

# ALT-FIT-FLOTT

SENIORENMAGAZIN FÜR DEN KREIS DITHMARSCHEN

01 | 2020



© Rainer Sturm - pixelio.de

**Neuer Schwung:**  
Interessen der Älteren  
sichtbar machen **Seite 4**

**Öffentlichkeitsarbeit:**  
Helmut & Helmut  
im Offenen Kanal **Seite 6**

**60plus und Auto-mobil:**  
Regelmäßige Verkehrssicher-  
heits-Information **Seite 12**

  
**KREIS DITHMARSCHEN**

  
**DWK**  
Demografiewerkstatt  
Kommunen

# Liebe Leserinnen und Leser!

**ALT – FIT – FLOTT:** So haben wir unser Seniorenmagazin genannt. Wir, das ist ein (noch) sehr kleines Redaktionsteam, bestehend aus Monika Buberl-Pirrwitz, Helmut Dahleke und Hella Hanf. Gemeinsam haben wir uns Themen für die erste Ausgabe unserer neuen Publikation überlegt, haben recherchiert und Infos zusammengetragen, unterstützt vom Kreis Dithmarschen. Ermöglicht wurde die Realisierung dieses Magazins durch das Bundesprojekt „Demografiewerkstatt Kommunen“ und die damit finanzierte Begleitung durch die Redakteurin Katharina Mehring von der pro-t-in GmbH. Für die nächste Ausgabe wünschen wir uns noch viel mehr Senior\*innen, die Spaß haben am Ideen entwickeln, Recherchieren und Schreiben. Melden sie sich!

Nun halten wir also das erste Exemplar in der Hand. Unseren Leserinnen und Lesern präsentieren wir eine bunte Mischung verschiedenster Themen. Selbstverständlich berichten wir aus unseren Seniorenbeiräten – sie sind uns ein ganz besonderes Anliegen. Darüber hinaus stellen wir die Bürgerbeauftragte für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein vor, machen Lust auf ein Reiseziel im Süden Deutschlands und und und ...

Neugierig geworden? Recht so, dann wünschen wir viel Freude bei der Lektüre der ersten Ausgabe von ALT – FIT – FLOTT. Ach ja, der Name: Passt gut zu uns und unserem Lebensgefühl, finden wir. Und Sie doch sicher auch!

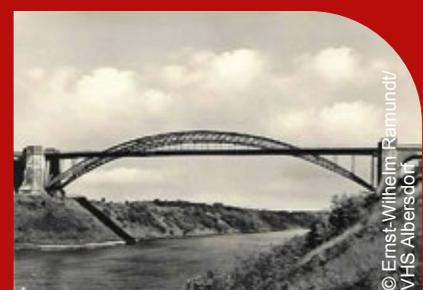
Herzliche Grüße aus der Redaktion  
***Ihre Monika Buberl-Pirrwitz,  
Helmut Dahleke und Hella Hanf***



Engagiert (v.l.): Helmut Dahleke und Monika Buberl-Pirrwitz, hier mit dem Heider Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat.

## Wer kennt sich aus?

Wie heißt das Bauwerk auf unserem Foto? Das Bild stammt aus dem Jahr 1921, die Brücke ist noch etwas älter, sie wurde 1892 erbaut. Der Entwurf der schmiedeeisernen Bogenbrücke stammte von Eisenbahn-Bauinspektor Greve aus Kiel.



## Inhalt

Editorial 2

**AUS DEN SENIO-  
RENBEIRÄTEN** 4

**WISSENSWERT:**  
60plus, fit und Auto-mobil 12  
Nie zu alt fürs Internet 12  
Computer-Treff 13

**GUT BERATEN:**  
Bürgerbeauftragte  
berät kostenlos und  
unabhängig 14

**REISE:**  
Schwarzwald 15  
Gute Wünsche  
für 2021 16

## Impressum

### Herausgeber:

Kreis Dithmarschen  
Seniorenbeirat,  
Stettiner Straße 30,  
D-25746 Heide · Tel. 0481 97-0  
seniorenbeirat@dithmarschen.de

### Redaktion:

pro-t-in GmbH, Lingen

### Gestaltung:

Schön! Agentur für Strategie,  
Design und Vertrieb GmbH,  
Lingen

## Sehr geehrte Leser\*in,



die Senior\*innen sind ein wichtiger Teil unserer Einwohnerschaft, der im Rahmen der demografischen Entwicklung weiter wachsen wird. Aus dem aktiven Erwerbsleben ausgeschieden, sind aber ihre Kompetenzen und Erfahrungen weiterhin vorhanden. Dieser Wissens- und Fähigkeits-schatz soll nicht einfach unbesehen bleiben. Viele Senior\*innen möchten sich auch weiterhin sinnvoll und erfüllend für die Menschen in ihrem Umkreis einsetzen. Das Feld, in dem sich ältere Menschen engagieren können, ist weit. Hier will der Kreis Dithmarschen Unterstützung geben und Möglichkeiten und Wege aufzeigen, wie sich Senior\*innen für alle gewinnbringend in unsere Gesellschaft einbringen können.

Ein Weg dahin ist die Beschäftigung in den Seniorenvertretungen. Hier gibt es eine ausgezeichnete Chance, Themen in die örtliche Politik zu tragen und aktiv zu sozialräumlichen Angeboten für Senior\*innen beizutragen. In einigen Regionen gibt es bereits Beiräte auf Gemeinde- oder Amtsebene, in anderen Bereichen Dithmarschens braucht es noch Engagement aus dieser Altersgruppe. Mit diesem Heft will der Kreis Dithmarschen für die Gründung örtlicher Seniorenbeiräte werben und stellt Ihnen die praktische Beiratsarbeit aus Dithmarschen vor. Lassen Sie sich anregen, werden Sie aktiv und wirken Sie bei der Bildung eines Beirates in Ihrem Ort/Amt hin.

