

Seniorenpost



Seniorenbeirat der Stadt Selb

Organisationen stellen sich vor

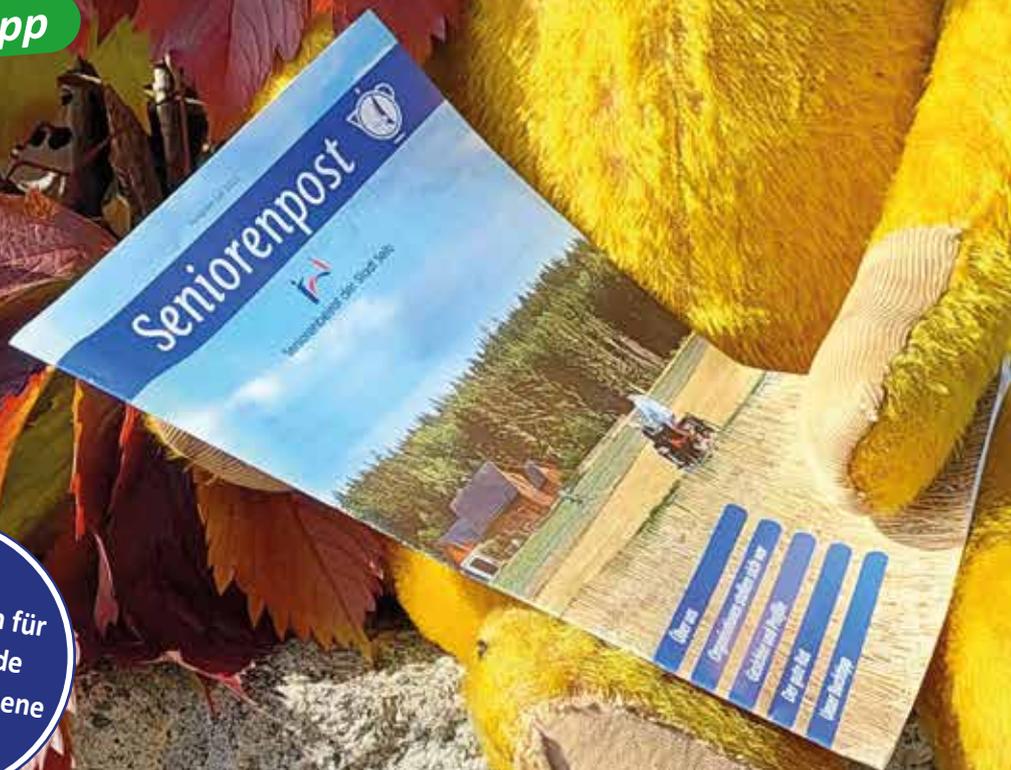
Die Reportage

Aktuelles

Der gute Rat

Unser Buchtipp

Informationen für
Älter werdende
und Junggebliebene



IMPRESSUM:

Herausgeber:

Stadt Selb
Seniorenbeirat
Ludwigstraße 6
95100 Selb

Verantwortlich für den Inhalt und Redaktion:

Elisabeth Gebhardt,
Ulrike Hofmann,
Dr. Eva Körner,
Ulrike Kremer

Verantwortlich für die Anzeigen:

Druck u. Verlag
Reiner Zörntlein
Hohenberger Str. 49,
95100 Selb,
Tel. 09287 2163,
post@druckereiselb.de

Druck und Verteilung:

Druck und Verlag
Reiner Zörntlein,
Hohenberger Str. 49
95100 Selb
www.druckereiselb.de

Auflage:

9.000 Exemplare

Erscheinung:

Zweimal im Jahr.
Die Stadt Selb (Senioren-
beirat) übernimmt keine
Haftung für die übersand-
ten Beiträge und Bilder
und keine Gewähr für
die Richtigkeit der in den
Beiträgen gemachten
Angaben. Nachdrucke
(auch auszugsweise)
sind nur mit schriftlicher
Genehmigung des Heraus-
gebers erlaubt.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
ORGANISATIONEN STELLEN SICH VOR	
Der Weltladen	4
Das Reparaturcafé – eine Erfolgsgeschichte des Seniorenbeirats	5
DIE REPORTAGE	
Flexi, flitzi, fixi-unterwegs mit dem neuen ÖPNV	7
AKTUELLES	
Den Gefahrenstellen an den Kragen	10
Fröhliches Singen bei der Freundschaftstafel	12
Überraschungspicknick	13
Zusammen digital	13
Zwei Fische und eine schnarchende Fee	14
Aktivitäten des Seniorenbeirats	16
UNSER BUCHTIPP	
Elke Heidenreich – Männer in Kamelhaarmänteln	17
DER GUTE RAT	
Der Hausnotruf	18
VERANSTALTUNGEN UND TERMINE	
WICHTIGE TELEFONNUMMERN	19

Liebe LeserInnen!

Bereits zum zweiten Mal darf der Seniorenbeirat Ihnen eine Seniorenpost präsentieren. Der Zuspruch nach unserer ersten Ausgabe war groß, was uns sehr gefreut hat!

Auch weiterhin wird sich der Seniorenbeirat für die Interessen der älteren Bürger der Stadt Selb einsetzen und regelmäßig über die Medien, unsere Homepage, die Schautafel im Fenster des JAM oder beim Montagscafé und der öffentlichen Sitzung im JAM über seine Aktivitäten berichten.



Die rauchenden Köpfe des Seniorenbeirats in Aktion bei einer seiner Sitzungen. Von links nach rechts: Jutta Heinlein, Elli Hirschmann, Gitta Schaufuß, Ursula Peschek, Renate Wächter, Ulrike Kremer, Dr. Eva Körner, Ulrike Hofmann, Dieter Wolf, Gerd Bock, Ilona Streim, Elisabeth Gebhardt. Das Foto machte Birgit vom Ende.

Unsere Mitglieder:

Dr. Eva Körner, Vorsitzende, Gerd Bock, stellv. Vorsitzender, Ulrich Pötzsch, Oberbürgermeister, Elisabeth Gebhardt, Jutta Heinlein, Elli Hirschmann, Ulrike Hofmann, Ulrike Kremer, Toni Lang, Herta Mörl, Ursula Peschek, Reiner Pohl, Dr. Ilona Relikowski, Elisabeth Richter, Gitta Schaufuß, Elke Schertel, Barbara Schönberner, Ilona Streim, Birgit vom Ende, Renate Wächter, Dieter Wolf.

Alle Informationen finden Sie gebündelt und stets aktuell auf unserer Homepage:

www.seniorenbeirat-selb.de.

Wenden Sie sich mit Problemen, Vorschlägen, Anregungen gerne an eines unserer Mitglieder.

Lust auf Mitarbeit?

Gerne!

Der Seniorenbeirat sucht immer Helfer und Unterstützer, auch außerhalb des Gremiums!

Artikel oder Fotos für die Seniorenpost?

Wir sind immer auf der Suche nach interessanten Themen und begabten Hobbyjournalisten oder -fotografen!

Ihr Seniorenbeirat

Der Weltladen

Haben Sie in letzter Zeit mal Kaffee oder Tee getrunken? Oder etwas mit Schokolade gegessen?

Die meisten Menschen werden hier mit Ja antworten. Ich persönlich kann mir einen Tag ohne Schokolade kaum vorstellen und der Kaffee am frühen Morgen ist oft meine letzte Rettung, um einigermaßen in den Tag zu kommen.

Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Wenn wir diese Nahrungsmittel kaufen, werden wir zu Arbeitgebern für Menschen, die sehr weit weg leben und arbeiten – und unter sehr anderen Bedingungen, als das bei uns üblich ist.

Die Segnungen des deutschen Arbeitsrechts mit 38,5-Stunden-Woche, Krankengeld und Rente haben all die Menschen nicht, die unseren Kaffee produzieren, unsere Schokolade – aber auch unsere Kleidung, unsere technischen Geräte vom Fernseher bis zum Smartphone.

Was immer wir einkaufen – es verbindet uns mit Menschen in den armen Ländern der Welt – man spricht hier vom globalen Süden. Kleider werden in Bangladesh genäht, Kaffee wächst nun mal nur in bestimmten Breitengraden, Handys werden in China verschraubt. Die Arbeitsbedingungen in diesen Ländern sind ausnahmslos mies bis verheerend. Die Menschen arbeiten in der Regel 7 Tage die Woche, 12 Stunden am Tag, oft auch länger, und der Lohn ist meistens beschämend niedrig. Die Folge: Kinder müssen zum Familieneinkommen beitragen, können deshalb nicht in die Schule gehen, lernen keinen ordentlichen Beruf und haben keine Perspektive, aus diesem Leben herauszukommen.

Die Gewinner sind nicht nur die großen Konzerne, sondern auch wir. Das Pfund Kaffee zu 3,89 € – das sind Preise, die ihren Preis haben. Wir sind mit unseren Kaufentscheidungen mit verantwortlich dafür, wie es Menschen ergeht, die sehr weit weg leben und arbeiten.

Viele finden das nicht gut. Deswegen hat sich schon in den 1950er Jahren eine Bewegung entwickelt, die einen fairen Handel fördern will. Faire Arbeitsbedingungen nicht nur in Deutschland, sondern auch bei den Menschen, die ganz woanders für uns arbeiten. Der Weltladen Selb ist Teil dieser großen Bewegung und hilft uns, dass wir nicht Teil dieser Ausbeutung sein müssen. Vielleicht haben Sie den Weltladen schon einmal bemerkt, er ist in der Ludwigstraße ganz am Ende auf der linken Seite, neben dem ehemaligen Sportgeschäft. Hier können Sie längst nicht



Ein buntes Angebot aus aller Welt erwartet die Kundschaft. Obendrein ist viel Zeit für Beratung oder einen kurzen Plausch.

nur Kaffee, Tee oder Schokolade kaufen! Ein breites Sortiment von Lebensmitteln wie Reis, Brotaufstriche oder Wein ist noch der kleinere Teil. Viel mehr ins Auge fallen Taschen oder Geldbeutel aus fairem Leder oder verschiedenen wiederverwendeten Stoffen wie Segeltuch, Tücher und Spielzeug. Kurz: Was immer man braucht, zum Verschenken oder für den Alltag: Fast alles kann man hier kaufen. Immer mit einem guten Gewissen, weil der faire Handel garantiert, dass keine Kinder in der Fabrik stehen, statt in die Schule zu gehen. Dass die Löhne ausreichen, dass niemand ausgepresst wird.

Natürlich können wir nicht unser ganzes Leben umstellen – wenn wir nur noch faire Waren einkaufen würden, dann würde uns das Geld sehr schnell knapp werden – gerade in den aktuellen Krisen. Andererseits: Wir haben immer die Wahl, wo wir die nächste Packung Kaffee kaufen, oder die nächste Schokolade. Und wenn wir nur jedes zweite Pfund fair einkaufen, dann ist auch schon viel gewonnen.

Übrigens: Gegründet wurde der Weltladen von der Kirchengemeinde Christuskirche Selb. Seit dem 1. Januar 2023 sind wir ein eigenständiger Verein – der natürlich weiterhin eng mit der Christuskirche verbunden sein wird. Schauen Sie doch einmal bei uns vorbei – und wenn Sie uns noch weiter unterstützen mögen: Werden Sie Mitglied bei uns – wir würden uns freuen! Wenden Sie sich einfach an mich!

Ihr Pfarrer Johannes Herold

Das Reparatur-Café – eine Erfolgsgeschichte des Seniorenbeirats

Immer mehr, teilweise neuwertige, Haushaltsgegenstände und Elektroartikel landen im Müll oder im Elektroschrott, weil man bei einem defekten Gerät im Fachhandel die Auskunft erhält: „Eine Reparatur lohnt doch nicht, da wäre doch die Brühe teurer als das Fleisch“. Tatsache ist, dass die Elektroindustrie gar nicht daran interessiert ist, dass die Artikel wirklich lange halten. Und so werden sogenannte Sollbruchstellen eingebaut mit der Folge, dass ein paar Monate nach Ablauf der Garantie das Gerät die „Grätsche“ macht. Das Spiel wiederholt sich. Geräte, die manchmal nur einen kleinen Mangel haben und deshalb nicht mehr funktionieren, werden weggeworfen und die Schrotthaufen nehmen immer größere Ausmaße an. Wie soll unsere Umwelt auf Dauer damit fertig werden? So kann es doch nicht weitergehen, das kann's ja wohl für die Zukunft nicht sein, da muss man doch etwas dagegen tun.

Aus Veröffentlichungen hatte Gerd Bock, unser zweiter Vorsitzender, Kenntnis davon erhalten, dass es in verschiedenen Städten sogenannte Reparatur-Cafés gibt, und er hat sich schlau gemacht, wie so etwas läuft. Seine Erkenntnisse aus den Umfragen waren ausschließlich positiv. So hat er in einer Sitzung unseres Seniorenbeirats das Thema angesprochen und angefragt, ob wir nicht auch in Selb ein solches Rep-Café ins Leben rufen sollten. „Gute Idee, mach mal“, wurde ihm grünes Licht gegeben.

Zunächst ging er auf die Suche nach einem geeigneten Raum, welchen er im Haus der Generationen fand. Der Oberbürgermeister und die Leiterin des FAM waren von der Idee sofort überzeugt und sagten volle Unterstützung zu.

Nun galt es, Mitmenschen zu finden, die ehrenamtlich diese Idee mit Leben erfüllen. In kürzester Zeit fand der Organisator einen Schreiner, zwei Elektriker, einen Elektroniker und einen Rentner für organisatorische Abläufe, die er von seinem Vorhaben überzeugen konnte. Und so wurde am 01.07.2017 das Reparatur-Café des Seniorenbeirats der Stadt Selb eröffnet. Mit entsprechenden Veröffentlichungen machte Gerd Bock auf diese Neuerung aufmerksam und wir alle waren am Eröffnungstag gespannt, wie dieser Versuch anlaufen wird. Und wie der anlief! Gleich am ersten Tag kamen 30 Mitbürger mit defekten Kleingeräten. Inzwischen ist unser Reparatur-Café, das jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat am Nachmittag zwei Stunden geöffnet hat, ein Selbstläufer geworden.

In den vergangenen sechs Jahren wurden nicht weniger als rund 1800 defekte Geräte, von der elektrischen Zahnbürste über Kaffeemaschinen, Stereoanlagen, Bügeleisen und sonstiges angeliefert, von denen ca. sechzig Prozent repariert werden konnten. Freudestrahlend verlassen dann die „Kunden“ das Reparatur-Café, meist nicht ohne einen kleinen Obolus in die Spendenbox geworfen zu haben. Mit diesen Spenden werden Werkzeuge und Kleinmaterialien gekauft, der Rest wird der Kasse des Seniorenbeirats zugeführt. Inzwischen sind im Reparatur-Café ein Elektroniker, zwei Elektriker und zwei Allrounder ehrenamtlich tätig. Die Schreinerarbeiten erledigt Gerd Bock als Hobbyschreiner selbst.



v.l.: Jürgen Maul, Allrounder des Rep-Café, Birgit vom Ende, Seniorenbeirat, Gerd Bock, Gründer und Organisator des Rep-Cafés, Oberbürgermeister Uli Pötzsch, Porzellankönigin Annika I, Umweltminister Thorsten Glauber, Manfred Fraas, Mitarbeiter des Rep-Cafés, Ursula Peschek und Elisabeth Gebhardt, beide Seniorenbeirat

Festzustellen ist aber: Unser Reparatur-Café ist keine professionelle Instandsetzungswerkstatt. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter versuchen, aufgrund ihrer langjährigen Berufserfahrung eine möglichst objektive Beurteilung der Instandsetzbarkeit der vorgestellten Geräte vorzunehmen. Aber leider ist es so, dass an vielen Stücken, die man über die Jahre lieb gewonnen hat und an denen so manche schöne Erinnerung hängt, der Zahn der Zeit genagt hat und sie dann irgendwann einmal kaputt gehen. Und hier versuchen die Fachleute zu helfen. Aber, so sehr sie sich auch bemühen, einiges ist einfach nicht zu leisten. Sei es, dass keine Ersatzteile mehr zu bekommen sind oder aus anderen Unwägbarkeiten.

Am „Tag der Nachhaltigkeit“, welcher vom Bayerischen Umweltministerium im Zuge der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen im neu gestalteten Park am Grafenmühlweiher ausgerichtet wurde, hat sich auch das Reparatur-Café des Seniorenbeirats der Stadt Selb beteiligt. In einem Pavillon wurden 25 reparierte Geräte zum Abholen bereitgestellt, und es konnten defekte Geräte abgegeben werden. Es kamen an diesem Tag viele Besucher, holten Geräte ab oder brachten welche zur Reparatur. Auch interessierten sich Gäste mit Fragen, welche Geräte denn überhaupt repariert werden, ob die Reparatur etwas kostet und wie sich der Ablauf darstellt.

Am Mittag bekam das Reparatur-Café hohen Besuch vom Bayerischen Umweltminister Thorsten Glauber, begleitet vom Oberbürgermeister Uli Pötzsch. Der



Das Lager im Reparaturcafé: Geräte mit grünem Zettel sind „gerettet“, die Gelben sind in Arbeit und bei den Roten ist leider nichts mehr zu machen ...



v.l.: Allrounder Jürgen Maul, Allrounder Robert Jobst, Gründer, Leiter und Hobbyschreiner Gerd Bock, Elektriker Erwin Wendler, Elektroniker Theo Ruchel, Elektriker Manfred Fraas

Gründer und Organisator Gerhard Bock schilderte dem Minister die Intention und die Gründung des Reparatur-Cafés und die in den sechs Jahren des Bestehens gemachten Erfahrungen. Dabei erläuterte er die Probleme, aber auch die positiven Erlebnisse, die den ehrenamtlichen Mitarbeitern eine große Befriedigung geben. Es sei den Beteiligten sehr wohl bewusst, dass der Seniorenbeirat von Selb mit seinem Reparatur-Café „die Welt nicht retten könne“, er könne aber sehr wohl dazu beitragen, den Berg Elektroschrott etwas geringer zu halten. Dass bei seinem Engagement auch der eine oder andere Bürger sein lieb gewonnenes Gerät repariert wieder benutzen kann, wird von den „Kunden“ dankbar angenommen.

Gerhard Bock

Zahnstraße 31
95100 Selb

MAHL ZEIT

Wir liefern Leckere Mittagessen für 7 Tage die Woche auch an Feiertagen
 Sonntag – Freitag: 8.00 – 13.00 Uhr | www.mahl-zeit.eu

Bestellung per Telefon:
09287 / 3652
 WhatsApp:
0171 / 585 17 11
 E-mail: c-m.schmidkunz@t-online.de

Flexi, flitzi, fixi- das neue ÖPNV Angebot für Selb

Lange war das Angebot für den öffentlichen Personennahverkehr in Selb ein Sorgenkind: Die Linienbusse spärlich, das Baxi-System kompliziert und unübersichtlich, die Fahrt nach Marktredwitz eine kleine Weltreise. Immer wieder wurde das unter anderem auch vom Seniorenbeirat auf das Tablett gebracht. Zum Beispiel hatten wir die Verantwortlichen des Landratsamtes zu einer öffentlichen Seniorenbeiratssitzung eingeladen, um auf die Probleme und Schwachstellen auf-

merksam zu machen. Vorher waren unsere „Testfahrer“ unterwegs gewesen und konnten aus erster Hand von ihren Schwierigkeiten berichten. Der Protest hat sich gelohnt, denn was jetzt auf die Beine gestellt wurde, speziell für Selb und Schönwald als Modellprojekt, kann sich wirklich sehen lassen! Walter Wejmelka, Ulrike Kremer und Hanna Cordes waren mit dem neuen ÖPNV unterwegs. Lesen Sie, wie es den „Testfahrern“ diesmal ergangen ist!

Walter Wejmelka berichtet:

Nicht nur durch meinen Beruf in der Tourismusbranche war ich es von jeher gewohnt, auch andere Verkehrsmittel als den PKW in Betracht zu ziehen, um von A nach B zu kommen. Schon zu Zeiten bei der Bundeswehr oder zum Studium war Zugfahren für mich immer ein Thema, genauso wie innerorts mit Bus, Bahn oder Straßenbahn. Bei uns auf dem Land war das immer so eine Sache. Hand aufs Herz: das Angebot des ÖPNV hatte lange Zeit nicht wirklich animiert, das Auto mal stehen zu lassen.

Der Landkreis, der für den Nahverkehr in der Region verantwortlich ist, hat sich des Themas aber vor einiger Zeit angenommen, ich durfte mich bei der Entwicklung eines Mobilitätskonzeptes dort mit einbringen, aus dem unter anderem in diesem Jahr mit dem Fichtelflexi und dem Fichtelflitzer zwei neue Angebote, auch und speziell für Selb entstanden sind. Als dann obendrein noch bundesweit das Deutschlandticket eingeführt wurde, habe ich diese neuen Möglichkeiten mehrfach genutzt und möchte die gesammelten Erfahrungen gerne weitergeben mit dem Ziel, möglichst viele Selberinnen und Selber zu animieren, es mir gleich zu tun.

Ich beginne mit dem Fichtelflitzer, das ist der neue Schnellbus zwischen Selb und Marktredwitz. 28 Minuten dauert die Fahrt vom Selber Bahnhof zum Marktredwitzer Bahnhof, die Hälfte der bisherigen Fahrzeit! Achtung: Abfahrt ist aktuell in der Bahnhofstraße, oberhalb der früheren Post. Das wird noch so bleiben, bis die neue Busstation neben dem Bahnhof fertig gestellt ist. Also nicht in der Heinstraße! Ich habe es mehrfach erlebt, dass immer noch Fahrgäste dort warten, die Busfahrer waren so nett, trotzdem zu halten (obwohl sie das eigentlich nicht durften). Die Haltestelle in der Heinstraße gibt es zwar weiterhin, auch die bisherige (langsame) Linie 1 nach Marktredwitz, die hält auch dort, aber nicht der Schnellbus. Die Linie 1 gibt es deshalb weiter, weil die Orte

zwischen Selb und Marktredwitz natürlich weiterhin den Anschluss brauchen. Bitte auch nicht davon verwirren lassen, dass die Expressbuslinie als Linie nach Mitterteich ausgewiesen ist. Der nördliche Landkreis Tirschenreuth hatte nämlich das gleiche Problem wie wir hier in Selb, und so wurden zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Der Bus fährt vom Marktredwitzer Bahnhof weiter über Waldershof nach Mitterteich und zurück.

Benutzt wird der Bus von Pendlern, für sie hat sich nicht nur die Fahrtzeit verkürzt, mit dem Deutschlandticket obendrein der Fahrpreis drastisch verringert. Ich habe den Bus zum Beispiel für einen Facharztbesuch genutzt. Der Studentakt ermöglicht eine Rückfahrt ohne große Wartezeit, auch wenn sich der Aufenthalt in so einem Fall zeitlich nur schwer planen lässt. Mein Highlight mit dem Fichtelflitzer war aber eine Fahrt nach Nürnberg. Einstieg in Selb, Umstieg in Marktredwitz in den Zug, Ankunft am Hauptbahnhof Nürnberg, und das alles in einer Stunde und 48 Minuten. Ich behaupte mal, das ist unschlagbar. Wohlgemerkt: Nürnberg Stadtmitte. Parkplatzsuche und Parkgebühr entfallen obendrein. Mit dem Deutschlandticket ist dann auch jeglicher innerstädtischer Anschluss mit Bus, U-Bahn oder Straßenbahn mit drin. Weiterer Vorteil des Deutschlandtickets bei solchen Städtetrips ab und bis Selb: es gibt an Werktagen keine Zeitbindung wie etwa beim Bayernticket, das erst ab 9 Uhr gilt. Bleibt zu hoffen, dass dieses Ticketangebot von der „großen“ Politik weiter geführt wird.

Dann komme ich zum Fichtelflexi. Angebote, die nur auf Bestellung fahren, sind erst mal nicht so ganz neu, dieses hier aber doch: es gibt nämlich keinen festen Fahrplan mehr. Von 5-23 Uhr fährt das Fichtelflexi auf Bestellung. Aktuell in Selb und Schönwald, man kann auch zwischen den beiden Städten fahren, jeweils für 3 Euro pro Person, auch werden Angebote wie das



Deutschlandticket anerkannt. Was ist anders als beim Mietauto ? Die Fahrt geht nicht von Haustür zu Haustür, sondern von Haltestelle zu Haltestelle. Das Netz der Haltepunkte ist aber enorm dicht, so dass es keine weiten Wege gibt. Ich habe zum Beispiel auf der Kappel die Haltestelle nur 50 Meter entfernt. Und: die Fahrt kann, je nach aktueller Nachfrage, auch einmal nicht auf direktem Weg gehen, das ist mir bisher erst einmal passiert, die Fahrt ging dann eben von der Kappel über die Haltestelle Krankenhaus in die Schillerstraße. Das war bisher so mein Hauptziel in die Stadt, oder auch zum Rathaus. Zum Einkaufen, zum Arzt, zur Apotheke, ins Wirtshaus, warum auch immer. Buchen kann man das online per App, aber auch telefonisch. Ich nutze für mich die App, faszinierend ist für mich dabei die Technik: nach einer Buchung wirst Du kurzfristig praktisch sekundengenau informiert, wann das Fahrzeug kommt, mehr noch, Du kannst auf der App sehen, wo das Auto gerade fährt! Eine Garantie, immer und zu jeder Zeit eine Fahrt buchen zu können, gibt es natürlich nicht. Ich hatte bisher nur einmal Pech: an einem heißen Sommertag habe ich kurzfristig versucht, eine Fahrt zum Waldbad Langer Teich zu buchen. Das war auf Stunden nicht möglich. Hatte mich zwar gewundert, aber gut, war halt so, ich hab das Fahrrad genommen. Die Erklärung dafür bekam ich dann einige Tage später, als mir mehrere Bekannte erzählten, an diesem Tag mit den Fichtelflexi zum Zoigl am Buchwald gefahren zu sein. Dort ist auch eine Haltestation, wie übrigens

auch bei anderen Ausflugszielen in Selb, den Ortsteilen und in Schönwald, so zum Beispiel am Kornberghaus, am Schrickwinkel, an der Geyermühle oder in Brunn.

In einer Region, in der die Menschen zwangsläufig seit Jahrzehnten auf das Auto fixiert sind, wird es ein langer Weg, solche Angebote zu etablieren. Fichtelflitzer und Fichtelflexi bieten jetzt aber zumindest die Grundlage, über Alternativen mal nachzudenken.



Walter Wejmelka, Stadtrat aus Selb, ist gerne und viel in der Region unterwegs.

Ulrike Kremer, Mitglied des Seniorenbeirats, hat sich sogar bis nach München gewagt

Vor einiger Zeit sind mein Lebensgefährte und ich für ein paar Tage nach München gefahren. Wir woll-



ten ganz ohne Auto auskommen und die neuen öffentlichen Verkehrsmittel hier bei uns und auch das Deutschlandticket nutzen. Ist man im Besitz des Deutschlandtickets, kann man hier in Selb und auch in München alle öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos mit nutzen. Früh sind wir mit dem Fichtelflitzer von Selb nach Marktrechwitz zum Bahnhof gefahren. Von dort mit dem Alex nach München. In München haben wir vier Tage alle möglichen öffentlichen Verkehrsmittel zur Stadtbesichtigung, Besuch in Biergärten, Museen und Ausflügen genutzt. Zur Heimreise sind wir wieder mit dem Alex nach Marktrechwitz und mit dem Fichtelflitzer nach Selb gefahren. Im Zug habe ich telefonisch den Fichtelflexi in Selb angerufen und die Heimfahrt in den Föhrenweg bestellt. Das hat alles super geklappt. So sind wir nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln vier Tage völlig stressfrei und bequem überall hingekommen. Und dass nur mit dem Deutschlandticket für einen Monat.

Erfahrungen mit dem Fichtelflexi und dem Fichtelflitzer

Ganz ohne eigenen PKW individuell und umweltschonend im Stadtgebiet Selb/Schönwald unterwegs: Das hat bei meinen Reiseplänen in den vergangenen Wochen gut geklappt.

Der Fichtelflexi, den ich einige Tage vor der Fahrt gebucht hatte, war pünktlich an der Haltestelle, so dass ich den Expressbus Fichtelflitzer zum bzw. vom Bahnanschluss in Marktredwitz erreicht habe. Die Fahrten hatte ich jeweils telefonisch und auch per App gebucht. Ratsam ist es, für die Fahrten einige Minuten mehr einzuplanen, damit eventuelle Umwege durch die Mitnahme weiterer Fahrgäste nicht zu verpassten Terminen oder Anschlüssen führen.

Ich halte das Fichtelflexi-Angebot für eine gute Lösung, um den öffentlichen Nahverkehr in unserer Region zu verbessern und den Individualverkehr zu entlasten.



Auch Hanna Cordes aus Selb war mit dem ÖPNV unterwegs

Wie kommt man zum Klinikum Fichtelgebirge Haus Marktredwitz und zum Ärztehaus?

Gerade ältere Menschen sind häufig nach Marktredwitz unterwegs, um einen Besuch im Klinikum zu machen oder selbst als Patient das Ärztehaus, das MVZ Fichtelgebirge oder die Radiologische Praxis am Klinikum aufzusuchen.

Wie kommt man also weiter, wenn man am Bahnhof mit dem Fichtelflitzer angekommen ist?

Hierfür ist gesorgt: Stündlich fährt die Linie 10 zwischen Bahnhof und Klinikum hin und her.

Laut Fahrplan decken sich im Moment noch Ankunfts- und Abfahrtszeit der Busse am Bahnhof. Unsere Nachfrage beim Landratsamt hat folgendes ergeben: Der Fichtelflitzer ist deutlich schneller als geplant und kommt ca. 10 Minuten früher an, so dass die Linie 10 leicht zu erreichen ist. Ab dem neuen Fahrplan im Dezember werden die Ankunftszeiten auch entsprechend aktualisiert. Also, keine Sorge, es klappt!

Detlef Albert

Gebäudereinigung



Die Gebäudedienstleister
Mitglied Innung Nordbayern

Unsere Leistungen:

- Unterhaltsreinigung
- Bau- und Grundreinigung
- Industrie-/Sonderreinigung
- Teppichreinigung
- Glasreinigung
- Reinigung von Photovoltaikanlagen
- Moos-/Algenentfernung an Hausfassaden
- u.v.m.

Reinigungskompetenz seit 1996...



Rufen Sie uns an! Wir sind von 8.00 – 17.00 Uhr für Sie da.

Hanns-Braun-Str. 1a · 95100 Selb
E-Mail: info@albert.bayern
Telefon: 09287/890 222

Homepage: www.albert.bayern
 Albert Gebäudereinigung



my-eXtra Shop Rehau











Leicht zu bedienende Benutzeroberfläche. Große Tastatur, sowie Diktierfunktion. Notrufoptionen für schnelle Hilfe u.v.m.

IMMER RICHTIG VERBUNDEN mit dem Senioren-Smartphone **Gigaset GS5senior**



Inhaber: Kevin Wolfrum · Schillerplatz 2 · 95111 Rehau
Telefon 09283 8891608 · Telefax 09283 8904998
info@myeXtra-rehau.de · www.myeXtra-rehau.de

Den Gefahrenstellen an den Kragen

Ende September konnte man sie wieder durch die Stadt laufen sehen: eine mysteriöse Truppe aus Fußgängern und Rollstuhlfahrern, bekleidet mit orangen oder gelben Warnwesten. Bewaffnet mit Kameras, Block und Stift machten sie die Selber Innenstadt unsicher, fotografierten, was das Zeug hielt oder unterhielten sich mit Passanten.

Es war die Task Force „Gefahrenstellen“ des Seniorenbeirats auf ihrem jährlichen Stadtrundgang, allen Stolperfallen und Unpässlichkeiten für Fußgänger, Gehbehinderte, Rollator- und Rollstuhlfahrer in der Stadt Selb auf der Spur.

In zwei Gruppen mit je 2 Rollstuhlfahrern wanderten sie durch die Innenstadt, „Außentruppen“ waren auch am Ostring, Vorwerk und der Kappel unterwegs. Moniert wurden vor allem überstehende und wackelnde Gehplatten, bei denen man stürzen kann. Auch gab es breite Rillen zwischen den Gehwegplatten, in denen die Rollstuhl- und Rollatorfahrer mit ihren Rädern steckenbleiben. Diverse Gehsteigkanten an Straßenübergängen waren zu hoch und konnten nur mit Mühe überwunden werden. Das Kopfsteinpflaster in der Ludwigstraße und Umgebung war an vielen Stellen schadhaft.

Aber es gab auch viel Positives zu berichten. Die Stadt hat ein offenes Ohr für unsere Beanstandungen. Viele unserer früher monierten Stellen waren ausgebessert und Gehsteigkanten abgesenkt, beispielsweise in der Schillerstraße und Wittelsbacher Straße und am Oberen Markt.



Ein Beispiel für gelungene Gehsteigabsenkung vor der Neuen Apotheke

Die Überquerung der Hohenberger Straße unmittelbar bei der Fischhalle Tauer ist für Gehbehinderte ein großes Problem, da man hier auf die Straße Richtung Theater schlecht einsehen kann und die Kanten auch



Eine große Stolperfalle vor der „Tauerbrücke“

nicht abgesenkt sind. Das wurde uns auch von einem Anwohner bestätigt, der die Schwierigkeiten tagein tagaus beobachten kann. Da dies auch gleichzeitig die Streckenführung für den Brückenradweg ist, muss über Verbesserungen nachgedacht werden.

Hier haben unsere Aktivitäten gleich Wirkung gezeigt: Die Idee des Seniorenbeirats, einen „Smiley“ mit Geschwindigkeitsmessung einzusetzen, wurde postwendend umgesetzt und zeigt bereits Erfolg.



So sieht Rücksichtnahme aus! Der Smiley in der Hohenberger Straße freut sich, wenn die Geschwindigkeitsbegrenzung von 30 km/h eingehalten wird und wurde auf Initiative des Seniorenbeirats aufgestellt

Leider ist auch die Pflasterung am kompletten Geh- und Radweg am Christian-Höfer-Ring sehr schadhaft. Hier ist die Sturzgefahr, insbesondere auch für Radler, hoch. Ein großes Problem ist nach wie vor der Zugang zur Stadtkirche, unüberwindbar für Gehbehinderte. Leider ist trotz mehrfacher Anfragen des Seniorenbeirats bei den Vertretern der Stadtkirchengemeinde keine Lösung in Sicht ist. Allerdings ist auf unsere



An dieser Kante in der Pfarrstraße ist die Weiterfahrt schwierig

Anregung ein Geländer am Seiteneingang angebracht worden, das mehr Sicherheit an der Treppe bietet. Die Ergebnisse der Begehung wurden ordentlich dokumentiert und an die Stadt bzw. das Dekanat übergeben mit der Bitte, sich der Probleme anzunehmen. Leider kann unsere Task Force nicht jeden Winkel der Stadt ablaufen. Deshalb sind alle Selber BürgerInnen aufgerufen, Gefahrenstellen an uns zu melden.

Wir von der „Task Force“ versuchen unser bestes und werden auch nächstes Jahr als „Gelbwesten“ wieder unterwegs sein!



Die „Task Force“ von links nach rechts: Gerd Bock, Renate Wächter, Elisabeth Gebhardt, Ilona Streim, Annetta Poschenrieder, Ursula Peschek, Gitta Schaufuß, Dr. Eva Körner, Michael Slosarzyk, vorne Erika Fietz, Georg Heckel, Herbert Klyeisen.

HÖRATH

Orthopädie - Schuhtechnik
Friedrich-Ebert-Str. 6 · 95100 Selb
Telefon: 09287/2800
www.hoerath.de

SCHUHEINLAGEN
von Hörath – für Ihre Mobilität

Fröhliches Singen an der langen Freundschaftstafel

Die Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen gingen 2023 zu Ende, eine der letzten Veranstaltungen war die „lange Freundschaftstafel“ in der Ludwigstraße in Selb. Ein Nachbarschaftsfest, das die Teilnehmer unabhängig von Sprache, Kultur oder religiöser Überzeugung zusammenbrachte. Das Hauptmotiv war gemeinsam zu essen und die mitgebrachten Speisen zu teilen.

Bei einem Pressetermin im Reparaturcafé mit unserem zweiten Vorstand Gerd Bock und dem Organisationsteam der Freundschaftswochen Selb 23 wurden die Organisatoren auf die SängerInnen des Seniorenbeirats aufmerksam, da zeitgleich unser „Fröhliches Singen“ stattfand. Gerd Bock erwähnte scherzhaft, dass der „Seniorenchor“ zur Bereicherung der Tafel engagiert werden kann.

Unser Seniorenchor nutzte gerne die Gelegenheit, sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Es trafen sich über 40 Sangesfreudige. Mit etwa noch einmal so vielen Sängern aus dem Publikum wurden mit großer Freude Volkslieder gesungen.

Nach der Begrüßung durch Oberbürgermeister Ulrich Pöttsch, dem musikalischen Programm durch den „Seniorenchor und dem Auftritt des Selber Spielmanns- und Fanfarenzug“ endete die Veranstaltung leider durch einen heftigen Gewitterschauer abrupt. Der Auftritt der Sangesgruppe im Freien ist wiederholungswürdig, da waren sich alle einig!

Elisabeth Gebhardt



Während der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftstafel gaben die SeniorInnen ihr Repertoire zum Besten



Birgit vom Ende vom Seniorenbeirat begleitet die Sänger am Klavier

Fröhliches Singen – neue SängerInnen sind jederzeit herzlich willkommen

Seit Anfang des Jahres 2023 findet das „Fröhliche Singen“ des Seniorenbeirats im FAM in der Karl-Marx-Straße statt. Die SängerInnen erfreuen sich an altbekannten Liedern, singen aus Herzenslust und wenn mal ein schräger Ton aus der Kehle kommt, ist das auch kein Beinbruch, wichtig ist der Spaß an der Freude! Zu unserem „Fröhlichen Singen“ ist jedermann herzlich willkommen. Es ist ein freies ungezwungenes Singen, zu dem keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich sind. Wir treffen uns einmal im Monat dienstags im FAM. Die Termine werden in der Presse veröffentlicht.

Es werden altbekannte Volkslieder oder auch Schlager passend zur Jahreszeit gesungen. Das Singen macht den Beteiligten viel Spaß und es werden Erinnerungen wach. Früher wurde viel öfters gesungen, heutzutage ist das Singen eher in Vergessenheit geraten. Unsere Lieder werden mit Klavier, Akkordeon oder Gitarre begleitet. Falls Sie ein Instrument spielen und unseren „Chor“ das ein oder andere Mal begleiten möchten, lassen Sie es uns wissen.

Wir freuen uns Sie bald begrüßen zu dürfen!

Ihr Fröhliches Singen Team

Elisabeth Gebhardt, Ulrike Hofmann, Ilona Streim, Birgit vom Ende, Dieter Wolf

Überraschungspicknick

Überraschung für die Gäste des Dienstagskaffeeklatsches der Diakonie Wunsiedel

Nach Ausflügen mit Picknick in den neu gestalteten Park am Grafenmühlweiher und in den Rosenthalpark ging es Anfang September bei herrlichem Wetter an den Selbbach in Höhe der Kneippanlage. Bequeme Gartenstühle und eine gedeckte Kaffeetafel luden zum Verweilen ein. Doch wie kommen unsere doch sehr bewegungseingeschränkten Gäste zu dem herrlichen Picknickplatz am Brückenradweg? Eine Anfrage bei dem Rikschateam fand sofort Gehör. Familie Körner versprach einen Shuttle für unsere Gäste mit ihren ehrenamtlichen Begleitern von der Talstraße



Auf geht's mit der Rikscha durch die Selbbachauen!

beim Fahrradgeschäft Taubmann bis zu unserem Picknickplatz. Welch eine Überraschung, als unsere Besucher dann mit der Rikscha abgeholt und am Selbbach entlang zur Picknicktafel kutschiert wurden. Ein tolles Erlebnis! Nach der obligatorischen Kaffeerunde, natürlich mit den sympathischen Rikschafahrern, wurde



Ein Picknick in der Natur ist immer ein besonderes Erlebnis! Jutta Heinlein(li.) mit ihren Kaffeegästen und deren Betreuern.

erzählt und gesungen. Nach zwei kurzweiligen Stunden durften alle wieder den Rikscha-Shuttle zurück zum Parkplatz nutzen. Ein großes Dankeschön den beiden Rikschafahrern, dem Ehepaar Körner.

Jutta Heinlein

EDE-Dienst

Entlastung durch Engagierte Diakonie Wunsiedel

Pfarrstr. 14, 95100 Selb, Tel.: 09287/994040

Unser Angebot:

Geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter unterstützen durch individuelle Einzelbetreuung im häuslichen Umfeld. Betreuung und Alltagsbegleitung von Menschen mit und ohne Demenz, vorausgesetzt ist ein Pflegegrad. Regelmäßige Gruppenangebote in Selb und Wunsiedel. Beratung über die Leistungen der Pflegekassen. EDE ist ein anerkannter Helferkreis durch das Bayerische Landesamt für Pflege. Dadurch ist eine Abrechnung über die Pflegekassen möglich.

Zusammen digital!

Haben Sie Fragen zur Smartphone- oder Internet-Nutzung? ... dann kommen Sie zu uns!

zusammen digital ist ein bayernweites Angebot für Menschen, die Unterstützung in der digitalen Welt benötigen. Dabei geht es um Fragen zum Umgang und der Nutzung von Computer, Tablet oder Smartphone. Die Beratung findet regelmäßig an barrierearmen Theken statt und zwar jeden Donnerstag von 15.00 – 16.30 Uhr im FAM-EJF Familienzentrum, Karl-Marx-Str. 8 in Selb, ausgenommen sind Feiertage und Schulferien. Durchgeführt werden die Beratungen von jungen Menschen, die das in ihrer Freizeit ehrenamtlich leisten und dabei viel Freude haben. Internet und Smartphone leicht gemacht. Vor Ort. Für Alle.

Barbara Schönberner



Zwei Seniorinnen rufen sich gegenseitig per WhatsApp an, auch der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz.

Zwei Fische und eine schnarchende Fee Fahrt des Seniorenbeirats und des VdK nach Saalfeld

Mit 45 fröhlich und erwartungsvoll gestimmten Menschen startete der Bus zur zweiten gemeinsamen Fahrt von Seniorenbeirat, VdK und VHS Selb. Auf kurvigen und schmalen Sträßchen, gewürzt mit einer Umleitung über noch schmalere Sträßchen, ging es durch das Thüringer Schiefergebirge. In den Dörfern kann man die typische Schieferverkleidung noch an vielen Häusern bewundern – weniger bewundernswert dagegen ist der Anblick des Thüringer Waldes an vielen Stellen. Tote Bäume und Kahlschläge zeugen vom Klimawandel und der Arbeit des Borkenkäfers. In Saalfeld angekommen, wartete schon die Stadtführerin auf die Gruppe. Im eigenen Bus zeigte sie den Selbern ihre schöne Stadt und erzählte dabei Wissenswertes und Interessantes aus der Stadtgeschichte. Der große Marktplatz ist umgeben von größeren und kleineren Häusern, die aus den Marktbuden hervorgegangen sind und später mit Laubengängen erweitert wurden, was die Wohlhabenheit der Bürger unterstrich. Daraus lässt sich auch die Bedeutung des Stadtwappens mit seinen zwei Fischen erklären:

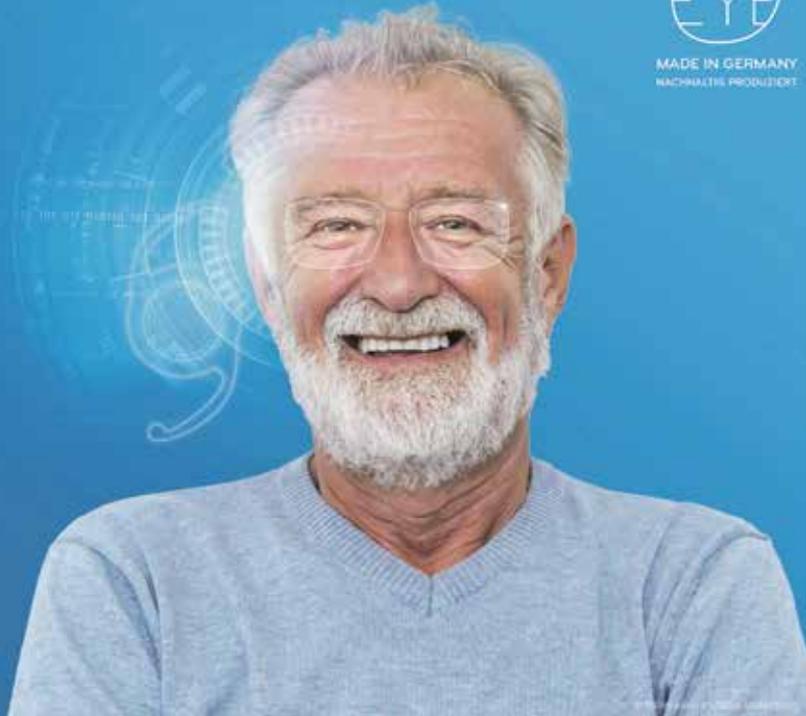
Früher waren die schmackhaften Fische aus den Gewässern, hier der Saale, ausschließlich dem Adel vorbehalten. Die selbstbewussten Saalfelder jedoch trotzten ihrem Fürsten das Fischereirecht für die Stadt ab – und zeigten dies stolz durch die zwei Fische in ihrem Stadtwappen. Es findet sich u.a. über dem Eingang zum sehenswerten Rathaus. Ein besonderer Höhepunkt war die Besichtigung der Johanneskirche. Als der schlichte weißgetünchte Innenraum 1982 renoviert wurde, entdeckte man unter der Farbe eine weitere Farbschicht, und die war keineswegs schlicht. Die Säulen in kräftigem Rot, der Farbe des Blutes. Symbolhaft stellt das schon fast eine Art Predigt dar: Rot wie das Blut Christi, das am Kreuz vergossen wurde, und diese Tat trägt bis heute die Kirche und die Gläubigen. Im Chorraum wurde die sogenannte „Himmelswiese“ aus dem 16. Jahrhundert entdeckt. Im wunderbaren Kreuzgewölbe finden sich 200 verschiedene Blumen und Pflanzen, die mit viel Liebe zum Detail gemalt wurden. Für ein besonderes Licht im Kirchenraum sorgen zudem die hohen Glasfenster.



STAR-Optimal
Kataraktversorgung by PASKAL & Stratemeyer



MADE IN GERMANY
NACHHALTIGES PRODUKT



Grauer Star?
Gut Sehen mit
unserer augenoptischen
Komplettversorgung

Wir beraten Sie gerne
schon vor der OP!



Amon
UHREN • SCHMUCK • OPTIK

Ludwigstr. 39 • 95100 Selb
Telefon: 09287 2932
www.amon-selb.de

Im Chor erzählen sie aus dem Leben Jesu, die Fenster der Seitenschiffe stammen noch aus dem Mittelalter. Nach dem Mittagessen ging es weiter zu den berühmten Feengrotten. In Bergmannsuniform und mit dem Bergmannsgruß „Glück auf“ empfing die Führerin dort die Selber. Geschützt mit einem mehr oder weniger kleidsamen Umhang ging es durch die Stollen des ehemaligen Alaunschiefer-Bergwerks. Die leb-



Die Ausflügler in ihrer Bergmannsuniform

hafte Führerin erklärte nicht nur die Bedeutung und Verwendung dieses begehrten Rohstoffs, sondern schilderte auch anschaulich die Wiederentdeckung der einst in Vergessenheit geratenen Hohlräume. Die Stalaktiten, die manchmal zart wie Spinnweben, manchmal dick wie Äste von der Decke hängen, sind nicht wie sonst aus Kalk, sondern aus einer speziellen

chemischen Verbindung, die wegen ihrer Konsistenz „Butter“ genannt wird. Sie sind deshalb auch nicht sehr stabil und brechen leicht ab. Wer also im Abstand von einigen Wochen die gleiche Grotte besichtigt, wird ganz andere Stalaktiten sehen. In einem der Hohlräume wohnt bis heute eine Fee – ihre Anwesenheit wird vor allem nachts bewiesen durch ihr deutlich hörbares Schnarchen! In der größten und farbigsten Grotte wurden die Besucher mit Musik und Licht verzaubert – da konnte man durchaus meinen, den leichten Flügelschlag einer Fee zu spüren...



Mit der Stadtführerin in der Johanniskirche

Nach einem Kaffeetrinken direkt bei den Grotten machte sich die Gruppe mit vielen schönen Eindrücken wieder auf den Rückweg nach Selb.

Ulrike Hofmann

Lust auf Mitfahren bekommen?

Am Donnerstag, den 14.12., geht der Seniorenbeirat in Kooperation mit der Volkshochschule Fichtelgebirge und dem VdK wieder auf Reisen.

Ziel ist diesmal der alte Bergmannsort Annaberg-Buchholz. Die Besichtigung der reich ausgestatteten Annenkirche lädt ein zum Staunen – und Schmunzeln. Danach ist Zeit zum Mittagessen in einem der zahlreichen Restaurants oder an einem der Gourmetstände auf dem Markt. Größte Attraktion des Annaberger Weihnachtsmarktes ist die ca. 10,5m hohe Pyramide, auf deren vier Etagen 18 gedrechselte Figuren historische Persönlichkeiten und Engel darstellen. Ein riesiger Weihnachtsbaum, die Bergmännische Krippe in der St. Marienkirche gleich neben dem Markt oder das Erlebnismuseum „Manufaktur der Träume“ sind weitere mögliche Höhepunkte des Aufenthalts. Die Abfahrt ist um 9 Uhr an der Bushaltestelle Schillerstraße, um 9.10 Uhr an der Bushaltestelle Egerer Platz am Vorwerk. Die Rückfahrt ist für 15.30 Uhr geplant, die Rückkehr wird gegen 17.30 Uhr sein. Die Unkosten für die Besichtigung der Annenkirche sowie die Fahrt betragen 30 € und sind im Bus bar zu bezahlen.

Die Fahrt ist für Gehbehinderte bedingt geeignet.

Anmeldung bei der VHS bis 7.12.23 unter der Telefonnummer 8005120

Seniorenport - einmal in ganz anderer Atmosphäre! Während der Umbauarbeiten in der Christuskirche teilte sich die Seniorensportgruppe des Seniorenbeirats die Kirche auch schon einmal mit einem Baukran (im Hintergrund). Nach Beendigung der Bauarbeiten wird ab November regelmäßig am Mittwoch von 14.00 Uhr - 15.00 Uhr in der Kirche gesportelt!



Neue Bänke für Senioren: Fünf neue Bänke zieren das Stadtgebiet von Selb. Die Firma Netzsch spendete vier, die Bestattungsanstalt Selb GmbH eine Bank für die Selbbachauen, den Selbbachstrand bzw. den Kreisverkehr am Marienplatz. Außerdem wurde eine Bank vom Städtischen Bauhof an den Eingang zur Kleingartenanlage am Papiermühlweg versetzt. Auf insgesamt 21 Bänken in Selb kann man sich gut niederlassen!



Bild: v.li.: OB Pötzsch, Petra Schreiner von der Firma Netzsch, Gerd Bock, Elisabeth Gebhardt und Renate Wächter vom Seniorenbeirat

„Vergissmeinnicht“ heißt ein Memory mit Bildern aus Selb und Umgebung, das die Firma Druckkultur Späthling aus Weißenstadt herausgebracht hat. Der Seniorenbeirat hat den BewohnerInnen des AWO Sozialzentrum Marie Bauer ein solches Memory geschenkt. Begeistert wurde gespielt und die wun-

derschönen Bildern weckten viele Erinnerungen. Ein zweites Memory wurde übrigens für den Spielesamstag im FAM Café angeschafft.



Ins Spiel vertieft-SeniorInnen im AWO Sozialzentrum mit einer Betreuerin beim Memoryspiel „Vergissmeinnicht“



Würden Sie es erkennen? Einige Bilder aus der Memory-Sammlung.

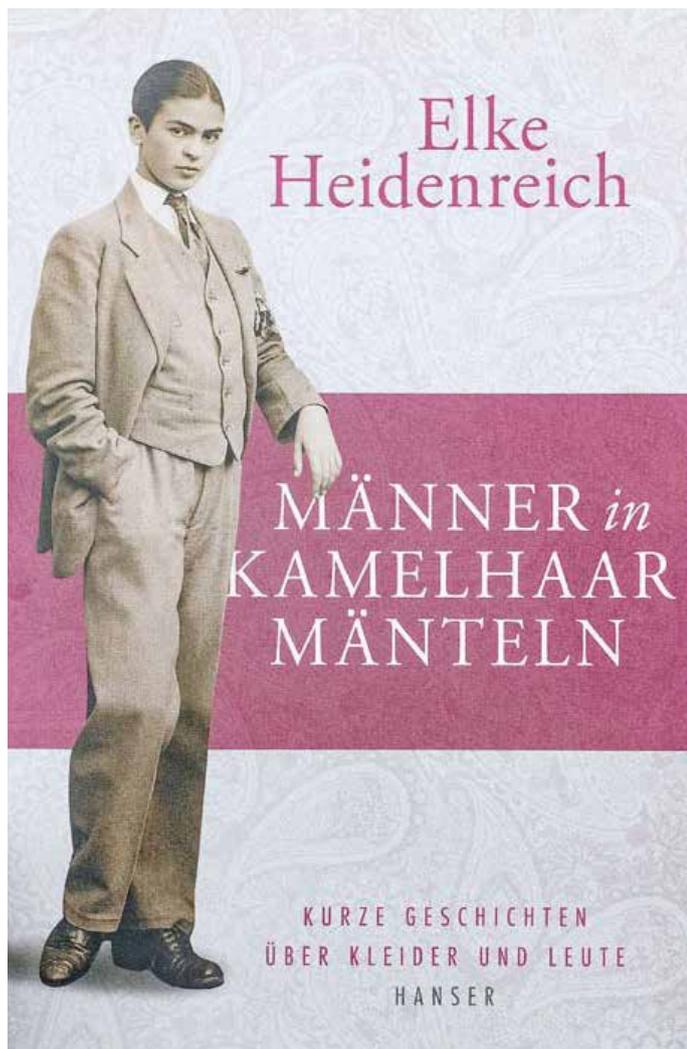
Den Kleingärtnern am Papiermühlweg wurde ihre gemütliche Sitzbank geraubt! Der Seniorenbeirat intervenierte und mit Unterstützung des Städtischen Bauhofs haben die Gärtner ihren Aussichtsposten wieder.



Männer in Kamelhaarmänteln

Von Elke Heidenreich

In diesem kleinen Band mit 77 Kurzgeschichten geht es um Kleidung, aber nicht nur um Kleidung, sondern auch um Menschen und ihre Geschichten. Textile Stücke aller Art liefern das Stichwort oder die Grundlage zu den Gedanken oder Erinnerungen, die hier versammelt sind. Kleidungsstücke sind nur der Aufhänger, durch den sich die Autorin an Begebenheiten erinnert, an Lebensalter und Menschen.



Herzerwärmend ist, dass Elke Heidenreich gerade das Alltägliche an Kleidung beschreibt, etwa das Loch im Lieblingspulli, das aus Nachlässigkeit mit Garn der falschen Farbe geflickt wurde. Oder das grässlich grelle Licht in Umkleidekabinen in der Damenwäscheabteilung, das dafür sorgt, dass frau einfach nur sterben will und die Bekanntschaft mit dem eigenen Spiegelbild leugnet. Anhand von besonderen Kleidungsstücken erinnert sich die Autorin an den Vater, an Freundinnen oder an eigene Lebensphasen, für die ein bestimmtes Stück einfach bezeichnend gewesen

ist. Sie beschreibt auch ihre Vorliebe für riesengroße weiße Nachthemden von holländischen Flohmärkten, die sie allen herzen- und bärchenbedruckten Schlafanzügen aus dem Kaufhaus vorzieht. In manchen Geschichten nimmt sie uns mit in die große weite Welt oder erinnert daran, dass es lange Zeit für Frauen eine „Rockpflicht“ gab und Hosen verpönt waren oder man noch ein „Sonntagskleid“ hatte, mit dem man Sonntagnachmittag den obligatorischen Familienspaziergang unternahm. Immer sind es Geschichten und Erinnerungen, die mit einem besonderen Kleidungsstück verbunden sind. Wenn Elke Heidenreich von Kleidern erzählt, dann erzählt sie vom Leben selber: von sich mit sechzehn, von Freundinnen und Freunden, von Liebe und Trennung, erzählt Geschichten, komisch und traurig wie nur sie es kann, in denen jeder sich wiedererkennt: sei's in ausgeleierte Jeans, sei's in der wunderbaren Bluse, die schon keine Farben mehr hat, oder schlimmstenfalls im Kamelhaarmantel. Ich finde, es ist ein wunderbares Buch mit kurzen, unterhaltsamen Geschichten, die auch Anregungen für die eigenen Erinnerungen geben. Das Buch gibt es auch als Hörbuch, das die Autorin selbst besprochen hat.



Jutta Paul lebt in Selb und ist unter anderem durch ihre karitativen Aktivitäten als Vorsitzende der Internationalen Frauengruppe bekannt. Frau Paul liest leidenschaftlich gerne, insbesondere Familiensagas, Frauenromane und historische Romane. Für die Vorstellung in der „Seniorenpost“ hat sie eine Kurzgeschichtensammlung ausgesucht

Hausnotruf – Hilfe per Knopfdruck

Leben Sie allein, kann ein Hausnotruf Sicherheit geben und für Hilfe sorgen

So funktioniert ein Hausnotrufsystem

Die Nutzer tragen ständig einen kleinen Funksender am Körper, entweder am Handgelenk oder an einer Kette um den Hals. Im Notfall genügt ein Knopfdruck auf den Funksender und eine Zentrale wird alarmiert. Auch über eine größere Entfernung und über mehrere Zimmer gelingt die Alarmierung. Jedes Notrufgerät ist bei der Zentrale registriert und die Mitarbeiter haben die jeweiligen Personendaten mit angegebenen Rufnummern vor Augen. Die Zentrale kann über die Basisstation, angeschlossen an den Telefonanschluss und eine Steckdose, mit dem Nutzer sprechen und fragen, was passiert ist, und dann Hilfe einleiten. Die Notrufzentrale ist 24 Stunden täglich besetzt.

Wer kommt im Notfall?

Je nach Situation informiert die Notrufzentrale die in einer Liste hinterlegten Rufnummern von Verwandten, Nachbarn, Pflegedienst oder Rettungsdienst. Wichtige Informationen können gleich an das Hilfe-



Dieses Armband sorgt für große Sicherheit in der Häuslichkeit



Die Basisstation ist der Kontakt zur Notrufzentrale

team weitergegeben werden. Auch wenn sich der Nutzer nach einer Alarmierung nicht meldet, zum Beispiel bei einem Schlaganfall, wird Hilfe angefordert. Bei allen Anbietern kann eine Schlüssel hinterlegung oder ein Schlüsselsafe zusätzlich gebucht werden. Damit vermeidet man eine Notöffnung durch einen Schlüsseldienst.

Alarmauslösen aus Versehen?

Kommt man aus Versehen auf den Knopf, wartet man nach dem deutlich hörbaren Signal auf die Verbindung mit der Zentrale und gibt dann kurz Bescheid, dass es ein Fehlalarm war und alles in Ordnung ist.

Kosten

Für die Geräteinstallation und die Einweisung bezahlen Sie eine einmalige Gebühr. Dann fallen monatlich je nach Anbieter Kosten zwischen 25 und 35 Euro in der Basisversion an. Über das für Sie geeignete Angebot, Zusatzleistungen und deren Kosten informieren Sie sich ausführlich bei einem persönlichem Beratungsgespräch des jeweiligen Anbieters. Die gesetzlichen Pflegekassen übernehmen in der Regel ab Pflegegrad 1 auf Antrag einen Teil der Kosten für das Basispaket Hausnotrufgerät.

Jutta Heinlein

Anbieter bei uns in der Region

**Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Wunsiedel**

Industrierallee 2, 95615 Marktredwitz
Tel.: 09231/9626-19

**Johanniter
Dienststelle Wunsiedel**

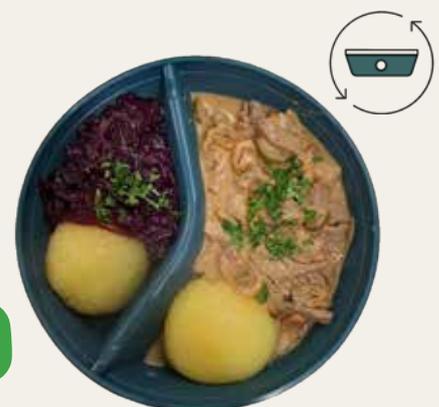
Hofer Straße 31, 95632 Wunsiedel
Tel.: 09232/81453

SANDNERS MITTAGSTISCH



...erhältlich von Montag bis Freitag ab 11.30 Uhr mit täglich wechselnden Gerichten.

Jetzt bestellen!



TEL. 09287 / 2393 zu unseren Bürozeiten von 7-13 Uhr | www.metzgerei-sandner.de

Veranstaltungen im AWO Sozialzentrum Marie Bauer

Der Umzug ins Seniorenheim bringt, zusätzlich zu all den anderen, gravierenden Veränderungen im Leben, ein Mehr an Zeit mit sich. Daher kümmern wir uns intensiv um eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung unserer Bewohner*innen. Um einen Eindruck

davon zu vermitteln, wie vielfältig unsere Veranstaltungen sind, hier das Programm bis Weihnachten: Anfang Dezember schmücken wir traditionell den großen Weihnachtsbaum in der Eingangshalle bei Glühwein, weihnachtlichem Gebäck und schöner Musik. In

der Adventszeit laden wir die Bewohner*innen und ihre Angehörigen zu zwei stimmungsvollen Weihnachtsfeiern ein. Am 6.12. kommt der Nikolaus zu allen Bewohner*innen und verteilt Nikolaussäckchen mit Leckereien. Natürlich besuchen wir im Dezember auch Weihnachtsmärkte. In der Vorweihnachtszeit backen wir mit unseren Bewohner*innen auch Plätzchen. Neben diesen vielfältigen Veranstaltungen bieten wir unseren Senior*innen ein reichhaltiges Angebot an Beschäftigungen. Zeitungsstunden, Gymnastik, Sitztanz, Gedächtnistraining, Spielerunden,

Quizrunden, kreatives Arbeiten und Singen stehen regelmäßig auf dem Plan. Sollten Sie beim Lesen Lust bekommen haben, uns bei unserem Programm zu unterstützen oder zu ergänzen, melden Sie sich gerne. Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen sind uns immer willkommen! Egal, ob Sie Ausflüge begleiten, eine Häkelrunde ins Leben rufen oder Vorlesen möchten – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: rufen Sie uns an: unter 09287/979 537 nimmt Fr. Schertel Ihre Ideen gerne entgegen und vereinbart einen Termin mit Ihnen.



AWO Sozialzentrum Marie Bauer in Selb



- Senioren- und Pflegeheim
- Ergotherapie u. Sozialdienst
- vielfältiges Kultur- u. Veranstaltungsprogramm
- fachlich begleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken
- Angebote für Demenzkranke
- Seniorenwohnanlage
- Sorgentelefon für Betroffene u. Angehörige

Wir informieren Sie jederzeit gerne.

95100 Selb · Plößberger Weg 6 · Telefon: 09287 979-0
 Fax: 09287 979199 · E-Mail: sozialzentrum.selb@awo-omf.de
 www.awo-sozialzentrum-selb.de

No, aaf die Autobahn

Von Gerd Bock

Vor einiger Zeit habe ich als ehrenamtlicher „Pilot“ wieder eine Fahrt mit der Rikscha durchgeführt. Als bei der AWO mein Fahrgast von den Pflegern in die Rikscha gehoben worden war, habe ich ihn, wie ich es immer bei meinen Fahrgästen mache, gefragt, wo er denn hingefahren werden möchte. „Aaf die Autobahn“, habe ich zur Antwort bekommen. „Na, das machen wir doch glatt“, habe ich ihm bedeutet. Nachdem ich ihn dann aber kreuz und quer durch die Stadt gefahren und ihm alle Neuerungen gezeigt hatte, bin ich noch mit ihm auf dem Radweg nach Schwarzenhammer und wieder zurückgefahren. Als wir an der AWO angekommen sind und die Pfleger meinen Fahrgast von der Rikscha in den Rollstuhl gehoben hatten hat ihn einer gefragt: „Na, wie wars auf der Autobahn?“ „Suuuper, uns ham neer zwaa Auto überhuult“ war die Antwort. Auch wirklich schwer behinderte ältere Mitbürger haben also durchaus noch Humor.

Wichtige Termine:

Jeden Mittwoch:

14:00 Uhr, Seniorengymnastik in der Christuskirche

Monatlich dienstags:

14:30 Uhr, „Fröhliches Singen“ im FAM (5.12.23, 9.1., 6.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6.24)

Jeden 3. Mittwoch im Monat:

14:00 Uhr, Spielenachmittag im FAM

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat:

15:00 – 17:00 Uhr, Reparaturcafé im JAM

Jeden 2. Donnerstag im Monat:

10.00 Uhr, Fahrt in die Siebenquell Therme Weißenstadt (vhs)

Montag:

27.11.23 u. 15.1.24 ab 14:00 Uhr, Montagscafé

Donnerstag:

14.12. Fahrt nach Annaberg-Buchholz (vhs)



WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Notruf (Polizei – Überfall)	110
Feuerwehr – Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Klinikum Fichtelgebirge Haus Selb	09287 9710
Klinikum Fichtelgebirge Haus Marktredwitz	09231 8090