstützung für ein Bewerbungstraining für die Mittelschule. »Eine Schülerin der dritten Klasse konnte überhaupt nicht lesen«, sagte er, »da habe ich mir überlegt, woran hängt es bei ihr? Und es hat an vielen Stellen gehangen.« Also schrieb er extra groß und extra langsam, übte mit der Schülerin immer wieder die schwierigen Passagen, »und irgendwann hat es bei ihr geschnackelt. Von da an ging's gut.«

Rudolph selbst lernte in diesen eineinhalb Jahren auch viel.« Entscheidendes Kriterium für den Erfolg sind Zeit und Geduld, auch um herauszufinden, wo die Schwächen liegen«, sagt er und fügt gleich hinzu: »Beides haben Lehrer im Schulalltag oft nicht.« Aber er als Rentner konnte und kann sein Übungsprogramm Schritt für Schritt ausbauen und online stellen. Das erweist sich derzeit, wo kein Präsenzunterricht stattfinden kann, als Segen. »Ich habe auf meiner Internet-Seite über 600 registrierte Nutzer, einige Übungen werden 8000 bis 9000 Mal abgerufen.« Alles kostenlos, wie gesagt, bei einigen Aufgaben muss man sich allerdings aus urheberrechtlichen Gründen registrieren lassen.

Der Erfolg gibt Rudolph recht. Trotzdem bleibt der »Lesekoch« bescheiden: »Das Entscheidende sind nicht meine Übungen, sondern die Trainer draußen, die damit umgehen.« Sie müssten sich auf die Kinder einstellen und Geduld aufbringen, dürften sie nicht überfordern, keinen Druck ausüben. Rudolph selbst hat rund 100 Trainer in Mittelfranken ausgebildet, zum größten Teil an und zusammen mit Schulen. Wer geeignet ist, für den ist alles gar nicht so schwer. »Wer einmal gesehen hat, wie es funktioniert, der kann es auch.« Er habe für jede Form der Lese- oder Schreibschwäche spezielle und abwechslungsreiche Übungen entwickelt. Daneben schult er Lesepaten, zumeist sind das Eltern oder Großeltern. Wie alt auch immer ein Trainer oder eine Trainerin ist, betont der 76-Jährige, »wenn die Kinder merken, dass der Erwachsene ihnen wirklich helfen will, wenn er sie nicht überfordert, aber ab und zu lobt, dann machen sie auch mit«. Deshalb sei das auch für Senioren eine Tätigkeit, »die etwas bringt und bei der man Erfolge sieht und auch Dankbarkeit erfährt«.

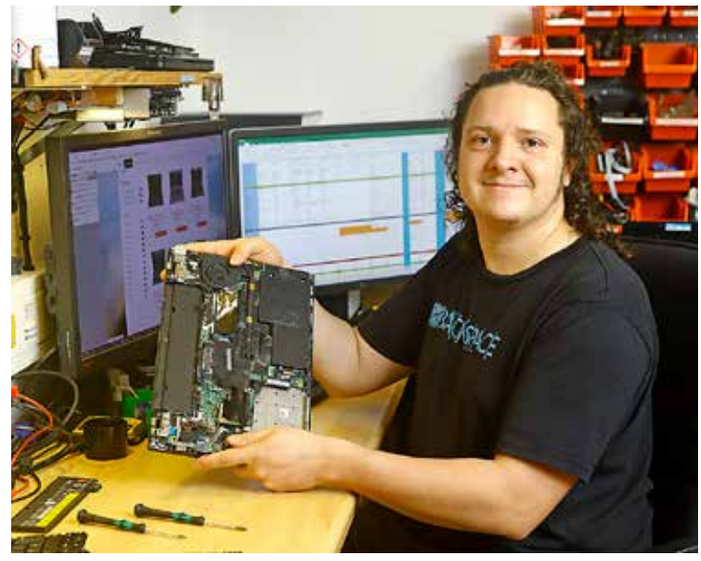
Seine Übungen hat Siegbert Rudolph auf einer eigenen Website zusammengestellt. Unter www.der-lesekoch.de sind die Aufgaben und weitere Informationen zu finden.

Aus der Schule in den Beruf – meist kommt die nächste Hürde in Form einer Bewerbung, schriftlich und mündlich – und mancher scheitert an ihr. »Was wissen Sie über unser Unternehmen?« »Nichts, ich will ja erst bei Ihnen anfangen.« Dieser Dialog hat tatsächlich vor Jahren bei einem Bewerbungsgespräch stattgefunden – und den Kandidaten aus dem Rennen geworfen. Karin Führ war damals selbst dabei, in führender Position bei der Telekom. Inzwischen im Ruhestand, wirkt sie bei den Aktivsenioren mit, koordiniert bayernweit den Bereich Bildung. Sie nutzt ihre Erfahrungen, solche mit missglückten Vorstellungsgesprächen, vor allem aber auch mit erfolgreichen, um Bewerber optimal vorzubereiten.

»Wir machen das zusammen mit Volkshochschulen und der Technischen Hochschule Nürnberg«, sagt die 66-Jährige. »Wir gehen mit unserem Bewerbungstraining aber auch an Schulen.« Wegen Corona muss derzeit allerdings auf Online-Kontakte umgeschaltet werden, »obwohl das persönliche Feedback vor allem für die Jüngeren so wichtig wäre«, sagt Führ. Die Workshops bieten ein umfangreiches Programm. Der Weg zum Praktikum wird beschrieben, das Erstellen von Bewerbungsmappen, die Simulation von Vorstellungsgesprächen, die Kurzbewerbung beim Speed-Dating und das praktische Verhalten bei Selbstpräsentation und bei Gruppendiskussionen erklärt.

Worauf kommt es besonders an? »Ganz wichtig ist, dass der Bewerber oder die Bewerberin authentisch ist«, betont Führ. Die Aktivseniorinnen und -senioren haben allesamt genügend Erfah-

Karin Führ macht fit für das Bewerbungsgespräch.



Matthias Sperber gründete erfolgreich eine eigene Firma.

rung in Führungsaufgaben, um im Training erkennen zu können, »wenn jemand versucht, uns über die eigenen Fähigkeiten etwas vorzumachen«. Wenn dann unbequeme Fragen gestellt werden, »hält niemand länger als fünf Minuten durch«. Bei einem Bewerbungsgespräch würde es also schnell peinlich für die Kandidaten. Also sollte man schon die eigene Stärke betonen, aber auch mal Schwächen zugeben.

Für Fortgeschrittene gibt es Führungsseminare, die auf eine entsprechende Position in kleinen und mittleren Firmen zugeschnitten sind, oder sogar für entsprechende Aufgaben in Vereinen. Damit Kandidaten und Kandidatinnen lernen, sich durchzusetzen, »treten wir Aktivsenioren im Training als besonders aufsässige Mitarbeiter auf«, betont Karin Führ.

Das »Kerngeschäft« der Aktivsenioren ist jedoch die Existenzgründung. Von der Erfahrung der Älteren hat auch Matthias Sperber profitiert. Der 33-Jährige hat sich Anfang des Jahres selbstständig gemacht und zum Hauptberuf gemacht, was zuvor Hobby und Nebenerwerb war. Er gründete die Dienstleistungsfirma Sperber IT, die darauf spezialisiert ist, gebrauchte Notebooks oder PCs und alle übrige Hardware und Komponenten, die für die elektronische Datenverarbeitung nötig sind, wieder aufzurüsten. Der Schritt in die Selbständigkeit hat sich für Sperber gelohnt. Zum einen, weil die Nachfrage wegen Corona einen zusätzlichen Schub bekommen hat, zum anderen, weil sein Geschäftsmodell von Experten der Aktivsenioren geprüft und für gut befunden wurde.

Zehn Jahre lang hatte Sperber gebrauchte Geräte aufgerüstet, bis er 2019 das damals neue Angebot der Brückenteilzeit nutzte: Bei seinem Arbeitgeber war er nur noch 20 Wochenstunden als Informatiker beschäftigt und baute nebenher in Wachenroth im Landkreis Erlangen-Höchstadt sein IT-Geschäft auf und aus. Am Ende der »Brücke« wollte er nicht mehr zurück zur Vollzeitbeschäftigung, sondern ganz raus aus dem Betrieb und selbstständig werden. Im Jobcenter erfuhr er im Herbst 2020, dass das Landratsamt Erlangen-Höchstadt (wie alle Städte und Kreise) solche Initiativen fördert, und dort machte man ihn auf einen bevorstehenden »Gründertag« aufmerksam. So kam der erste Kontakt mit den Aktivsenioren zustande, der dann in konkrete Beratung mit Gruppen- und Einzelgesprächen überging.

»Ich dachte, ich wüsste schon alles, weil ich doch schon ein Geschäft hatte«, sagte der 33-Jährige, »doch die Leute hatten Erfahrung und erklärten Abläufe, über die ich mir noch nie Gedanken gemacht hatte.« Ende November gab Sperber dem Aktivsenioren-Team den konkreten Beratungsauftrag, schon in der ersten Dezemberwoche war der Finanzplan fertig. »Da merkt man gleich, dass die Leute Erfahrung haben«. Und das alles für einen pauschalen Kostenbeitrag von 100 Euro.

Ein Businessplan sollte noch folgen, der wird unter anderem für Fördergelder oder Kredite benötigt. »Da steht auch drin, was mein Betrieb eigentlich macht.« Und das ist einiges. Dem Aufrüsten von Notebooks ist er treu geblieben – Spezialität sind gebrauchte Lenovo ThinkPads. Dieses und andere Geräte bekommt er als Leasingrückläufer, aus Privatverkauf oder auch mal aus dem Sperrmüll. Entscheidend ist für ihn dabei auch der Umweltgedanke: Alte Geräte und Komponenten wieder zu nutzen sei doch allemal besser, als neue herzustellen.

HERBERT FUEHR; FOTOS: MILE CINDRIC

KONTAKT

Mitglieder als ehrenamtliche Berater werden laufend gesucht, sie müssen vor dem Ruhestand selbstständig oder in Führungsfunktion (mit Budgetverantwortung) gewesen sein. Interessenten wenden sich bitte an stephan.kessler@aktivsenioren.de
Alle Termine finden sich unter www.aktivsenioren.de.

Die Kahlfresser

Sie waren in vergangenen Zeiten gang und gäbe, später benutzte sie kaum mehr jemand: Redensarten, die die (un-) geliebten Nachbarn herabsetzten. Nur selten finden sie wieder Eingang in die Sprache. Aber Sie können sich vielleicht erinnern, wer mit »Kahlfresser« oder »Vorstadtkakerlake« einst gemeint war.

Notzeiten scheinen besonders dafür geeignet zu sein, um die Rivalität oder gar Feindschaft zwischen zwei Ortschaften zu vergrößern. Ganz besonders üble Bosheiten lassen sich die Menschen dann einfallen, um ihre Verachtung für den Nachbarn zum Ausdruck zu bringen. Der Dreißigjährige Krieg, der in Franken ganz besonders verheerend wütete und viele Opfer kostete, ist solch eine Notzeit; eine andere ist die Nachkriegszeit, die auch etliche sechs+sechzig-Leser noch selbst miterlebt haben. Aus der letztgenannten stammt der Begriff der »Kahlfresser«. So bezeichnete die Landbevölkerung die Menschen aus der Großstadt Nürnberg, die sonntags wie die Heuschrecken über die Gasthäuser herfielen und Schweinebraten, Klöße und Bratwürste wegfutterten, bis die Kühlschränke leer waren.

Die ewig währende Feindschaft zwischen Nürnberg und Fürth bringt bis heute viele Gemeinheiten hervor. Im Jahre 1922 wären die Fürther beinahe zu Vorstädtern geworden. Damals war die Kleeblattstadt fast pleite, Schulden in Höhe von 4,1 Millionen Reichsmark drückten. Die Stadt selbst war in grauenhaftem Zustand. In vielen Häusern teilten sich die Bewohner den Platz mit Ratten und Kakerlaken. Nürnberg hätte in dieser Zeit Fürth eingemeindet, doch zuvor musste ein Volksentscheid Klarheit darüber bringen, wie die Bevölkerung zu dem Vorhaben stand. Zwei Drittel der Fürther votierten gegen den Anschluss. So wurden die Fürther keine Vorstädter, sondern blieben nur – pardon! – die »Vorstadtkakerlaken«.

Collage von Kerstin Himmler aus der Ausstellung im Tucherschloss.

Wenig schmeichelhaft gemeint sind auch die »Mauerscheißer«, dabei hat dieser Beiname für die Bewohner Forchheims einen historischen Hintergrund. Während des Dreißigjährigen Krieges wollten die Oberfranken angeblich die schwedischen Belagerer beeindrucken, indem sie das blanke Gesäß über die Stadtmauer reckten und sich erleichterten. Denn nur wer ordentlich isst und trinkt, hat auch genug zum – Sie wissen schon. Und damit zeigten die Forchheimer, dass sie mit ihren Vorräten noch lange nicht am Ende waren.

Inzwischen ist es offenbar nicht mehr schick, seinen Nachbarn so derb zu verunglimpfen. »Lieber Fünfter als Fürther« ist vergleichsweise freundlich.

GEORG KLIETZ

INFORMATION

Wie die Franken ihre Nachbarn nennen und warum, ist Thema der Ausstellung »Von Hundefressern und Zwiebeltretern«, die noch bis 24. Juni 2021 im Museum Tucherschloss, Hirschelgasse 9-11 in Nürnberg zu sehen ist. Geöffnet montags 10-15 Uhr, donnerstags 13-17 Uhr und sonntags 10-17 Uhr.

An der Verwandschaft abgeprallt

Depp im Web@

Foto: Marcus Aurelius, pexels.com

Mehr als 80 Prozent benutzen hierzulande WhatsApp. Ich gehöre auch dazu. Gezwungenermaßen. Meine Verwandt- und Saufkumpelschaft ist dort unterwegs, versorgt mich mit witzigen Videos, mit eher mittelmäßig interessanten Links oder mit Neuigkeiten aus der Familie. Da macht man halt mit und denkt ansonsten nicht weiter nach.

Jetzt ändert WhatsApp seine Datenschutzrichtlinien, um nicht nur mit meinen Kontakten, sondern auch mit Facebook eine Verknüpfung herzustellen. Grund genug also, meinen Messenger-Gruppen einen Wechsel zu Signal, Threema oder Wire ans Herz zu legen. Sowas praktiziere ich mit trauriger Regelmäßigkeit schon seit gut sechs Jahren. Damals wurde WhatsApp von Facebook geschluckt. »Sollten wir unsere lustigen Videos und Familienbotschaften nicht lieber bei Threema austauschen?«, schlug ich seinerzeit artig vor. Die Antworten reichten von »mein iPhone ist schon voll« bis zur Frage, wie man denn mit »diesem Threema« whatsappen soll? Die meisten schwiegen allerdings einfach und dachten sich wohl: »Lass den Deppen doch reden.«

Auch spätere Versuche verpufften. Es passierte letztlich nichts. Wir sind immer noch bei WhatsApp. Wir versenden dort immer noch witzige Videos, semiinteressante Links und Neuigkeiten aus der Familie, und ich klicke inzwischen halt jedesmal die Aufforderung, den neuen Richtlinien zuzustimmen, weg.

Soll ich klein beigeben bevor sie mich ganz rauswerfen? Oder soll ich mich ein weiteres Mal an dieser Mauer des Schweigens abkaspern? Eines tröstet mich immerhin: Wenn es um WhatsApp geht, funktioniert sie, die Herdenimmunität.

PETER VIEBIG

Seleco
Lebensräume für Senioren

Mitten im Leben. Rundum versorgt.

Das ist unser Service-Wohnen für Senioren:

» Fünf Häuser in attraktiven Lagen von Nürnberg: Quartier Langseestraße, THERESIA[s] in den Nordstadtgärten, Seepark Mögeldorf, HesperidenPark und Seniorenwohnpark Neulichtenhof.

» Pflege und Versorgung bei Bedarf in der eigenen Wohnung durch erfahrene Serviceleister, 24 Std. Notruf.

» Hotelähnliches Flair, attraktive Gemeinschaftsräume.

» 1,5-, 2- und 3-Zi.-Wohnungen: KAUF und MIETE möglich.

www.seleco-gmbh.de
Ein Unternehmen der **KIB Gruppe**
0911 477 55-111

Willkommen im neuen Herzzentrum St. Theresien!

Herz gut – alles gut!

In unserem Herzzentrum St. Theresien verbinden wir modernste Medizin, Menschlichkeit, Erfahrung und Teamgeist.

Wir bieten Ihnen:
Eines der modernsten Herzkatheterlabore in der Metropolregion Nürnberg mit 24-Stunden-Herzinfarktbereitschaft
(Wir sind Mitglied im Herzinfarktnetzwerk Mittelfranken)

Diagnostik und Therapie von Herz- und Kreislauferkrankungen auf höchstem medizinischen Niveau

Den Vorteil eines kompakten und leistungsstarken Zentrums mit kurzen Wegen und schneller Terminvergabe

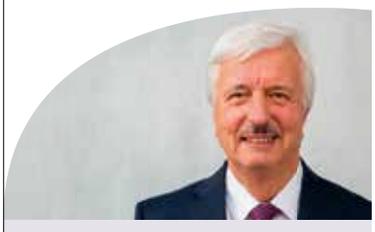
www.pari-design.com

Hören Sie auch unseren Podcast **„Ein Professor fürs Herz“** mit Prof. Dr. med. Dieter Ropers bei radiof.de, podyou.de, spotify.de, iTunes und vielen anderen Podcast-Plattformen.

Herzzentrum St. Theresien

St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg
Herzzentrum St. Theresien, Mommsenstr. 24, 90491 Nürnberg, Tel. 0911 5699-304

HausplusRente®
Ihr Eigenheim als Geldquelle!



„Immobilienwerte bleiben häufig ungenutzt. Nutzen Sie Ihr Immobilienvermögen für finanzielle Freiheit und die Steigerung Ihrer Lebensqualität im Ruhestand. Bleiben Sie in Ihrer Immobilie wohnen und genießen Sie Ihr Leben!“

Otto Kiebler,
Hausplus Rente GmbH
Pionier der
Immobilien-Verrentung

Verrentung mit HausplusRente

Ihre Immobilie – Ihre Geldquelle

Eigentümer von Wohnimmobilien sind vermögender denn je.

Mit Hausplus Rente ist es möglich, auf dieses Immobilienvermögen zuzugreifen.

Sie können – wie bisher – lebenslang in Ihrem vertrauten Zuhause – ohne jegliche Änderung – wohnen bleiben und sich zusätzlich über ein hohes Barvermögen freuen.

Wenn Sie das Mindestalter von 65 Jahren erreicht haben und sich nicht verpflichtet fühlen, Ihre Immobilie als Objekt vererben zu müssen, sollten Sie ernsthaft über eine Verrentung Ihrer Immobilie nachdenken.

Insbesondere in der derzeitigen Phase, in der für Viele die ein oder andere Einkommensquelle nicht mehr gegeben ist, kann die Immobilie eine wertvolle Geldreserve sein.

Das Original Nº1 seit 2009 · 12x in Deutschland

Jeder Tag ein Informationstag

Erst informieren, dann entscheiden!
Ihr ganz persönlicher, kostenfreier Beratungstermin, bequem bei Ihnen zu Hause, in unseren Räumlichkeiten oder online. Wie Sie es wünschen.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF UNTER: **089 / 33 99 50**

Alle Infos unter: **www.hausplusrente.de · info@hausplusrente.de**

München | Berlin | Hamburg | Frankfurt | Köln | Düsseldorf | Stuttgart | Augsburg | Freiburg | Nürnberg | Bernau a. Chiemsee | Kempten

HIER FÜHLE ICH MICH ZUHAUSE!

- Langzeitversorgung in allen Pflegestufen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Abwechslungsreiches Betreuungsangebot

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

Vitanas Senioren Centrum Patricia
Bärenschanzstraße 44 | 90429 Nürnberg | ☎ (0911) 928 82 - 09
www.vitanas.de/patricia

Hospiz-Team Nürnberg

Hospizbegleitung auch und gerade während der Corona-Krise

Die Zeit der Pandemie stellt uns alle vor neue und extreme Herausforderungen. Das Hospiz-Team Nürnberg e.V. begleitet und unterstützt auch während der Corona-Krise Menschen am Lebensende.
Gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Zugehörigen finden wir Wege der Begleitung und schaffen Nähe in einer anderen Form.
Niemand muss in dieser Zeit alleine sterben oder Abschied nehmen.

Hospiz-Team Nürnberg e.V., Deutschherrnstr. 15-19, 90429 Nürnberg
Tel. 0911 891205 10, info@hospiz-team.de, www.hospiz-team.de

von Sengbusch

IMMOBILIENKONZEPTE

Wir kaufen Mehrfamilienhäuser und Wohnanlagen in Nbg / FÜ / ER mit seriöser und diskreter Abwicklung

Tel. 09131 973041
www.cvs-liegenschaften.de

Krankenhaus Rummelsberg

sechs+sechzig
Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

Rummelsberger GesundheitsTALK
in Kooperation mit dem Magazin *sechs+sechzig*

Online-Informationsveranstaltung

Vom Schulterverschleiß bis hin zur Prothese

Donnerstag, 24. Juni 2021 ı 17:00 Uhr

Prof. Dr. Richard Stangl
spricht zu:
inverse Prothese,
Kalkschulter und Impingement

PD Dr. Lars Eden
spricht zu:
Rotatorenmanschette,
Golferellenbogen/Tennisarm
und Schulterinstabilitäten

DEUTSCHE SCHULTER- UND ELLENBOGENKLINIK
der Deutschen Vereinigung für Schulter- und Ellenbogenchirurgie e. V.

Die Anmeldung erfolgt im Vorfeld über die E-Mailadresse: **info@magazin66.de**

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Der Zugangslink zur Veranstaltung wird per Mail verschickt. Teilnehmer haben im moderierten Chat die Möglichkeit, Fragen an die Mediziner zu stellen.

Krankenhaus Rummelsberg GmbH
Rummelsberg 71
90592 Schwarzenbruck
Tel.: 09128 / 50 - 40
schulterzentrum-rummelsberg.de

FOCUS TOP MEDIZINER 2021 ELLENBOGEN-CHIRURGIE

FOCUS TOP MEDIZINER 2021 SCHULTER-CHIRURGIE

TOP NATIONALES KRANKENHAUS 2021 ORTHOPÄDIE FOCUS DEUTSCHLANDS GRÖSSTER KRANKENHAUS-VERGLEICH FOCUS-GESUNDHEIT 08|2020