Mit freundlichen Grüßen  
**Renate Agnes Dümchen**

## Interessen der Älteren sichtbar machen

Seit fast 50 Jahren gibt es in Deutschland Seniorenbeiräte, der erste wurde 1972 in Altena gegründet. Inzwischen gibt es sie in zahlreichen Kommunen und auch auf Landesebene. Ihr vorrangiges Ziel: Die Lebensbedingungen älterer und alter Menschen in ihrem lokalen und regionalen Umfeld zu verbessern. Sie machen die Interessen der älteren Generation sichtbar und bringen ihre Perspektive in die gesellschaftliche und kommunalpolitische Sicht ein.

Auch in Dithmarschen haben sich über die Jahre verschiedene Seniorenbeiräte auf Ortsebene gegründet, ergänzt um einen Kreissenorenbeirat. Die

Seniorenbeiräte arbeiten im Rahmen ihrer Satzungen, die ihre Aufgaben definieren und unter anderem festlegen, wie viele Mitglieder der jeweilige Beirat hat. Die Mitglieder können nicht einfach eintreten, sondern werden gewählt. Allerdings gibt es im Kreis Dithmarschen durchaus Lücken – nicht alle Orte haben bereits einen Seniorenbeirat; die bestehenden dagegen wünschen sich vielfach eine stärkere ehrenamtliche Unterstützung – viel Raum also für das eigene Engagement zum Wohl aller Senior\*innen in Wohnort und Landkreis.

So verschieden die Orte, so unterschiedlich auch die Geschichte und Schwerpunkte der Seniorenbeiräte, die ab sofort hier ihr Forum finden, um sich vorzustellen, ihre Arbeit zu präsentieren, um Anregungen zu bitten.

## Heide: Ältester Seniorenbeirat Schleswig-Holsteins

Ein Beitrag von Elisabeth Steinschulte

Bereits am 21. Januar 1988 traf sich der **erste gewählte Seniorenbeirat** der Stadt Heide zu seiner konstituierenden Sitzung. Damit ist er der älteste Beirat Schleswig-Holsteins. Viel wurde seit damals für die ältere Bevölkerung erreicht. Es würde zu weit führen, im Einzelnen darauf einzugehen. Alle Beiräte müssen immer wieder auf noch nicht erfüllte Forderungen zurückgreifen oder diese wieder aufnehmen. **Schulungen** in vielen Bereichen hat sich dieser ebenfalls auf seine Fahnen geschrie-

ben. Auf einige will ich eingehen: Seit 2007 treffen sich Senioren und Seniorinnen im Alter von 60 + bis über 80 + in einer Schule zu einem **Computer-Treff** „Senior/innen für Senior/innen.“ Es finden keine Schulungen statt, sondern drei Herren stehen zur Verfügung, die ehrenamtlich oft auftauchende Fragen beantworten. Es haben sich bereits Freundschaften außerhalb dieses Treffs gebildet.

Seit 2013 werden unter dem Slogan „**60 plus und Auto-mobil**“

regelmäßig mit einem Referenten für Verkehrssicherheit, Mitglied im ACE Kreisvorstand Westküste und ehemaliger Fahrschullehrer, Informationen zum Thema vermittelt. Es finden oft rege Diskussionen statt. Mobilität im Alter ist ein sehr wichtiges Thema, dabei steht das Autofahren immer noch bei den meisten Älteren im Mittelpunkt.

In der Neuen Anlage in Lüttenheid befinden sich seit einigen Jahren **Fitnessgeräte für Erwachsene** und seit kurzem ein Schachbrett im Freien. Durch Spenden und durch ein Erbe war es möglich, die Geräte und das Schachbrett anzuschaffen. Einmal in der Wo-

che bietet der Seniorenbeirat (SB) unter Anleitung einer Fachkraft „**Turnen im Freien**“ an. Auch dieses Angebot wird ebenfalls stark nachgefragt. Seit einigen Jahren finden an den letzten Donnerstagen im Monat im Rahmen der **Vortragsreihe** „Aktuelle Themen für Seniorinnen und Senioren“ im Bürgerhaus der Stadt Heide Veranstaltungen statt.

Seit neuestem stellt sich der SB mit Informationen für unsere

Generation im „**Offenen Kanal Westküste**“ auf einem festen Sendeplatz vor. Immer am dritten Sonnabend im Monat, 18.00 Uhr, ist seine Stimme auf Kanal 105,2 zu hören oder im Internet unter [okwestkueste.de](http://okwestkueste.de).

Regelmäßig werden **Sitzungen** in Einrichtungen abgehalten, um zu erfahren, wo der Schuh drückt. Es sind manchmal Kleinigkeiten wie eine Überwegung über die Straße, die mit einem Rollstuhl oder einem

Rollator schwierig ist, oder eine Ampelschaltung, die zu kurz ist, um nur zwei Beispiele zu nennen.

#### KONTAKT:

Vors. Helmut Dahleke

Tel. 0151 23022397

hegmeco@aol.com

Stellv. Vorsitzende

Monika Buberl-Pirwitz

Tel. 0481 62253

m-buberl@t-online.de



Hier pulsiert das Leben: Märkte, so wie hier in Heide, sind wichtige Begegnungsorte gerade auch für Senior\*innen.

## Helmut & Helmut im Offenen Kanal

Die Idee für eine eigene Radiosendung des Seniorenbeirats wurde im Frühjahr 2019 geboren. Der Vorsitzende Helmut Dahleke nahm sich dieses Projektes an und stellte es dem Offenen Kanal (OK) vor. „Kein Problem“, hieß es dort und die Arbeit begann. Ein Konzept musste her, ebenso wie ein zweiter Mitmacher. Gefunden wurde dafür Helmut Briede womit gleichzeitig ein Name für die Sendung gefunden war: „Helmut & Helmut“. Nach einer technischen Einweisung in das Sendestudio und ein bisschen Papierkram konnte es losgehen.

Mit einer Portion Lampenfieber und manchmal belegter Stimme startete das Projekt. Zwischen

Wortbeiträgen, Interviews und Musik fanden sich dann beide schnell zurecht und brachten die geforderten drei Probesendungen hinter sich. Mittlerweile haben sie eine Stammhörerschaft, die gespannt auf die nächste Sendung wartet.

Inzwischen gibt es einen festen Sendeplatz und zwar jeden **3. Samstag im Monat um 18.00 Uhr**. Hören kann man Helmut & Helmut auf dem Heider Kanal des OK Westküste (Freq.105,2) oder im Internet unter [okwestkueste.de](http://okwestkueste.de)

Es werden auch Musikwünsche erfüllt und man kann sich direkt an die Moderatoren wenden: Erreichbar sind die Akteure unter Tel. 0481 72469 oder 015123022397 (Helmut Dahleke; Tel. 0481 7876119 oder 01732149918 (Helmut Briede).



# Büsum: Wunschbus, Klönschnack, Bürgertreff

Ein Beitrag von Friedrich-Wilhelm Trottmann



Bekannt für seinen Strand und das wunderschöne Wattenmeer ist Büsum.

Die **Gründungsversammlung** des Seniorenbeirates in Büsum fand am 24. Mai 1989 im Haus des Gastes, an dessen Stelle heute der Ankerplatz ist, statt. Zum Gründungsvorsitzenden wurde Fredigar Tabel gewählt. Mit Gerda Witt, Dieter Braune und Willi Witt fanden sich hervorragende Nachfolger.

Bei der konstituierenden Sitzung des Seniorenbeirates im Rathaussaal am Dienstag, dem 23. Mai 2017, wurden im Beisein von Jörn Strüben von der Gemeindeverwaltung Karl-Heinz Papenfuß zum Vorsitzenden, Wilhelm Witt zum Stellvertreter, Friedrich-Wilhelm Trottmann zum Schriftführer und Pressewart in den **Vorstand** gewählt. Als weitere Mitglieder sind Waltraud Austinat, Lisa Papenburg und Hans Detlef Thun im neuen Seniorenbeirat vertreten. Jürgen Zepernick, Joachim Klie, Heinz-Uwe Reiz, Marianne Reuter, Waltraud Sammler und Bärbel Stangel wurden als künftige Mitglieder in die Arbeit des Beirates einbezogen. Besonders stolz sind die Mitglieder der Nachbarschaftshilfe, dass der **Wunschbus „Mobi Dick“** sie innerhalb von Schleswig-Holstein und Ham-

burg kostenlos zu ihren Wunschzielen bringt. Dabei ist auch Platz für Rollstuhlfahrer.

Der Seniorenbeirat der Gemeinde Büsum trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 15 Uhr zu seinem sogenannten **Klönschnack**, der zurzeit im Bürgertreff in der Johannsenstraße 34 stattfindet. Fast immer ist ein Referent eingeladen, der seniorenrelevante Themen vorträgt. Die Veranstaltungen sind so stark frequentiert, dass eine größere Bleibe gesucht werden musste und auch gefunden wurde. Ein Seniorenbeiratsmitglied ist bei jedem Ausschuss, dem Gemeinderat oder anderen Ausschüssen anwesend, um stets die Belange der Senioren zu vertreten.

Der Vorsitzende Karl-Heinz Papenfuß ist in vielen Gruppierungen und Organisationen tätig und stets der Motor unseres Beirats. Das **Seniorenparlament des Amtes Büsum-Wesselburen**, die **Nachbarschaftshilfe** im Amt Büsum-Wesselburen und der **Bürgertreff** sind nur einige Baustellen, die er intensiv beackert. Der Kontakt zum Seniorenbeirat des Kreises Dithmarschen, Landesseniorenrat und auch zu anderen Partnergemeinden wie die Städtefreundschaft mit der Patenschaftsgemeinde Kühlungsborn sind Felder, die den Horizont des Seniorenbeirats Büsum erweitern.

Im Internet ist der Seniorenbeirat der Gemeinde Büsum zu finden unter <https://www.facebook.com/groups/1254643861396687/>, die Nachbarschaftshilfe Amt Büsum unter <https://www.facebook.com/nachbarschaftshilfe.amtbusumwesselburen.5>.

## KONTAKT:

Vors. Karl-Heinz Papenfuß

Tel. 0157 89117569 · kh.papenfuss@web.de

Stellv. Vors. Wilhelm Witt

Tel. 04834 960866 · witt-buesum@t-online.de

# Wesselburen: Vielfältige Vorträge heimischer Referenten

Ein Beitrag von H. Wilhelm Jungkuhn



© Tourismusverein Wesselburen

Weithin sichtbar und charakteristisch:  
Der Kirchturm von Wesselburen.

Über den jetzigen Seniorenbeirat kann ich einiges berichten, über die vorherigen Seniorenbeiräte dagegen wenig. Vorsitzender und Stellvertreter des letzten Seniorenbeirates sind kurz hintereinander verstorben. Dann hat das Ganze etwa eineinhalb Jahre geruht. Auf Initiative von Dierk Reimers ist der jetzige **Seniorenbeirat neu** entstanden. Am 1. August 2017 fand im Restaurant Stadt Hamburg in Wesselburen um 20 Uhr die erste öffentliche Versammlung statt. Es wurde festgelegt, die **Sitzungen** sollen jeden letzten Dienstag, alle zwei Monate (in den ungeraden Mona-

ten) stattfinden. Als Uhrzeit wurde 16 Uhr festgelegt. In den geraden Monaten, am letzten Dienstag, vormittags von 10 – 11:30 Uhr, wurde eine **Bürgersprechstunde** mit zwei Leuten eingerichtet.

Nach eineinhalb Jahren wurde die Bürgersprechstunde mangels Beteiligung eingestellt. In den **öffentlichen Versammlungen** haben wir stets Referenten mit anschließender Diskussion. Es stehen immer Themen auf dem Programm, die für alle Senioren aber auch für jüngere Einwohner der Amtsgemeinde Büsum-Wesselburen interessant sind.

Das größte Interesse fand ein **Vortrag über Demenz** und wie man als Pflegende/r mit Demenzpatienten umgehen oder sich ihnen gegenüber verhalten sollte. Als Referentin konnten wir eine Mitarbeiterin des Kompetenzzentrums Schleswig-Holstein gewinnen. Obwohl sie zweieinhalb Stunden referierte, hörten alle Gäste bis zum Schluss aufmerksam zu. Unter den Gästen waren auch Teilnehmer\*innen aus Wrohm und Brunsbüttel. Ein weiterer interessanter Vortrag beschäftigte sich mit **„Hörgeräte-Hörschleifen“** für große Räume mit Übertragung per Funk – eine Technik, die auch zu Hause gut geeignet sein soll.

Auch heimische Referenten konnten uns schon sehr bereichern: Wie etwa Apotheker Dr. Spilckeliss aus Wesselburen, der der Frage **„Was leistet Homöopathie?“** nachging. Oder Rüdiger Möller, Leiter der Volkshochschule Wesselburen, der mit seinem Lichtbildvortrag über **„Wesselburen von 1945 bis heute“** begeisterte.

## KONTAKT:

Vors. Heinz Wilhelm Jungkuhn  
Tel.: 04833 2309  
heinz.wilhelm@jungkuhn.de  
Stellv. Vors. Dierk Reimers  
Tel.: 04833 539  
dierk.reimers@freenet.de

# Meldorf: Beharrlichkeit und deutliche Worte

Ein Beitrag von Ulrich Zinke

Seit über 30 Jahren gibt es in Meldorf einen sehr erfolgreich arbeitenden Seniorenbeirat mit fünf Mitgliedern, der alle fünf Jahre von den Meldorfer Einwohner\*innen über 60 Jahren neu gewählt wird. Die Wahl erfolgt durch Briefwahl.

Der Seniorenbeirat ist ein überparteiliches Gremium, das ausschließlich sachorientiert die Interessen der Seniorinnen und Senioren der Stadt vertritt, **Konzepte** erarbeitet, **Wünsche und Anregungen** aus ihrer Mitte auf-

greift und als **Mittler** zwischen der wachsenden Anzahl Meldorfer Seniorinnen und Senioren bei der Verwaltung und den städtischen Ausschüssen auftritt. Der Seniorenbeirat hat in den Ausschüssen **Rederecht** zu seniorenrelevanten Themen. Im Ausschuss für Generationen und Soziales hat er auch das **Antragsrecht**. Um sich Gehör zu verschaffen, bedarf es manchmal auch einer gewissen Beharrlichkeit und deutlicher Worte.

In den letzten Jahren hat der Seniorenbeirat eine Reihe von Projekten und Aktivitäten ins Leben gerufen, dazu gehören die:

- Einrichtung „**Runder Tisch Seniorenarbeit Meldorf**“
- Erstellung eines jährlichen Seniorenkalenders „**Fit und mobil im Alter**“ für Meldorf

(Anschub wurde als Pilotprojekt vom Land gefördert)

- **Verkehrssicherheits-schulung** für Senioren
- Durchführung von Stadtbegehungen zum Thema „**Barrierefreiheit**“ und Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen
- Durchführung von **Veranstaltungen** mit eigenen und externen Fachreferenten zu Themen wie: „Stürze und sturzbedingte Verletzungen“, „Gene, Umwelt und Lebensstil“, „Arzneimittelwirkungen im Alter“, „Pflegerreformgesetz“, „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“, „Besser leben mit Arthrose“, „Kriminalprävention“ und vieles mehr.

## KONTAKT:

Vors. Ulrich Zinke

Tel. 04832 9364

ulrich.zinke@t-online.de

Stellv. Vors. Detlef Glomm

Tel. 04832 556420

detlefglomm@t-online.de

Mit seiner malerischen Kulisse begeistert Meldorf Einheimische und Gäste gleichermaßen.



## Hemmingstedt: Harmonische Zusammenarbeit mit der Gemeinde

Ein Beitrag von Dieter Arps

Der Seniorenbeirat Hemmingstedt wurde im Jahr 2005 erstmals in einer öffentlichen Sitzung des Sozialausschusses mit fünf Vorstandsmitgliedern gewählt. Eine Satzung nach § 4 i.V. m. §§47d, 47e der Gemeindeordnung für Schleswig-Holstein war durch Beschlussfassung durch die Gemeindevertretung erlassen worden. Die Wahl des Seniorenbeirates erfolgt satzungsgemäß alle fünf Jahre. Gründungsvorsitzender wurde Hans-Adolf Rühmann, erster stellvertretender Vorsitzender wurde Hans Bünz. Nach dem Tod von Hans-Adolf Rühmann übernahm Hans Bünz den Vorsitz.

Im April 2014 wurde erneut zur Wahl des Seniorenbeirates durch den Sozialausschuss der Gemeinde aufgerufen. Ein neuer Seniorenbeirat wurde in öffentlicher

Sitzung geheim gewählt: Neuer Vorsitzender wurde Dieter Arps, sein Vertreter Wolfgang Roggatz. Weitere fünf Gemeindemitglieder stellten sich der Wahl zum Beirat und wurden einstimmig gewählt.

Im April 2019 wurde der jetzt **amtierende Seniorenbeirat** neugewählt. Bestätigt wurden im Amt des Vorsitzenden und seines Stellvertreters Dieter Arps und Wolfgang Roggatz. Als Beisitzer fungieren Uwe Schmitz, Martin Reich und Anke Greinke.

Die **öffentlichen Sitzungen** finden immer am ersten Donnerstag in den geraden Monaten im Sportzentrum Hemmingstedt statt. Die Sitzungen beginnen um 14:30 Uhr mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen und enden um 17:00 Uhr. Zu verschiedenen Themen wird von eingeladenen Gästen ein Vortrag gehalten. Der Seniorenbeirat wird zu allen Sitzungen der **Gemeindeausschüsse** und der **Gemeindevertretung** eingeladen. Es gibt ein **Mitspracherecht**, aber kein Stimmrecht. Die Zusammenarbeit mit der Gemeinde ist sehr harmonisch.

Anke Greinke betreut eine **Schwimmgruppe** der Besucher der öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirates. Einige Mitglieder engagieren sich zusätzlich in verschiedenen Ausschüssen der **Kirchengemeinde Hemmingstedt/Lieth**.

Schließlich kümmert sich der Vorsitzende des Seniorenbeirates auch um den kleinen **Wochenmarkt**, den es in Hemmingstedt noch gibt. Lebensmittelgeschäfte und Supermärkte gibt es vor Ort nicht mehr.



Gepflegte Anlage rund um Kirche und Turm: Hemmingstedt.

### KONTAKT:

Vors. Dieter Arps

Tel. 0481 61944 · ds.arps@t-online.de

Stellv. Vors. Wolfgang Roggatz

Tel. 0481 63935 · w.roggatz@t-online.de



© Gemeinde Bunsoh

Idyllisch, ländlich, lebenswert - und engagiert: In Bunsoh nehmen die Senior\*innen ihre Interessen in die Hand.

## Bunsoh: Seniorenbeirat wiederbelebt

Ein Beitrag von Hella Hanf

Mein Mann, Hartmut, 71 Jahre, und ich, Hella Hanf, 76 Jahre, sind im Oktober 2013 von Hamburg nach Bunsoh gezogen. Wir wollten dem Trubel der Großstadt entgehen und Ruhe auf dem Land finden. Wir haben uns über den Ort informiert und unter anderem auf der Internetseite die Rubrik Seniorenbeirat von 2003 gefunden. Aber der Beitrag war leer. Unsere Nachforschungen haben ergeben, dass es bis 2003 schon einmal einen Seniorenbeirat gab. Viele fanden die Einrichtung gut, aber keine/r traute sich

Verantwortung zu übernehmen. Zweieinhalb Jahre haben wir versucht, das wieder auf die Beine zu stellen. Vor einem Jahr war es dann soweit. Ich wurde zur ersten Vorsitzenden und mein Mann zum zweiten Vorsitzenden gewählt. Wir arbeiten im Team und unterstützen uns gegenseitig.

Beruflich war ich 25 Jahre in einem amerikanischen Unternehmen als Finanzbuchhalterin tätig. Mein Mann kommt aus dem Schwarzwald und war über 35 Jahre als selbständiger Dipl.-Ingenieur unter anderem viel im Ausland tätig. Kennengelernt haben wir uns in meiner Heimatstadt Hamburg. Wir möchten als Seniorenbeiräte bei Problemen vermitteln und helfen. Zu den Aufgaben des Seniorenbeirats gehö-

ren insbesondere Empfehlungen für die Gemeindevertretung und deren Ausschüsse in allen Angelegenheiten, die ältere Bürger betreffen.

Anstehende Projekte sind im Moment die **Errichtung einer Mitfahrbank** sowie die **Installation eines Bürgerbusses** für mehrere Gemeinden. Außerdem wäre die **Erstellung eines Zebrastreifens** im Dorf dringend notwendig.

### KONTAKT:

Vors. Hella Hanf  
Tel. 04835 9784403  
hellahanf@gmail.com  
Stellv. Vors. Hartmut Hanf  
Tel. 04835 9784403  
hartmut-hanf@web.de

## „60plus und Auto-mobil“

Informationen zur Verkehrssicherheit im Alter



© Elisabeth Steinschulte  
SB Heide

Sehr gut besucht sind die Informationsveranstaltungen zur Verkehrssicherheit. Leider müssen sie aktuell Corona-bedingt ausfallen. 2021 soll es aber weitergehen.

Kompetenter geht es nicht: Schon 2013 stellte sich Karl-Heinz Papenfuß als Referent für Verkehrssicherheit des ACE, Kreisvorstand Westküste, und ehemaliger Fahrschullehrer dem Seniorenbeirat der Stadt Heide vor und bot an, unter dem Slogan „60 plus, Fit und Auto-Mobil“ regelmäßig Informationen zur Verkehrssicherheit zu vermitteln.

Einmal monatlich fanden seine Info-Veranstaltungen in den ersten drei Jahren statt. Seit 2017 treffen sich

## Nie zu alt fürs Internet!

### Digital-Kompass im Offenen Kanal Westküste

Der Offene Kanal Westküste ist ab sofort als Standort des bundesweiten Projekts Digital-Kompass aktiv und unterstützt ältere Menschen auf ihrem Weg ins Internet und in die digitale Welt.

„Wir möchten den Senioren die Welt der digitalen Medien erklären, damit sie diese für die persönliche Lebensgestaltung nutzen können. Dazu gehört Videotelefonie mit den Enkelkindern, Fahrkarten der Deutschen Bahn günstig online kaufen, Rei-

### INFORMATION UND KONTAKT:

Karl-Heinz Papenfuß · Tel. 0157 89117569

Interessierte drei- bis viermal im Jahr. Mobilität im Alter ist ein sehr wichtiges Thema, dabei steht das Autofahren immer noch bei den meisten Älteren im Mittelpunkt – aber nicht ausschließlich, denn Mobilität hat viele Gesichter. Auch über Alternativen zum Auto wird informiert und diskutiert.

Aufgefrischt wird darüber hinaus das Wissen über Verkehrsregeln, Neuerungen im Verkehrsrecht, Wechselwirkungen bei der Einnahme von Medikamenten, Hören und Sehen; Fahrsicherheitstrainings mit dem ADAC werden angeboten.



© Friedrich-Wilhelm Trottmann

Engagiert sich für sichere Mobilität im Alter: Karl-Heinz Papenfuß.

sen bequem von zu Hause buchen und online einkaufen“, beschreibt Andreas Guballa die Aufgaben des frisch gekürten Digital-Kompass-Standes in Heide. „Die Idee ist, die Aufgabe der Medienkompetenzvermittlung, die der Offene Kanal seit Jahrzehnten in Schleswig-Holstein betreibt, konsequent zu ergänzen.“

### KONTAKT:

Andreas Guballa,  
digital-kompass@okwestkueste.de

## Computer-Treff

### „Senioren/innen für Senioren/innen“

Niemand hat daran geglaubt, dass der Computer-Treff des Seniorenbeirates der Stadt Heide, der sich am 14. März 2007 das erste Mal in der damaligen Klaus-Groth-Realschule traf, noch heute ein beliebter Treffpunkt älterer, an neuer Technologie interessierter Menschen sein würde. Die Altersspanne erstreckt sich von 60 bis weit über 80 Jahre, wobei oft der weibliche Anteil überwiegt.

Und nichts ginge, wenn nicht die drei versierten Expert\*innen Peter Vogel, Norbert Kapelle und

Sonja Weidlich, allen hilfreich zur Seite stünden. Sie arbeiten ehrenamtlich ohne Aufwandsentschädigung. Peter Vogel war bereits von Anfang an dabei, als die ersten Schritte in die Welt der neuen Technologie gemacht wurden. Unter Anleitung von Dr. Harri Heise begann die Erfolgsstory. Auch Norbert Walz hatte daran seinen Anteil – leider sind beide, Klaus Vetter und Norbert Walz, bereits verstorben.

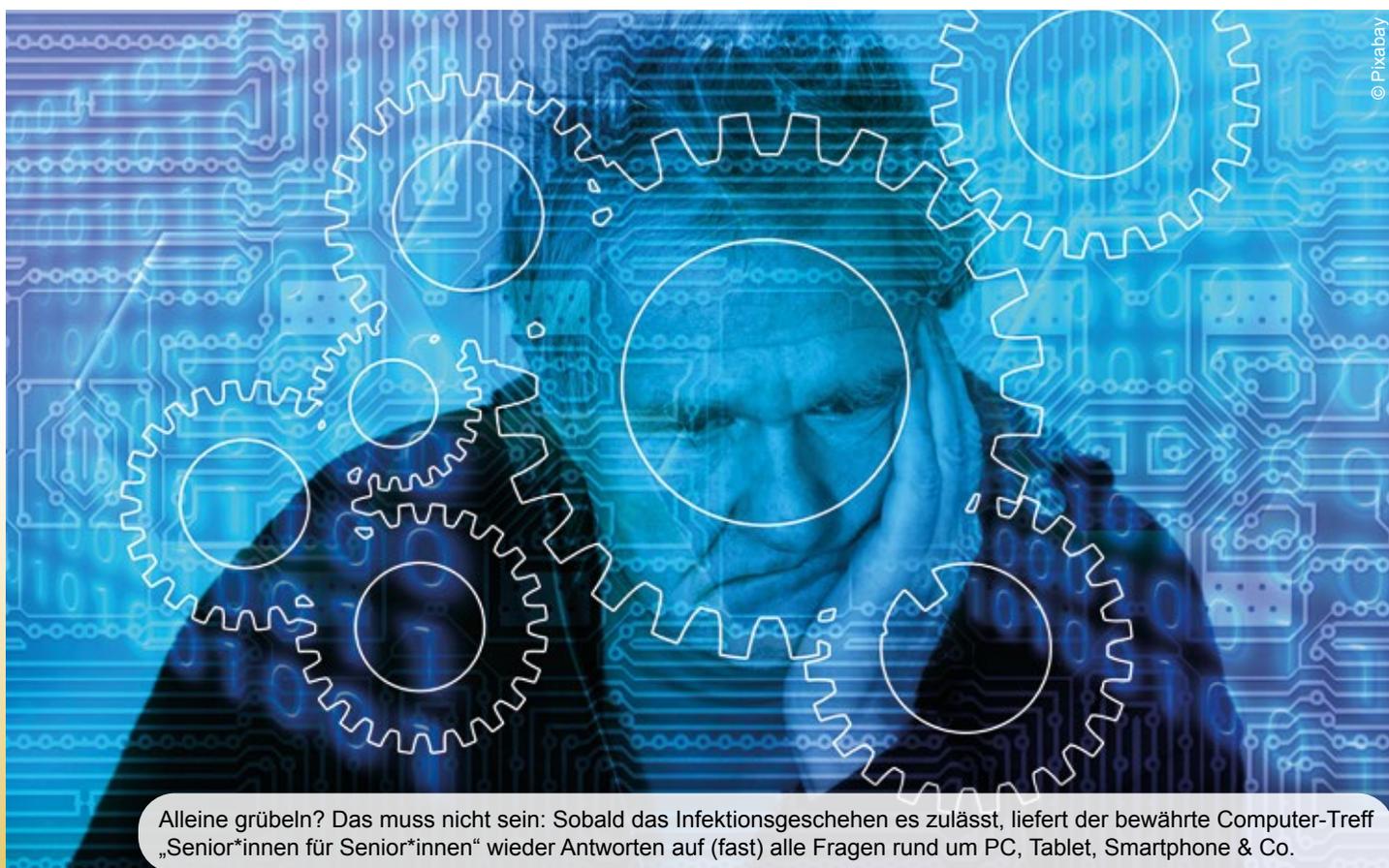
Elisabeth Steinschulte hat ihre Verantwortung vor zwei Jahren an Elisabeth Werle übergeben. Wichtig zu wissen: Es finden keine „Kurse“ statt. Jede/r bringt mehr oder weniger Wissen mit.

Spezielle Fragen beantwortet das Dreierteam. Jeder ältere Mensch kann kommen. Fast jede/r hat inzwischen einen Laptop, der mitgebracht wird. Auch Handy- oder Smartphone-Fragen werden gelöst.

Der Mittwoch, ab 15.30 Uhr, war für viele ein fester Termin im Kalender. Doch aktuell findet das Treffen Corona-bedingt leider nicht statt. Wir hoffen, dass es 2021 wieder starten kann.

#### KONTAKT:

Peter Vogel · Tel. 0481 3351,  
Elisabeth Werle · Tel 0481 63634



Alleine grübeln? Das muss nicht sein: Sobald das Infektionsgeschehen es zulässt, liefert der bewährte Computer-Treff „Senior\*innen für Senior\*innen“ wieder Antworten auf (fast) alle Fragen rund um PC, Tablet, Smartphone & Co.

# Bürgerbeauftragte berät kostenlos und unabhängig



Die Bürgerbeauftragte für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein, Samiah El Samadoni

## Gute Adresse für ratsuchende Senior\*innen

Rente, Wohngeld, Krankenversicherung, Pflegeversicherung und häusliche Pflege – mit all diesen Themen müssen sich ältere und alte Menschen regelmäßig beschäftigen. Jede Lebenssituation birgt neue Herausforderungen, die es nicht nur körperlich und geistig, sondern obendrein auch bürokratisch zu bewältigen gilt. Das ist nicht immer leicht. Darüber hinaus ist auch nicht jede Entscheidung, die von den Behörden und Institutionen getroffen wird, richtig. Aber wo erhalten Seniorinnen und Senioren hier Unterstützung? Die Antwort: Bei

der Bürgerbeauftragten für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein.

Klingt nach „ganz weit weg“? Auf keinen Fall: Samiah El Samadoni, Bürgerbeauftragte seit 2014, hält regelmäßig Sprechstunden ab, zum Beispiel auch in Heide – vorausgesetzt, ihr macht nicht gerade Corona einen Strich durch die Rechnung.

## Bürger unterstützen – Interessen vertreten

Die Aufgabe von Samiah El Samadoni ist es, die Bürger\*innen in sozialen Angelegenheiten zu beraten, zu unterstützen und ihre Interessen zu vertreten. „Als Bürgerbeauftragte bin ich vom schleswig-holsteinischen Landtag gewählt und berichte den Abgeordneten unmittelbar – auch von Einzelfällen – aus meiner Beratungsarbeit“, so El Samadoni auf der Homepage ihrer Behörde (<http://www.buergerbeauftragte-sh.de>). Sie ist grundsätzlich „berechtigt, von den Behörden und Dienststellen des Landes Auskünfte einzuholen, Akten anzufordern und Stellungnahmen einzuholen.“ Gegenüber Bundesbehörden kann sie vermittelnd tätig werden.

Wenn also Bürgerinnen und Bürger Probleme mit Sozialbehörden haben, wie zum Beispiel mit dem Jobcenter, der Rentenversicherung, der gesetzlichen Krankenkasse oder auch dem Sozialamt, der Eingliederungshilfe oder dem Landesamt für soziale Dienste, dann beraten die Bürgerbeauftragte und ihr Team – und zwar kostenlos und unabhängig. Dies umfasst auch die Überprüfung von Bescheiden der Sozialbehörden. Falls Ratsuchende nicht wissen, welche Sozialbehörde für ihr Anliegen zuständig ist, so ist auch das kein Problem.

## Beratung telefonisch oder persönlich

Die Beratungen der Bürgerbeauftragten und ihrer Mitarbeiter\*innen finden telefonisch oder persönlich statt. Erreichbar ist das Büro montags bis freitags, von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr, zusätzlich mittwochs von 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr. Das Büro im Karolinenweg 1 in Kiel verfügt über einen barrierefreien Zugang und bei Bedarf wird ein\*e Gebärdendolmetscher\*in hinzugezogen.

Erreichbar ist die Bürgerbeauftragte für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein telefonisch unter 0431 988-1240.

## Facettenreicher Schwarzwald

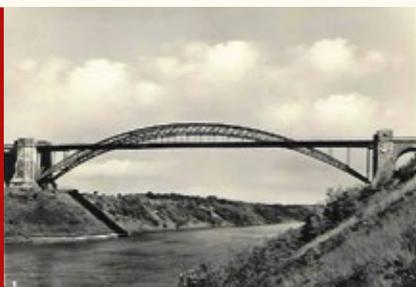


Der knapp 1 km<sup>2</sup> große Titisee ist ein Relikt aus der letzten Eiszeit.

### Ferien für die Seele

Nicht nur für seine gastfreundlichen Bewohner und die berühmte Kirschtorte ist der Schwarzwald bekannt: Jedes Jahr zieht es zahlreiche Urlauber in die malerische Region in Baden-Württemberg, die mit ihren Berglandschaften, mittelalterlichen Stadtzentren und klaren Badeseen zu einem abwechslungsreichen Aufenthalt einlädt.

Der Feldberg ist der höchste Berg der Region. Er bietet viele Freizeitmöglichkeiten und ist ein beliebtes Ziel für Ausflüge und Wandertouren. Ein schönes Naturschauspiel bieten die Triberger Wasserfälle, die die Besucher bei Anbruch der Dunkelheit dank geheimnisvoller Beleuchtung in ihren Bann ziehen.



## AUFLÖSUNG:

Das Bauwerk auf Seite 2 zeigt die Hochbrücke Grünenthal.

## Reise in Zeiten von Corona

### Kein Urlaub wie sonst ...

Seit Jahrzehnten verbringen wir im September unseren Urlaub im Schwarzwald. Der Schwarzwald ist schon zu unserer zweiten Heimat geworden. In diesem Jahr war deshalb auch geplant, den Wonnemonat Mai dort zu verbringen. Dann kam Corona, und der Traum war vorbei. Nachdem die ersten Lockerungen in Kraft getreten waren, haben wir uns dann doch entschlossen, im September in den Schwarzwald zu fahren. Es war aber nicht so wie sonst.

Öffentliche Verkehrsmittel haben wir diesmal nicht genutzt, obwohl diese Fahrten auf Grund der Kurkarte kostenlos sind. Aus Sicherheitsgründen sind wir deshalb nur mit dem



Elisabeth Werle, Seniorenbeirätin Heide

Auto unterwegs gewesen. Auch die schönen Weinfeste und Bauernmärkte sind dem Virus zum Opfer gefallen. Am meisten hat uns aber die Nähe zu lieben Mitmenschen gefehlt, insbesondere waren Umarmungen tabu. Bei unserer Verabschiedung haben wir deshalb zu unserer Vermieterin „schieß Corona“ gesagt, uns herzlich umarmt und ein „bleib gesund“ gewünscht.

Wir hoffen, dass wir 2021 wieder die schönen Dinge genießen können.

**Elisabeth Werle**

# Wünsche an das nächste Jahr

Zusammengetragen von Monika Buberl-Pirwitz

„Wir hoffen in 2021 viel mehr Ruhe in die Gesellschaft zu bekommen. Dazu: Gegenseitiger Respekt, Achtung und Rücksichtnahme! Und: Wir schauen positiv in die Zukunft und setzen alles daran, weiterhin für eine kompetente Versorgung mit frischen Lebensmitteln zu sorgen. Gutes Essen und Trinken ist in diesen Zeiten doch eine besondere, wertzuschätzende Freude. Oder? Wir hoffen und wünschen allen Lesern und ihren Lieben: Bleiben Sie gesund.“

**Dirk und Jan Frauen**  
(von Edeka, Brunsbüttel)

„Ich wünsche mir, dass wir im Laufe des Jahres endlich wieder feiern dürfen. So wie wir Karnevalisten es gern tun, egal welchen Alters: fröhlich, ausgelassen, Lieder mitsingend, schunkelnd und Polonäsen durch den Saal tanzend. Ohne Angst und ohne Sorgen. Wir sind sehr kommunikative Menschen, die sich gern anfassen, sich umarmen und das eine oder andere Küsschen gehört selbstverständlich auch dazu. Marn' hol fast!“

**Heiko Claußen**  
(Präsident und  
1. Vorsitzender Marnner  
Karnevals-Gesellschaft e.V.)

„Das Wichtigste ist die Gesundheit, die wünsche ich allen Menschen, dazu kommt auch eine Portion Zufriedenheit. Wir werden mit der Pandemie leben lernen und uns an eine etwas andere neue Normalität gewöhnen. Was unseren Verein und Verband angeht: Dass wir wieder alle Veranstaltungen durchführen und unsere Suchtselbsthilfegruppen ihre Treffen in gewohnter Regelmäßigkeit abhalten können. Denn das trägt zur Stabilität der Abstinenz und einem selbstbestimmten Leben bei.“

**Kurt Deist**  
(Vorsitzender BKE-Blaueres Kreuz in der Evangelischen Kirche, Landesverband Schleswig-Holstein e.V.)

„Wie wohl die meisten, wünsche ich mir die Rückkehr zur „Normalität“. Das notgedrungene Einschränken von Sozialkontakten hat mich persönlich am meisten getroffen und hat mir gezeigt, wie wichtig mir geselliges Beisammensein ist, und für wie selbstverständlich ich dieses genommen habe. So ist es mir ein großer Herzenswunsch, dass das Jahr 2021 den Kontakt der Menschen untereinander zulässt. Doch in all dem „Krisendenken“ und dem Wunsch nach „alter Normalität“ hoffe ich auch, dass wir aus dem ereignisreichen Jahr 2020 lernen. In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein gesundes, glückliches und geselliges Jahr 2021.“

**Dominik Emde** (Lehrer in Dithmarschen)

„Die Wünsche der Gemeinde und natürlich auch meine sind, dass wir im nächsten Jahr folgende Veranstaltungen durchführen bzw. besuchen können: Seniorensommerfest, Seniorenweihnachtsfeier, Neugeborenen-Begrüßung, Kindergarten-Besuche unserer Seniorinnen und Senioren sowie die Besuche zu runden Geburtstagen und Ehejubiläen.“

**Roland Knobbe**

Gefördert vom:



Unterstützt durch:



Projektpartner:

