

ALT-FIT-FLOTT

SENIORENMAGAZIN FÜR DEN KREIS DITHMARSCHEN

AUSGABE 2 | MAI 2021

Titelthema:

Frühlingsblüher

Es wurde Zeit

Seite 13

Ehrenbürgerwürde für Ilka Marczinik
Erste Frau neben 16 Männern

Engagement vor Ort

Seite 7/8

Neue Seniorenbeiräte
Heide und Meldorf haben gewählt

Finanzen

Seite 20

Im Durchschnitt 75 Euro mehr
Grundrente seit 1. Januar 2021 in Kraft



Liebe Leserinnen und Leser!

Moin, moin,
hier ist sie also, die zweite Ausgabe unseres Magazins „ALT-FIT-FLOTT“, angefüllt mit vielen Informationen und Geschichten aus unserem schönen Kreis Dithmarschen. Wir berichten aus verschiedenen Seniorenbeiräten und haben Wissenswertes aus verschiedensten Bereichen zusammengetragen. Neben den bunten Themen Frühlingsblüher, Wandern und plattdeutsche Dichtung legen wir Ihnen den Beitrag der Bür-

gerbeauftragten des Landes Schleswig-Holstein ans Herz: Es geht um das wichtige Thema „Grundrente“.

Uns hat es wieder viel Spaß gemacht, an der neuen Ausgabe zu arbeiten. Was wir uns wünschen: Ideen, Anregungen, konstruktive Kritik und – Mitstreiter*innen, die mit uns recherchieren, schreiben und so ein interessantes Medium für uns Senior*innen mitgestalten.
Macht einfach mit, seid dabei!

*Es grüßen ganz herzlich,
Monika Buberl-Pirrwitz und Helmut Dahleke.*

Mit dem Kreissenorenbeirat durch Küche und Keller...

K _____
(Gewürzkraut, „Arabische Petersilie“)

R _____
(Gewürzpflanze, „Meertau“)

E _____
(vielseitiges Gewürzkraut und Aroma)

I _____
(scharfe Gewürzwurzel)

S _____
(ausgelassenes tierisches Fett)

S _____
(Sellerieart)

E _____
(Arznei-Pflanze)

N _____
(Echter Gewürzstrauch, Piment)

I _____
(Iberische Schweinerasse)

O _____
(Müllerkraut, Wilder Majoran)

R _____
(Senfrauke, Salatpflanze)

a an an bar be ber bocks co co den der en es es es
ein fer ga ge gel gon i in ing ka kenn ken kern klee
knos ko la le ma mach mi ne nel nel nis no o pe
pfef rha re ri ri rie rin ros ru salz schmalz schwei
schwein sel senz sig stau tra thy wer wurz wüz

E _____
(Einfache Carbonsäure)

N _____
(Gewürzknospe)

B _____
(Heilpflanze, Volksheilkunde)

E _____
(Gewürzmischung zum Einlegen)

I _____
(Peruanisches Sonnensalz)

R _____
(Nutzpflanze für Kompott, Konfitüre und Kuchen)

A _____
(Beliebtes Gewürz in Spirituosen und Likören)

T _____
(Küchenkraut und Arzneipflanze)

Inhalt

Editorial	2
Rätsel	2
Grußwort	3

TITELTHEMA	4
-------------------	---

**AUS DEN SENIOREN-
BEIRÄTEN**

Aktiv durch den Lockdown	6
Neuer Vorstand in Meldorf	7
Neuer Vorstand in Heide	8
Vielfältige Vorträge in Heide	9
Neue Sitzbänke	10
Würdevolle Begleitung	12

PORTRÄT

Ilka Marzinzik	13
----------------	----

NETZWERK

Ehrenamtskoordination	14
Sozialraumplanung	15

WISSENWERT

Digitaler Stammtisch	16
Digital gut unterwegs	17
Sicherheitsbericht	18
Wandern in Dithmarschen	19

GUT BERATEN:

Bürgerbeauftragte berät kostenlos und unabhängig	20
---	----

DITHMARSCHEN

Klaus Groth	22
Plattdütsches	23
Dithmarscher Küche	24

Impressum**Herausgeber:**

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

Redaktion:

pro-t-in GmbH, Lingen
Helmut Dahleke, Monika Buberl-
Pirrwitz, Hella Hanf

Gestaltung:

T.Thießen, Hilfen im Übergang,
Kreis Dithmarschen

Liebe Leserinnen*, liebe Leser*,



es sind ungewöhnliche Zeiten, in denen wir uns befinden.

Vor allem das Kontaktverbot, das die Corona-Pandemie mit sich bringt, stellt so manchen vor eine Herausforderung: Freunde treffen, Kinder und Enkelkinder bedenkenlos sehen und umarmen, Vereine besuchen – all die Dinge, die uns sonst auf Trab halten, sind zurzeit nicht oder nur begrenzt möglich. Umso wichtiger jedoch ist es, sich auf anderem Wege auf dem Laufenden und fit zu halten. Es freut mich, dass die Redaktion des Senioren-Magazins „ALT-FIT-FLOTT“ so engagiert und fleißig an dieser Zeitung arbeitet und mit interessanten und spannenden Inhalten füllt. Das können Sie, liebe Leser*innen, auch:

Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf und werden Sie Redaktionsmitglied. Wir freuen uns, wenn Sie so Ihre Kompetenzen, Erfahrungen, Fähigkeiten, Interessen und Ihr Wissen mit den Senior*innen Dithmarschens teilen.

Lehnen Sie sich für einen Augenblick zurück und entdecken Sie die inspirierende Themenvielfalt dieser Ausgabe. Zum Beispiel den Frühlingsartikel rund um die bunte Blütenpracht im heimischen Garten. Oder wie wäre es mit einem traditionell gehaltenen Beitrag op Platt?

Auch für unsere zweite Ausgabe hat die Bürgerbeauftragte für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein, Samiah El Samadoni, es sich nicht nehmen lassen, einen lesenswerten Text beizusteuern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre –
und bleiben Sie gesund.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Landrat

Stefan Mohrdieck

Frühlingserwachen im heimischen Garten

„Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder“, in diesem Kanon liegt die ganze Vorfriede auf das Wachsen und Blühen der Natur in Wald, Feld und Garten. Schon im Spätwinter stecken die ersten Frühlingsblumen ihre „Köpfchen“ aus dem Boden. Einige stellen sich hier vor.



Schneeglöckchen - giftiger Frühlingsbote

Der botanische Name „Galanthus“ leitet sich aus den griechischen Worten „gala“ (Milch) und „anthos“ für Blüte ab.

Der deutsche Name „Schneeglöckchen“ (Galanthus nivalis) bezieht sich auf das Herausragen aus dem Schnee. Ein anderer Name ist Frühlingsglöckchen, Milchblume, Schnee-Durchstecher und weiße Jungfrau. Die Blütezeit der Wildarten reichen von Oktober bis zum Ende des Frühlings, die Kulturarten bis in den April. Die Wildarten stehen unter Artenschutz. Das in den Pflanzen enthaltene Galamin wird als Mittel gegen Demenz genutzt und um das Fortschreiten der Alzheimer Krankheit zu bremsen genutzt. Pflanzenteile sind giftig – Symptome sind Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall.

Krokusse - Frühblüher in Parks und Gärten

Es gibt 235 Krokusarten. Sie gehören zu den Schwertliliengewächsen. Seit Jahrhunderten sind sie beliebte Zierpflanzen. Als Frühblüher sind sie in Parks und Gärten in gemäßigten Breiten in der ganzen Welt vertreten. Eine wirtschaftlich bedeutende Krokusart ist der Safran (Crocus sativus).

Narzissen- 24.000 Kulturformen

Die Narzissen (Narcissus) werden auch Osterglocken genannt. Eine Bedeutung in der mitteleuropäischen Gartenkultur haben Narzissen seit der orientalischen Phase (1560-1620), als sie gemeinsam mit Tulpen und Hyazinthen in die Gartenkultur gelangten. Heute gibt es mehr als 24000 Kulturformen. Im Spätwinter und Frühjahr gehören Narzissen zu den wichtigsten Pflanzen im Blumenhandel. Da die Narzisse zu den Amaryllidaceen Gewächsen gehört, hat sie auch „Amaryllidaceen-Alkaloide“, diese bilden einen natürlichen Schutz gegen Pilzbefall. Da die Zwiebeln denen der Küchenzwiebel ähneln, kann es zu Vergiftungen kommen. Symptome: Würgereiz, Erbrechen, Durchfall, Kollaps und Lähmungserscheinungen. In zwei Sagen der griechischen Mythen spielt die Narzisse eine Rolle. In „Raub der Persephone“ und „Die Sage von Narziss“.



Die im Frühling erscheinenden Blüten variieren in der Farbe, vorherrschend sind lila und weiß. Schön anzusehen ist die Blütenpracht am Husumer Schloss oder auf dem Nordfriedhof (Zütphen Friedhof) in Heide. Für die Menschen sind Krokusse kaum gefährlich, da sie nur geringe Mengen eines Giftstoffes enthalten.

Tulpe –

Edler als Salomons Seide

Die Tulpen (*Tulipa*) sind eine Pflanzengattung der Liliengewächse.

Es gibt 150 Arten, von denen viele in Parks und Gärten stehen. Sie finden auch als Schnittblumen Verwendung. Der Name Tulpe geht auf Persisch zurück und bedeutet „Geliebte/r“. Aus der Türkei kam die Gartentulpe um die Mitte des 16. Jahrhunderts nach Mittel- und Westeuropa. Gegen Ende des 16. Jahrhunderts wurde Holland zu einem Zentrum der Tulpenzucht. In gehobenen Kreisen Westeuropas wurde die Tulpe zu einem Spekulationsobjekt, es entstand die Tulpenmanie, bis sich mit dem Börsenkrach 1637 der Handelswert der Tulpenzwiebeln wieder normalisierte. Noch immer ist Holland das Land der Tulpen. Die Tulpenfelder in voller Blüte zu sehen, zieht jedes Jahr viele Touristen an. Komponisten haben die Tulpe in Liedern gewürdigt.

Wer kennt nicht das Lied von Paul Gerhardt: „Geh aus mein Herz und suche Freud“, in Vers 2 heißt es: „Narzissus und die Tulipan, die ziehen sich noch besser an. Als Salomonis Seide.“



*„Es tönen die Lieder,
der Frühling kehrt wieder“,*



Stiefmütterchen –

symbolträchtige Pflanze des Gedenkens

Als Stiefmütterchen bezeichnet man eine Gruppe von Arten aus der Gattung der Veilchen. Durch die Form ihrer Blütenblätter erhielt sie den Namen.

Die seltenere Bezeichnung „Pensee“ kommt aus dem französischen (*herbe de la pensee*), Pflanze des Gedenkens. Das Stiefmütterchen gilt als Symbol der Erinnerung. Aus zahlreichen Kreuzungen der wilden Stiefmütterchen wurde das Gartenstiefmütterchen. Es gibt sie heute in großer Auswahl an Formen und Farben. Bekannt und beliebt sind „Schweizer Riesen“ und „Hornveilchen“. Sie blühen von März bis November. Das Stiefmütterchen begleitet den Gartenfreund

vom Frühling an durch den ganzen Sommer. Es wird auch Christusauge genannt und ist das Symbol der Freidenker in Frankreich und Österreich. Es war schon im Mittelalter das Symbol für gute Gedanken. Das Stiefmütterchen ist auch eines der Stadtsymbole der japanischen Stadt Osaka. Es enthält Salicin und findet in der Pharmaindustrie Anwendung.

Büsum-Wesselburen: Aktiv durch den Lockdown

Ein Beitrag von Gwen Hechmann

Unter dem Motto „Wir sind allein, aber nicht einsam“ initiierten Heinz-Wilhelm Jungkuhn, Angelika Hansen, Werner Lucas und Werner Stuckmann von der Nachbarschaftshilfe des Amtes Büsum Wesselburen e.V. eine Mitmach-Telefonaktion gegen die eventuelle pandemiebedingte Isolation der Mitglieder.

Im ersten Schritt wurden alle Mitglieder befragt, ob sie an der Aktion teilnehmen möchten. Es konnte zwischen einer aktiven (die Person ruft andere Mitglieder an) und passiven Teilnahme (Teilnehmer freut sich über Anrufe) oder der Kombination beider Varianten gewählt werden. Es fanden sich 30 Personen, die zunächst in Gruppen und Reihenfolgen eingeteilt wurden, so dass klassische Telefonketten entstanden. Nach einer Testphase in Büsum startete die Aktion auch in Wesselburen und neue Bekanntschaften entstanden.

In Büsum dient die Telefonkette auch der Fürsorge, um zu hören, ob alles in Ordnung ist und daher ist der Zeitpunkt des Anrufs genau definiert. In Wesselburen telefoniert man, wenn man Zeit und Lust hat, Kontakte neu zu gestalten und aufrecht zu erhalten. Viele Personen haben sich über alte und neue Gesprächspartner in dieser herausfordernden Zeit ge-



freut und somit hat die Nachbarschaftshilfe einen großartigen Beitrag für die Lebensqualität und das Miteinander geschaffen – auch ohne die Möglichkeit des persönlichen Austauschs. Leider sind nach dem euphorischen Start nicht alle Anrufer dageblieben, doch die Initiatoren sind zuversichtlich, dass die Aktion nicht ganz einschläft.

Neue Mitglieder in der Nachbarschaftshilfe des Amtes Büsum Wesselburen e.V., sind jederzeit herzlich willkommen und dürfen sich bei Interesse gerne bei Heinz-Wilhelm Jungkuhn melden unter 04833-2309.

Einfach mitmachen!

Heinz-Wilhelm Jungkuhn

KONTAKT:

Vors.

Heinz Wilhelm Jungkuhn

Tel.: 04833 2309

heinz.wilhelm@jungkuhn.de

Meldorf: Seniorenbeirat wählt neuen Vorstand

Ein Beitrag von Ulrich Zinke

Mit einem frischen Team und einem bekannten Gesicht startet der Seniorenbeirat Meldorf in die neue fünfjährige Amtszeit.

Ulrich Zinke ist als 1. Vorsitzender in seinem Amt bestätigt worden. An seiner Seite stehen neue Kolleginnen und Kollegen wie sein Stellvertreter Detlef Glomm und Reimer Suhr als Schriftwart. Komplettiert wird der Vorstand durch

Sonja Jacobsen und Dörte Thomsen.

In Meldorf gibt es den Seniorenbeirat seit 20 Jahren. Er vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren und ist Impulsgeber für die Verwaltung, wenn es um die Belange der älteren Generation geht. Aufgrund der aktuellen Situation können derzeit keine Veranstaltungen oder der monatliche

Sprechtag angeboten werden. Die Mitglieder des Seniorenbeirats haben trotzdem ein offenes Ohr für die Anliegen der Seniorinnen und Senioren aus Meldorf. Per Mail und Telefon nehmen Sie Wünsche und Anregungen gerne entgegen.

DIE MITGLIEDER DES NEUEN SENIORENBEIRATES

Ulrich Zinke

1. Vorsitzender

Eckernförder Straße 5, Meldorf

Tel: 04832 9364

Ulrich.zinke@t-online.de

Reimer Suhr

Schriftwart

Ehlersstraße 6, Meldorf

Tel: 04832 2352

suhr-family@t-online.de

Detlef Glomm

2. Vorsitzender

An der Waschau 9, Meldorf

Tel: 04832 55 64 20

detlefglomm@t-online.de

Sonja Jacobsen

Beisitzerin

Heseler Weg 12, Meldorf

Tel: 04832 8573

sonjac@t-online.de

Dörte Thomsen

Beisitzerin

An der Waschau 7, Meldorf

Tel: 04832 3033

Fam.thomsen@gmx.de



Meldorf

Ankommen.
Mitmachen.

Heide: Neuer Seniorenbeirat nimmt Arbeit auf

Ein Beitrag von Elisabeth Steinschulte

Die Stadt Heide hat einen neuen Seniorenbeirat. Nachdem die Kandidaten im November/Dezember 2020 von über 6.000 Personen ab 60 Jahren gewählt worden waren, legte der Corona-Lockdown die konstituierende Sitzung und die Wahl der Vorsitzenden und Beisitzer lahm.

Endlich konnten sich die Mitglieder des neu gewählten Seniorenbeirates am 1. März 2021 treffen. Ganz oben auf der Tagesordnung standen die Wahlen. Den Wahlausschuss bildeten Sven Borchers, Hanna Janns (beide Stadtverwaltung Heide) und Bürgervorsteher Michael Stumm.

Auf Antrag wurden alle Wahlen geheim durchgeführt. Einstimmig zum Vorsitzenden gewählt wurde Helmut Dahleke, seine erste Stellvertreterin wurde Monika Buberl-Pirrwitz bei zwei Enthaltungen. Beide hatten keine Gegenkandidaten.

Anders war es bei der 2. Stellvertretung.

Es standen sich Elisabeth Werle und Peter Krapf gegenüber. Beide erhielten die gleiche Stimmenanzahl, dadurch entschied das Los. Es fiel auf Elisabeth Werle. Schriftführerin mit drei Enthaltungen wurde Elisabeth Steinschulte. Die vier Beisitzer sind Peter Krapf, Heidrun Knappe-Schaaf, Barbara Kuhnert-Schmale und Rosemarie Masannek.

Der Seniorenbeirat ist für vier Jahre gewählt und hat 15 Mitglieder, vier Männer und 11 Frauen. Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat richtete herzliche Glückwünsche der Verwaltung aus und betonte, dass er sich auf eine weitere, gute Zusammenarbeit freue.



Der Seniorenbeirat wird sich auch weiter für Barrierefreiheit in Gebäuden und auf der Straße einsetzen. Wichtig ist ihm auch bezahlbarer Wohnraum und alles, was Ältere betrifft, denn „was für Ältere gut ist, ist auch gut für Jüngere“.

KONTAKT:

Vorsitzender

Helmut Dahleke, Tel. 0151 23022397

hegmeco@aol.com

Stellv. Vorsitzende

Monika Buberl-Pirrwitz, Tel. 0481 62253

m-buberl@t-online.de

Heide: Vielfältige Vortragreihe des Seniorenbeirats Heide

Ein Beitrag von Monika Buberl-Pirrwitz



Gesundheit, Bewegung, Umwelt und mehr:

Ein tolles Vortragsprogramm hat der Seniorenbeirat der Stadt Heide aufgelegt – trotz Corona und in der Hoffnung, dass die geplanten Veranstaltungen auch stattfinden können. Die Palette der Themen ist wieder einmal breit und reicht von unserem wichtigsten Gut, der Gesundheit (Immunsystem, Demenz), über Bewegung (Fit im Sitzen) und Umweltthemen (Kreistannen, Müllvermeidung) bis zur Feuerwehr.

Gekrönt wird das Jahresprogramm mit dem plattdeutschen

Nachmittag der Nindorfer Theatergruppe.

Die Vortragsreihe „Aktuelle Themen für Senioren“ findet jeweils am letzten Donnerstag im Monat von 15.00 bis ca. 16.30 Uhr im Bürgerhaus, Neue Anlage 5, im großen Saal statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Viele weitere Infos für den Senior*innen in und um Heide finden Interessierte im Internet auf

www.senioren.heide.de

27. Mai 2021

„Wenn die grauen Zellen streiken“

Detlef Glomm Arbeitsmediziner

24. Juni 2021

„Unsere Kreistannen“

Kreisförster Christof Vetter

29. Juli 2021

„Fit im Sitzen“,

Trainerin Telse Lütje

26. August 2021

„Müllvermeidung - Mülltrennung“

Uta Kloth (AWD)

30. September 2021

„Einsamkeit im Alter“,

Karl-Heinz Papenfuß

28. Oktober 2021

„Einer für Alle, Alle für Einen - Unsere Feuerwehr“,

Wehrführer Andre Eichert

25. November 2021

„Plattdeutscher Nachmittag mit der Nindorfer Theatergruppe“

Heide: Neue Sitzbänke in den Kreistannen für die kleine Pause

Ein Beitrag von Melanie Kaacksteen



Die zwei neuen Sitzbänke stehen in der „Allee Baum des Jahres“, Heider Kreistannen.

Spaziergänger*innen in den Kreistannen sind sicherlich bereits die zwei neuen Sitzbänke in der „Allee Baum des Jahres“ aufgefallen. Die VR Bank Westküste hat in Kooperation mit dem Kreisforst und dem Seniorenbeirat der Stadt Heide diese Bänke gestiftet. Die aus Dithmarscher Lärche bestehenden Sitzgelegenheiten wurden von der Familie Sievers aus Schrum hergestellt und Ende letzten Jahres an den Kreis Dithmarschen geliefert. Sobald es die Witterung zuließ, haben die Mitarbeiter*innen des Kreisforstes die Bänke Ende März 2021 aufgestellt.

Den Anstoß zur Aktion gab der Seniorenbeirat der Stadt Heide. Helmut Dahleke, Vorsitzender des Seniorenbeirates, sagt dazu: „Die Bänke schaffen mehr Barrierefreiheit in den Kreistannen. So können sich ältere und gehbehinderte Menschen besser ausruhen und die Natur noch mehr genießen.“

Der Seniorenbeirat fragte beim Kreisforst an, ob es nicht möglich sei, in den Kreistannen Bänke aufzustellen. Daraufhin wandte sich der Kreisförster Christof Vetter an die VR Bank Westküste. Anja

Carl, zuständig für das Marketing und die Öffentlichkeitsarbeit der VR Bank Westküste, betont: „Gerne unterstützen wir als regionale Genossenschaftsbank diese gute Idee. Die Sitzbänke können für viele Menschen den Ausflug in die Kreistannen bereichern und einfacher gestalten.“

Als Stellplatz wurde die „Allee Baum des Jahres“ gewählt, da es sich um einen beliebten Rundweg handelt. Dort wird jährlich ein Baum jeweils einer anderen Sorte gepflanzt, wie zum Beispiel Esche, Rosskastanie oder Waldkiefer. Diese Aktion wird ebenfalls durch die VR Bank Westküste gesponsert.

Christof Vetter freut sich: „Auf die Bänke bin ich bereits vielfach positiv angesprochen worden. Besonders danke ich der VR Bank Westküste für die Spende, der Familie Sievers für die schöne Anfertigung und vor allem auch dem Seniorenbeirat für die Initiative.“

Für mehr Barrierefreiheit in den Kreistannen: Anja Carl von der VR Bank Westküste, Kreisförster Christof Vetter und der Vorsitzende des Seniorenbeirates der Stadt Heide Helmut Dahleke.

Fotos: Kreis Dithmarschen





Heide: Was lange währt... Danke Heide!

Ein Beitrag von Elisabeth Steinschulte

Wer mit wachen Augen durch Heide geht, hat feststellen können, dass eine seit Jahren vom SBR geäußerte Bitte, Bänke mit Lehnen aufzustellen, erfüllt worden ist. Was lange währt, wird endlich gut! Jedenfalls ist jede zweite Bank, die in der Nähe der St. Jürgen-Kirche steht, mit einer Rücken- und Seitenlehne versehen. Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen haben es jetzt leichter, nach einer Pause auf einer Bank wieder aufzustehen.

Eine Bank ist sogar etwas erhöht worden. Der Seniorenbeirat hofft, dass sie kein Einzelexemplar bleibt, sondern weitere folgen mögen.

Im Namen aller, die sich jetzt darüber freuen, dankt der Seniorenbeirat der Stadt Heide und den Verantwortlichen.



Lösung von Seite 2
Koriander, Rosmarin, Estragon, Ingwer, Schweineschmalz, Staudensellerie, Engelwurz, Nelkenpfiffer, Ibericoschwein, Oregano, Rucola, Essigessenz, Nelkenknospe, Bockshornklee, Einnachgewürz, Inkasalz, Rhabarber, Anis, Thymian.

HEIDE: Niemand sollte den letzten Weg alleine gehen“

Angehörige, Freunde, Nachbarn und Bekannte begleiten den Sarg oder die Urne Verstorbener zur letzten Ruhe. Das ist der Normalfall.

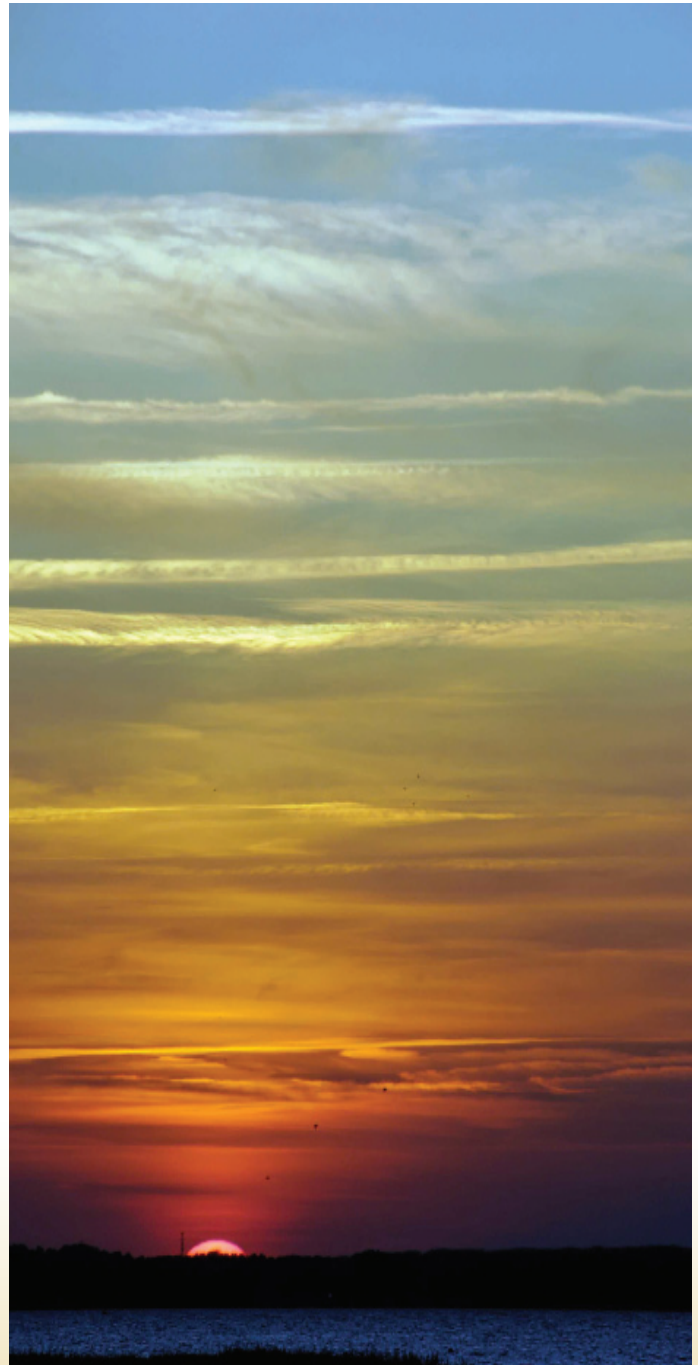
Aber wie ist es, wenn keine Angehörigen der Verstorbenen gefunden werden? Dann übernimmt das Ordnungsamt die Verpflichtung, den Leichnam oder die Asche Verstorbener bestatten zu lassen.

Meistens werden die Toten dann am frühen Morgen von einem Bestatter und einem Pastor auf einem bestimmten Areal des Friedhofes beigesetzt. Ziemlich traurig und würdelos fanden das die Mitglieder des Seniorenbeirates (SBR) der Stadt Heide.

Deshalb folgen ein oder mehrere Mitglieder des SBR Urne oder Sarg und geleiten damit den Verstorbenen zur letzten Ruhe - wie bei einer normalen Beerdigung. „Keiner“, sagt Monika Buberl-Pirrwitz vom SBR, „sollte den letzten Weg alleine gehen müssen. Durch das Begleiten ermöglichen wir jeder und jedem einen würdigen Abschied aus dieser Welt.“

Mit einer Einschränkung: Aktuell verhindern die Corona-Regeln diesen wichtigen Dienst am Nächsten.

Sobald sich die Situation ändert, sind die Senior*innen wieder dabei.



bestattung_R_K_B_by_Petra Bork_pixello.de

Stadt Heide: Ehrenbürgerwürde für Ilka Marczinzik

Ein Beitrag von Monika Buberl-Pirrwitz

„Als erste Frau erhielt Ilka Marczinzik im vergangenen Jahr das Ehrenbürgerrecht der Stadt Heide.

Ausgezeichnet wurde sie für ihren unermüdlichen Einsatz insbesondere für Frauen und Familien. Doch insgesamt liegt der 71-Jährigen das Engagement für die Gemeinschaft am Herzen. In der 150-jährigen Geschichte der Stadt Heide wurde das Ehrenbürgerrecht 17-mal vergeben – bislang ausschließlich an Männer.

1950 wurde Ilka Marczinzik als neuntes und jüngstes Kind einer Arbeiterfamilie geboren. Sie erlernte den Beruf der technischen Zeichnerin und führte ihn bis zu ihrer Pensionierung beim Amt für Ländliche Räume aus. Eines ihrer großen Themen war stets die Gleichberechtigung von Mann und Frau, das sich unter anderem in ihrem Einsatz für das Frauenhaus widerspiegelte.

Als Sozialdemokratin und Gewerkschafterin war und ist sie darüber hinaus aber vor allem auch eine engagierte Kommunalpolitikerin, die viel erreicht hat: zum Beispiel als Mitbegründerin, Impulsgeberin und Moderatorin des „Lokalen Bündnisses für Familie“, unter dessen Dach sie mehr als 40 Gruppen versammelte. Darüber hinaus wirkte sie zwei Jahrzehnte als Mitglied im Wirtschaftsausschuss und repräsentierte ihre Stadt als stellvertretende Bürgervorsteherin.

Ihre Verdienste würdigte unter anderem der amtierende Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat, der ihr „außergewöhnliches und bleibendes Wirken für eine demokratische Gesellschaft“ lobte und meinte, Ilka Marczinzik habe einen themenübergreifenden Einsatz für die Stadt geleistet „und damit Maßstäbe gesetzt“.



Bürgervorsteher Michael Stumm, Ilka Marczinzik und Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat bei der Ehrung 2020

Ehrenamtskoordination im Amt Büsum- Wesselburen:

Ein Beitrag von Gwen Hechman

Sehr geehrte Damen und Herren,
seit November 2019 bin ich die erste Ehrenamtskoordinatorin des Amtes Büsum Wesselburen und freue mich, Ihnen über mein Aufgabengebiet zu berichten.

Die Stelle der Ehrenamtskoordination ist entstanden aus dem Amtsentwicklungskonzept und wird von der Aktivregion gefördert. In unserem Amtsgebiet gibt es ein gutes Gemeinschaftsgefühl und ein reges Vereinsleben, zur Unterstützung des Ehrenamts bin ich zentraler Ansprechpartner für alle ehrenamtlich Engagierten und Interessierten unserer 18 amtsangehörigen Gemeinden.

So vielfältig wie die Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements, so facettenreich ist auch mein Aufgabengebiet. Ich berate Vereine zum Beispiel bei Fragen zu Fördermöglichkeiten und Satzungen rechtlichen Fragen, unterstütze bei Aktivitäten, Mitgliedersuche und organisiere Workshops und Veranstaltungen zu verschiedenen Fragestellungen. Immer unter der Prämisse mit allen Akteuren vor Ort gemeinsam Ideen und Lösungen für gute und verlässliche Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement zu entwickeln und zu etablieren. Denn ehrenamtliches Engagement ist für den Erhalt einer angemessenen Lebensqualität, aber auch Daseinsvorsorge, von großer Bedeutung.

Aufgrund der Corona Pandemie konnten leider einige Veranstaltungen bisher nicht durchgeführt werden, umso größer ist die Vorfreude auf die Zeit danach. Der Kontakt bleibt telefonisch und digital erhalten.



(c)_privat

Das Amt Büsum-Wesselburen ist seit Juli 2020 auch Teil der Engagierten Stadt. Vorrangiges Ziel des Projektes ist neben der Förderung des ehrenamtlichen Engagements vor Ort ein bundesweites Netzwerk zur Stärkung des Ehrenamts. Das Projekt wurde 2015 initiiert und mittlerweile gehören 73 Städte und Ämter zwischen Flensburg und Kaufbeuren dem Verbund an. Die Engagierte Stadt Ahrensburg, mit der Koordinatorin Anne-Rose Sieland ist zugleich der Tandempartner des Amtes Büsum-Wesselburen. Jede neue „Engagierte Stadt“ bekommt einen Tandempartner (eine bereits länger dem Netzwerk angehörige Engagierte Stadt) zugewiesen. Somit ist der direkte Erfahrungsaustausch und Wissenstransfer möglich.

KONTAKT:

Ehrenamtskoordinatorin
Gwen Hechmann
04833 / 42 97 145
0157-83 04 22 83
ehrenamtskoordination@
amt-buesum-wesselburen.de

Zufrieden leben Dithmarschen

Ein Beitrag von Rebecca Mansel

Ein zufriedenes Leben in Dithmarschen für alle, unabhängig von Alter, unabhängig von Gesundheitszustand.

Das ist das hehre Ziel und ein Teil der Arbeit der neu geschaffenen Stelle der Sozialraumplanerin im Fachdienst Soziale Teilhabe beim Kreis Dithmarschen.

Seit dem 01.02.2021 ist die Stelle mit der 38-jährigen Diplom-Pädagogin Rebecca Mansel besetzt worden.

Zu der Arbeit der Sozialraumplanung gehört es Angebote zu vernetzen, neu entstehende Angebote zu begleiten oder auch bereits vorhandene Angebote zu kommunizieren und zugänglich zu machen.

Beispielsweise erarbeitet aktuell eine Kooperation aus dem „Gemeindepsychiatrischen Zentrum“, den „Hilfen im Übergang“ und der der Sozialraumplanerin Rebecca Mansel eine Homepage.

Auf dieser wird eine Übersicht der psychosozialen Angebote in Dithmarschen bereitgestellt. So kann schnell ein passendes Angebot gesucht und gefunden werden.

Geplant sind weitere Übersichten zu anderen Angeboten zu erstellen und allen Dithmarscher*innen zugänglich zu machen.

Anregungen, welche Angebote sie gerne in einer Übersicht zusammengetragen hätten, dürfen gerne an Frau Mansel kommuniziert werden.

Die erwähnte Kooperation und gemeinsames Arbeiten sind essentielle Bausteine für gelungene sozialraumorientierte Arbeit.

Doppelstrukturen sollen vermieden und die Expertise der verschiedenen Akteur*innen zusammenkommen.

Weiterhin geht es bei sozialraumorientierter Arbeit um die aktive Einbeziehung der Einheimischen, den Expert*innen ihrer Gemeinde und ihres Lebensumfeldes. Dabei sollen die so oft vergessenen Menschen mit Behinderung(en) und Menschen, die von Behinderung(en) bedroht sind, und ihre Bedürfnisse besondere Berücksichtigung finden.

Leider verhindert die Pandemie zurzeit eine persönliche Erkundung der verschiedenen Gemeinden. Dies soll nachgeholt werden. Gerne würde sich Frau Mansel dabei die jeweilige Gemeinde von einem Einheimischen / einer Einheimischen zeigen lassen.

Wer Lust dazu hat, kann sich gerne bei Frau Mansel melden.



(c)_privat



KREIS DITHMARSCHEN

Kontakt:

Rebecca Mansel

Kreis Dithmarschen
Fachdienst Soziale Teilhabe
Stettiner Straße 30,
25746 Heide

Telefon: 0481 / 97-1721

E-Mail: rebecca.mansel@dithmarschen.de

Digitaler Stammtisch: Tipps zur Nutzung von Online-Services

Ein Beitrag von Helmut Dahleke

Ohne digitales Know-how haben es Seniorinnen und Senioren immer schwerer. Auch wenn vieles noch telefonisch oder mit einem Gang zur entsprechenden Behörde geregelt werden kann, stellen viele Institutionen immer mehr Online-Funktionen zur Verfügung. Ist man kein sogenannter Digital Native, also mit dem Internet aufgewachsen, fällt es schwer sich in diese Welt zu denken. Abhilfe schafft das Projekt „Digital Kompass“: Es unterstützt ältere Menschen dabei, sich online zurechtzufinden.

Die Termine und Themen im Überblick:

6. Mai 2021 (hat bereits stattgefunden)

Digitaler Nachlass

Das Leben wird immer digitaler. Hinsichtlich der Privatsphäre sind Verbraucher immer mehr sensibilisiert, aber darüber, was mit Online-Konten von Verstorbenen geschieht, macht sich bisher kaum jemand Gedanken. Dabei überdauern Online-Profile einschließlich ihrer Inhalte auch den Tod.

Herr Pfannkuch von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein gibt Tipps, wie man seinen digitalen Nachlass am besten regelt.

3. Juni 2021

Alles „smart“? Digitalisierung rund um Energieverbrauch und -erzeugung

Mit smarten Messsystem können Verbraucherinnen und Verbraucher ihren Stromverbrauch beziehungsweise die Einspeisung ihres Stroms etwa aus Solar-



digitaler_stammtisch_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de

An jedem ersten Donnerstag im Monat findet der digitale Stammtisch des Standorts OK Westküste jeweils um 17 Uhr statt.

Jedes Treffen widmet sich einem Thema zur Digitalisierung in Bereichen des täglichen Lebens. Es referieren Expertinnen und Experten, die sich anschließend den Fragen der „Stammtischmitglieder“ stellen.

Die Anmeldung erfolgt per Mail an digital-kompass@okwestkueste.de. Im Anschluss werden die Zugangsdaten für die Online-Veranstaltung verschickt.

zellen vom Dach besser und komfortabler managen und von neuen Tarifen profitieren. Tom Janneck von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein gibt Tipps zur Digitalisierung rund um Energieverbrauch und -erzeugung.

1. Juli 2021

Elektronische Patientenakte

Gesetzlich Krankenversicherte können seit Anfang des Jahres die elektronischen Patientenakte (ePA) nutzen – kostenlos und freiwillig. In der Akte können Informationen zur Gesundheit digital gesammelt werden. Wie funktioniert das?

Welche Vorteile hat die ePA, worauf muss man als Nutzerin und Nutzer achten?

Diese und weitere Fragen werden wir mit unserem Experten von der Unabhängigen Patientenberatung bei diesem digitale Stammtisch besprechen.

5. August 2021

Das digitale Rathaus - die Behörde für zu Hause

Die Bestellung des Anwohnerparkausweises oder die Beantragung des Personalausweises. Immer mehr Anliegen können schon heute bequem von zu Hause erledigt werden.

Künftig sollen noch mehr Verwaltungsdienstleistungen online zugänglich sein - gerade für ältere Menschen

im ländlichen Raum eine große Erleichterung. Wie wir alle die Behörde für zu Hause nutzen können, welche Möglichkeiten digitale Behördengänge bieten und welche Hürden noch zu nehmen sind, diskutieren wir während dieses digitalen Stammtischtermins.

Gut unterwegs in der digitalen Welt

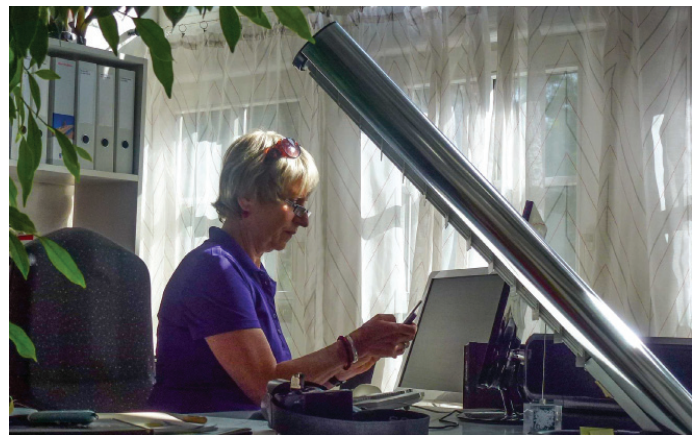
Ein Beitrag von

Der richtige und sichere Umgang mit Computer und Internet ist im Zeitalter der Digitalisierung eine wichtige Kompetenz. Menschen, die nicht täglich mit diesem digitalen Universum zu tun haben oder einfach nicht damit aufgewachsen sind, fällt der Einstieg manchmal schwer. Der Offene Kanal Westküste bietet allen ab 50 Jahren regelmäßig ein kostenloses Seminar zur Vermittlung von PC-Kenntnissen an.

Das Besondere an dem Kursangebot?

Die Inhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen sind dementsprechend breit gefächert: Bildbearbeitung, Datensicherung, Power-Point-Präsentationen, hilfreiche Apps oder Programme und vieles mehr findet auf konkreten Wunsch seinen Weg in den Lehrplan. Nach dem Umfang der nachgefragten Inhalte richtet sich auch die Anzahl der Termine.

Der Offene Kanal Westküste führt dieses Webinar schon zum wiederholten Mal durch, erfahrungsgemäß finden etwa vier Treffen statt. Aktuell läuft die Veranstaltung über ein Videokonferenz-Programm. In Zukunft soll das Seminar, wenn möglich, in Präsenz stattfinden.



diwebinar_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de

Am 4. Juni 2021 startet das Webinar „PC-Anwendungen, Apps & Internettreff für die Generation-Plus“ in eine neue Runde.

Interessierte können sich online unter seminare.okwk.de in der Kategorie Digital-Kompass anmelden. Dort sind auch alle weiteren Seminare des Offenen Kanals Westküste für die Generation 50+ zu finden.

Einfach mitmachen!

seminare.okwk.de

Kategorie „Digital-Kompass“

KONTAKT:

Andreas Guballa,
digital-kompass@okwestkueste.de

Wie sicher fühlen sich Senior*innen in Schleswig-Holstein?

„Das Sicherheitsgefühl älterer Menschen in Schleswig-Holstein“

Ein Beitrag von Helmut Dahleke

Der Landesseniorenrat Schleswig-Holstein, kurz LSR, hat mit einer Umfrage das Sicherheitsgefühl von Senior*innen im ganzen Bundesland erfasst. Durchgeführt hat die Befragung die Fachgruppe 5 des LSR. Fachkundige Unterstützung bekamen die Mitglieder vom Deutschen Institut für Sozialwirtschaft. Das DISW hat den Landesseniorenrat bei der Konzeption des Fragebogens beraten und die anschließende Auswertung durchgeführt. 66,4% der Teilnehmer waren Frauen, 29,9% waren Männer.

Der Großteil des Teilnehmerfeldes war zwischen 70 und 79 Jahren alt (47,2%). Darüber hinaus waren 23,1% 60 bis 69 Jahre alt und 29,5% waren 80 oder älter. Aus insgesamt 806 gültigen Fragebögen ließen sich interessante Rückschlüsse auf das Sicherheitsgefühl und die darauf einflussnehmenden Faktoren ziehen.

Untersucht wurde unter anderem der Zusammenhang zwischen Sicherheitsempfinden und Polizeipräsenz. Es zeigte sich, dass sich Senior*innen sicherer fühlen, wenn sich in ihrem Wohnort eine



sicherheit_R_by_Thorben Wengert_pixello.de

Polizeistation befindet. Wenn sie sich sicher fühlen, sind sie meist auch zufriedener mit der Polizeipräsenz. Dementsprechend wünschen sich die Befragten, die sich eher unsicherer fühlten, oft mehr Polizeipräsenz.

Eine höhere Präsenz wünschten sich mehr Menschen aus Klein- und Landstädten mit Einwohnerzahlen zwischen 5.000 und 20.000 sowie 2.000 und 5.000. Als weiterer wichtiger Faktor für das Sicherheitsempfinden stellte sich in der Umfrage auch die Nachbarschaft heraus.

Die Mehrheit der Senior*innen hat demnach mindestens einmal pro

Woche Kontakt zu den Nachbarn. Sie fühlen sich in ihrem Wohnort sicher. Je häufiger Kontakt zu den Nachbarn besteht, desto besser war das Sicherheitsgefühl der Befragten.

Der vollständige Ergebnisbericht zur Befragung „Sicherheitsgefühl älterer Menschen in Schleswig-Holstein“ ist auf der Website des DISW abrufbar:

www.institut-sozialwirtschaft.de



Fit und fröhlich

Mit den Wanderfreunden Eddelak unterwegs - Wandern, Klönen, Kaffeetrinken

Ein Beitrag von Michael Möge

Samstag, halb 10 Uhr, Nieselregen. Auf's Sofa oder in die Wanderschuhe? Eine sehr schwere Entscheidung. Das schlechte Gewissen siegt, schließlich muss man ja etwas tun für den Körper. Rucksack mit Wasserflasche, Banane und Müsliriegel füllen und auf geht's!

In Kuden erwarten uns auf dem Parkplatz schon zwölf Wanderer. Ja, wir laufen auch bei Nieselregen. Wetterfeste Kleidung ist jetzt ein Muss. Über die Düne geht's in das ehemalige Moor. Kaum zu glauben, dass hier echte Dünen waren - vor 1000 Jahren! Wir laufen durch das abgeerntete und jetzt grüne Moor. Der Wanderführer erzählt von der schweren Arbeit des Torfstechens, was er als Kind noch erlebt hat. Interessant, kaum zu glauben, jetzt ist das alles so friedlich und satt grün. Die Sonne zeigt sich und der Regen hat aufgehört. Bei leichtem Wind erreichen wir das Kanalufer: Schiffe gucken und Klönen. So erreichen wir Burg. Pause, der Rucksackinhalt wird geplündert. Zeit für einige Fotos. Nach Burg geht's durchs Paradies, nein nicht das, das Paradiestäl. Die Natur ist wirklich paradiesisch. Auf landwirtschaftlichen Wegen geht's zurück nach Kuden. Schön, dass wir uns durchgerungen hatten, mitzugehen.

Wandern in Gemeinschaft

Laufen in der Natur, Gespräche mit Menschen, neue Landschaften erkunden und das alles nicht alleine: Das ist natürlich erst nach Ende der Corona-

Beschränkungen wieder möglich. Wer kennt den Gudendorfer Forst, das Gieselautal, die Kreistannen in Weddingstedt und, und, und? Das alles kann man in netter Gemeinschaft erkunden mit erfahrener Wanderleitung. Touren dauern zwischen eineinhalb und drei Stunden inklusive Picknick auf halber Strecke oder Kaffeeeinkehr in einem Dorfkaffee. Da bleibt viel Zeit für Gespräche. Die körperliche Fitness stellt sich nebenbei ganz von alleine ein.

Gäste immer willkommen!

Neugierig geworden? Mitwandern erwünscht?

Gäste sind den Wanderfreunden Eddelak und Umgebung immer willkommen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind festes Schuhwerk und ganz viel gute Laune.

Ein- bis zweimal in der Woche treffen sich die Wanderfreunde zu Wanderungen oder zum Nordic Walking in ganz Dithmarschen und manchmal auch etwas weiter weg. Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt in der Regel mit eigenem PKW oder öffentlichem Nahverkehr. Da die Wanderfreunde Mitglieder in ganz Dithmarschen haben, finden sich auch viele Mitfahrgelegenheiten.

Zu alt? Auf keinen Fall!

Die 176 Mitglieder der Wanderfreunde Eddelak und Umgebung sind überwiegend im Rentenalter und keine Profisportler. Im Vordergrund stehen bei allen Wanderungen die Bewegung in der Natur und das gemeinsame Erleben.

Telefonisch erreichbar sind die Wanderfreunde unter der **Rufnummer 04853-807038**.

Das Wanderprogramm kann auch per Post zugesandt werden. Im Internet finden Interessierte die Wanderfreunde unter:

www.wanderfreunde-eddelak.de

Mails können Sie gerne senden an:
wanderfreunde-eddelak@web.de

Im Durchschnitt 75 Euro mehr

Bürgerbeauftragte: Grundrente seit 1. Januar 2021 in Kraft –
Auszahlungsbeginn nicht vor Sommer 2021



© Schleswig-Holsteinischer Landtag

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

Seit dem 1. Januar 2021 ist die Grundrente in Kraft und soll dafür sorgen, dass Menschen, die jahrzehntelang gearbeitet haben, eine Altersrente erhalten, die über dem Existenzminimum liegt. Das Bundesarbeitsministerium rechnet mit rund 1,3 Millionen Rentner*innen, die den Rentenzuschlag erhalten werden. 70 % werden davon Frauen sein. Der durchschnittliche Rentenzuschlag wird nach Berechnungen der Deutschen Rentenversicherung 75 Euro betragen.

Kein Antrag erforderlich

Bei der Grundrente handelt es sich nicht um eine neue Rentenart, sondern um eine veränderte Berechnung der Altersrente. Deswegen muss kein Antrag auf Grundrente gestellt werden. Vielmehr überprüft die Deutsche Rentenversicherung ca. 26 Millionen Konten. Dies kann nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung bis Ende 2022 dauern. Neurentner*innen können ab Sommer 2021 damit rechnen, dass in ihren Bescheiden die Regelungen zur Grundrente bereits berücksichtigt wurden. Besteht ein Grundrentenanspruch ab dem 1. Januar 2021, werden die anfallenden Beträge nachgezahlt.

Welche Voraussetzungen müssen für die Grundrente erfüllt sein?

Um den vollen Grundrentenanspruch zu erhalten, müssen mindestens 35 Jahre an sogenannten Grundrentenzeiten vorhanden sein.

Ein geminderter Grundrentenanspruch besteht ab 33 Jahren an Grundrentenzeiten. Als Grundrentenzeiten zählen Zeiten im Erwerbsleben in denen Beiträge gezahlt wurden.

Hierzu gehören:

- Pflichtbeiträge aus Berufstätigkeit oder Selbständigkeit,
- Pflichtbeitragszeiten aus Kindererziehung und Pflege,
- Zeiten, in denen Leistungen wegen Krankheit oder Rehabilitation bezogen wurden,
- Berücksichtigungszeiten bei Erziehung und Pflege sowie
- sogenannte Ersatzzeiten wie z. B. der Wehrdienst.

Nicht zu den

Grundrentenzeiten zählen:

- Zeiten des Bezuges von Arbeitslosengeld und Arbeitslosengeld II,
- Zeiten einer Schulausbildung,
- Zeiten einer geringfügigen Beschäftigung wie Minijobs, in denen keine eigenen Beiträge an die gesetzliche Rentenversicherung gezahlt wurden,
- Zeiten in denen freiwillige Beiträge gezahlt wurden.

Einkommensanrechnung

Auf die Grundrente wird Einkommen angerechnet. Bei Alleinstehenden und nicht verheirateten Paaren sind pro Person monatliche Einkommen bis 1.250 Euro (15.000 Euro jährlich) anrechnungsfrei. Beträgt bei dieser Personengruppe das Einkommen bis zu 1.600 Euro (19.200 Euro jährlich) werden 60 % des überstei-

genden Einkommens angerechnet. Einkommen über 1.600 Euro wird voll angerechnet. Bei Ehen und eingetragenen Lebenspartnerschaften ist Einkommen bis zu 1.950 Euro (23.400 Euro jährlich) anrechnungsfrei. Bis zu einem Monatseinkommen von 2.300 Euro (27.600 Euro jährlich) werden wiederum 60 % des übersteigenden Einkommens angerechnet. Einkommen über 2.300 Euro wird voll angerechnet.

Berechnung der Grundrente

Die konkrete Berechnung der Grundrente ist komplex und eine ausführliche Darstellung würde den Rahmen an dieser Stelle sprengen. Erwähnenswert ist aber, dass die Grundrente aus allen Zeiten berechnet wird, in denen der Verdienst mindestens 30 % und unter 80 % des Durchschnittseinkommens betrug. Wer im Durchschnitt pro Erwerbsjahr also weniger als 0,8 Entgeltpunkte, aber mehr als 0,3 Entgeltpunkte erworben hat, erhält einen Zuschlag an Entgeltpunkten, bis die Grenze von 0,8 Entgeltpunkten erreicht ist. Auf diese Weise wird letztendlich erreicht, dass zahlreiche Menschen, die viele Jahre gearbeitet, aber nur ein geringeres Einkommen erzielt haben, einen höheren Rentenanspruch erhalten.

Anrechnung auf die Grundsicherung im Alter

Reicht die Altersrente aber trotzdem nicht aus, um den Lebensunterhalt zu decken, sollte unbedingt Grundsicherung im Alter beantragt werden. Durch neue Freibeträge wird erreicht, dass die Grundrente auch bei einem Bezug von Grundsicherung im Alter zu einem insgesamt höheren Einkommen führt. Langjährige Beschäftigungszeiten wirken sich daher auch hier positiv aus. Entsprechende Freibeträge gibt es auch beim Wohngeld und Arbeitslosengeld II („Hartz IV“).

Kann die Grundrente Altersarmut verhindern?

Da die Grundrente mindestens 33 Jahre an Grundrentenzeiten voraussetzt, würdigt sie zwar die Lebensleistung der Berechtigten. Ein spürbarer Schutz vor Altersarmut wird damit jedoch voraussichtlich nicht verbunden sein. Denn alle Rentner*innen, die weniger als 33 Jahre an Grundrenten gesammelt haben, profitieren nicht von der Reform und erhalten auch keinerlei Freibeträge auf Ihre Renten bei der Grundsicherung oder beim Wohngeld.

Kontakt zur Bürgerbeauftragten

Bei Fragen und Beratungsbedarf ist das Büro der Bürgerbeauftragten

**montags bis freitags
von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr und
zusätzlich mittwochs
von 15.00 Uhr – 18.30 Uhr
telefonisch unter 0431-988-1240
zu erreichen.**

Schriftliche Anfragen können an die Postanschrift (Postfach 7121, 24171 Kiel) geschickt werden.

Zudem besteht die Möglichkeit, sein Anliegen über unser Kontaktformular (<http://www.buergerbeauftragte-sh.de>) vorzutragen.

Klaus Groth „Matten Has“

Deutscher Dichter aus Dithmarschen

Ein Beitrag von Monika Buberl-Pirwitz

Klaus Groth war ein platt- und hochdeutscher Dichter. Geboren am 24. April 1819 in Heide, starb er 1899 in Kiel. Beide Städte ernannten ihn zum Ehrenbürger. Seine bekanntesten Werke sind der „Quickborn“ und „Ut min Jungsparadies“. Viele seiner Gedichte wur-

den vertont, unter anderem von Johannes Brahms. ALT-FIT-FLOTT präsentiert hier ein Gedicht, das wohl jeder Dithmarscher kennt, einmal auf Platt und für alle, die kein Platt können, die Übersetzung ins Hochdeutsche.

Matten Has‘

Lütt Matten de Has‘
de mak sik en Spaß,
he weer bi’t Studeern
dat Danzen to lehrn.
un danz ganz alleen
op de achtersten Been.

Keem Reinke de Voß
Un dach: dat is en Kost!
Un seggt: Lütje Matten
So flink op de Padden?
Un danzst hier alleen
Op de achtersten Been?

Kumm, lat uns tosam!
Ik kann as de Dam!
De Krei de spielt Fietel,
denn geiht dat candidel.
Dann geiht dat mal schön
Op de achtersten Been!

Lütt Matten gev Pot.
De Voß beet em dot
Un sett sik in Schatten
Verspeis de lütt Matten.
De Krei de kreeg een
Vun de achtersten Been.

Martin-Hase

Klein Martin der Has‘
der macht sich ,nen Spaß,
er war am Studieren
Das Tanzen zu lernen.
Und tanzt ganz allein
auf den hintersten Beinen.

Kam Reinhart der Fuchs
und dachte: welch ein Bissen!
Und sagte: kleiner Martin
So flink auf den Pfoten?
Und tanzest hier allein
auf den hintersten Beinen?

Komm laß uns zusammen!
Ich tanze als Dame!
Die Krähe spielt Fidel,
Dann geht es mal lustig,
dann geht es mal schön
auf den hintersten Beinen.

Kleiner Martin gibt Händchen.
Der Fuchs biss ihn tot
und setzte sich in den Schatten.
Verspeiste klein Martin.
Die Krähe kriegte eins
der hintersten Beine.

Tahir un de „Plattdüütsche Sprook“!

Ein Beitrag von Kurt J. Peters

Eerstmool `n beeten watt över mi, doormit jüm weet, keen jüm hier watt vertell`n will:

Ich bün Heider, heff overs över veerdig Johr min Deenst in Hamborg mookt, overs in Buxtuh (Buxtehude) wohnt. Wiel ik mit de Plattdüütsche Sprook opwussen bün hett sik datt ergeben, datt ik in Buxtuh in d` Plattdüütsche Theoter speelt häff.

Nu hätt sik datt ergeeven, datt min Fruu Ingrid un ik de Regie övernohm`n harrn vun datt Stück „Brandstiftung“! Seeker is datt denn een orer annern ok all as Fernsehöverdrängung vun d` Ohnsorg-Theoter bekennt.

Nu hebbt wi uns överleggt:

In datt Stück geiht datt um een`n Paster un een ole Fruu Facklam. Beid` sünd affbrannt – denn Paster besorgt datt ganze Dörp all`ns an Meubelm watt he bruukt, um de ole Fruu Facklam kümmert sik keenen -!

In d` Nobersdörp gifft datt een Uutlännerloger, de datt mitkreegen hebbt un sponton hölpn wüllt. Doorför bruukt wi een`n Schauspeeler, de door de Rull övernimmt un all`ns regelt.

Un nu kummt Tahir in d` Speel. Tahir is een Türke, hätt sik in Buxtuh as Architekt all eenen Noomen mookt un is an de Plattdüütsche Sprook stark intresseert. He will de „Türkische“ und de „Plattdüütsche Kultur“ tohoop bringen. He singt ton Biespeel mit Ünnerstützung vun sien Langhalslaute türkische un plattdüütsche Leeder op een CD un begeistert dörch sien Gesang!

Min Fruu Ingrid muss eem de Rull op een Kasette snacken un he hätt ümmer, wenn he noh sien Buusteeden fohrt is, de Rull lehrt!

He hätt de Rull övernohm`n un as eerste Türke in een Plattdüütsches Theoterstück as „Herr Bellamatie“ de Lüüd begeistert.

Un nu kummt datt:

As jüm weet, ist de Plattdüütsche Sprook nie bloots hier in Schleswig-Holsteen as tweete Amtssprook - nee, ok in Buxtuh (Neddersachsen) tolooten.

Tahir reep uns an un deelt uns mit, datt he gern in`n Landkreis Studd (Stade) een Buuandrach op Plattdüütsch inrieken wull.

“Könnt Ihr mir dabei helfen und meinen Antrag übersetzen“?!

Kloor, datt mook wi!

Tahir mit den översetten Andrach noh d` Amt. De too-stännigen Beamten kunn leider keen Plattdüütsch un wull`n den Andrach nie annehm`n! Tahir hätt den Vörsitter verlangt un sien Andrach op Plattdüütsch dörchkreegen.

Op datt Buuschild an de Buusteed stunn:

„Hier buut.....,

Architekt is Tahir.....

Datt Huus hett fief Stuben, doorvun is de Dööns mit veerdig Quodrohtmeter mit Blick op dewunnerscheun usw. usw.!”

All Lüüd, de datt lest hebbt, hebbt sik över datt Buuschild wunnert. So hätt een Türke vör Johr`n all doorför sorgt, datt de Plattdüütsche Sprook ok op d` Amt ernst nohm`n ward!

Tahir wär unser Fründ un een goode Minsche ist leider veel to freuh verstorben, wi denkt geern an em!



So kennen die Nindorfer*innen ihren „Nindorfer Hof“:
Als Restaurant, Saalbetrieb, Biergarten und Partyservice.

Nindorfer Hof

Lecker essen, stilvoll feiern

Ein Beitrag von Helmut Dahleke

„Wir machen das“ –

der Nindorfer Hof ist eine beliebte Anlaufstelle für Veranstaltungen sowie gehobenen Partyservice in und um Dithmarschen.

Seit nunmehr 23 Jahren betreibt Bernd Gadermann sein Restaurant mit Saalbetrieb, das seit jeher für Gastfreundlichkeit und Festivitäten in stilvoller, aber dennoch ungezwungener Atmosphäre steht.

Als reines Veranstaltungshaus glänzt der Nindorfer Hof mit regionaler und gut bürgerlicher Küche, die zu einer kulinarischen Reise durch Dithmarschen einlädt. Im hauseigenen Saal finden bei Familien- oder Betriebsfeiern bis zu 180 Personen Platz, aber auch Feiern im angrenzenden Biergarten mit schmackhaften Grillspezialitäten, Fassbier und Cocktails gehören zum Service des Nindorfer Hofs.

Festlich gedeckt präsentiert sich der Saal – immer individuell nach den Wünschen der Gäste.



Lammstrudel mit Wirsing

Exklusiv für die Leserinnen und Leser von ALT-FIT-FLOTT hat Bernd Gadermann dieses Rezept ausgewählt und zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür und allen Köch*innen viel Erfolg und guten Appetit!

Zutaten

1 Kopf Wirsing	1/8 l Weißwein
1 mittelgroße Zwiebel	300g Blätterteig
1 Knoblauchzehe	500g Lammhackfleisch
Etwas Butter	200g Schinken
Etwas Brühe	2 Eier
1 Eigelb	
Sowie Thymian, Oregano, Pfeffer, Salz und Petersilie	

Zubereitung

Die großen 4-6 Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Den übrigen Wirsing in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Butter zerlassen, $\frac{3}{4}$ des Wirsings dazu geben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Wein angießen, 10 min. bei geringer Hitze garen.

Lammhackfleisch mit Eiern, Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer und Petersilie verkneten. Den vorgegarten Wirsing abkühlen lassen und mit dem Hackfleisch mischen.

Die Wirsingblätter so nebeneinanderlegen, dass sie eine große Fläche bilden, Hackfleischfüllung darauf streichen und alles zu einer Roulade rollen. Die Rolle auf den Blätterteig setzen und die Wirsingroulade einhüllen. Eigelb mit 1 Esslöffel Wasser verdünnen und auf den Teig streichen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 8-10 Minuten auf 260 °C und danach für 10 Minuten auf 180 °C backen. Den restlichen Wirsing in Butter andünsten und würzen. Den Strudel nach dem Backen etwas ruhen lassen (ca. 5-10 Minuten). Strudel aufschneiden und mit dem Butterwirsing anrichten.

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Do., Fr.: ab 18 Uhr / Sa + So: auf Anmeldung

Kontakt: Nindorfer Hof., Hauptstr. 55, 25704 Nindorf

Tel.: 04832 1414 Mail: info@nindorfer-hof.de

Alles Gute für Sie und Ihre Familien!

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Unterstützt durch:



Projektpartner:

