

Seniorenpost

design
stadt
selb.



Seniorenbeirat der Stadt Selb

Organisationen stellen sich vor

Aktuelles

Gesichter und Profile

Unser Buchtipps

Sport und Bewegung

Schöne neue Welt

Der gute Rat

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 Zörnlein
Hohenberger Str. 49,
95100 Selb,
Tel. 09287 2163,
post@druckereiselb.de

Druck und Verteilung:

Druck und Verlag
Reiner Zörnlein,
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.

Titelfoto:

Gerd Bock

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
ORGANISATIONEN STELLEN SICH VOR	
Der Lions Club „Selb an der Porzellanstraße“	4
Trauercafé – Lebenscafé der Hospiz-Initiative Fichtelgebirge e.V.	5
AKTUELLES	
Neue Mitglieder des Seniorenbeirats stellen sich vor	6
Fahrt des Seniorenbeirats nach Kelheim und Kloster Weltenburg	7
Tisch der Generationen	8
Kino, Kino ...	9
Homepage in neuem Outfit	10
Montagscafé	10
GESICHTER UND PROFILE	
Was macht eigentlich Pfarrer Franz Tremmel?	11
UNSER BUCHTIPP	
Annette Reckmann stellt vor	13
SPORT UND BEWEGUNG	
Bis ins hohe Alter fit bleiben	14
Reha-Sport Angebote	15
SCHÖNE NEUE WELT	
Was ist eigentlich Chat GPT?	17
SONSTIGES	
Unsere liebe Heimatstadt	19
Aagschöllt – Eingeschult	20
Kirche goes Stammtisch	22
DER GUTE RAT	
Gesehen werden kann Leben retten	23
VORSCHAU	23
VERANSTALTUNGEN UND TERMINE	
WICHTIGE TELEFONNUMMERN	24

Liebe Leserinnen und Leser!

Die vierte Ausgabe der Seniorenpost ist fertig ... unser Redaktionsteam hat wieder fleißig gearbeitet.

Im letzten halben Jahr hat sich vieles ereignet, über das wir berichten dürfen: Der Seniorenbeirat hat neue Mitglieder bekommen, ein Seniorenkino veranstaltet und in den Montagscafés für Unterhaltung gesorgt.

In dieser Ausgabe machen wir einen Ausflug in die „schöne neue Welt“, erzählen über unsere Ausflüge in der realen Welt und treffen auf alte Bekannte.

Wir sagen dem Winterspeck den Kampf an und präsentieren die Sport -und Bewegungsmöglichkeiten für SeniorInnen in Selb.

Der Lions Club Selb darf sich vorstellen, ebenso der neu gegründete Kirchenstammtisch, das Trauercafé und unsere Homepage in „frischem Outfit“.

Und eine „Gschicht“ von Gerd Bock darf natürlich auch nicht fehlen.

Übrigens – wir sind immer auf der Suche nach spannenden Themen für die 60plus-Welt, nach Hobbyjournalisten oder Fotografen. Melden Sie sich einfach bei uns!

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Seniorenbeirat.

STAR-Optimal
Kataraktversorgung by PASKAL & Stratemeyer

EYE
MADE IN GERMANY
NACHHALTIG PRODUZIERT

AMON
BRILLEN UND MEHR
Zentrum für Optometrie

Grauer Star?
Gut Sehen mit
unserer augenoptischen
Komplettversorgung

Wir beraten Sie gerne
schon vor der OP!

Der Lions Club „Selb an der Porzellanstraße“ stellt sich vor

Unter dem Motto „We Serve“ helfen Lions ehrenamtlich dort, wo Unterstützung gebraucht wird. In der Nachbarschaft und auch weltweit. Seit mehr als 100 Jahren steht der Name Lions Clubs International für bürgerschaftliches Engagement, für den Dienst an der Gemeinschaft und Hilfe für Menschen in Not. Mit über 1,4 Millionen Mitgliedern in über 200 Ländern sind die Lions die mitgliederstärkste wohltätige Clubbewegung der Welt. Allein in Deutschland engagieren sich in 1.580 Clubs rund 52.000 Frauen und Männer. Grundlage sind gemeinsame Werte wie Menschlichkeit, Freundschaft, Wahrhaftigkeit, staatsbürgerliches Bewusstsein und gesellschaftliche Verantwortung. Vor Ort in der eigenen Gemeinde, deutschlandweit und über die Landesgrenzen hinaus verwirklichen die Lions mit viel persönlichem Einsatz das Motto „We Serve: Wir helfen gemeinsam!“



Der Selber Lions Club im Sommer 2024. Foto: Florian Miedl

Bei großen gemeinschaftlichen Projekten mit breiter Wirkung unterstützt die Stiftung der Deutschen Lions. Gemeinsam retten wir Menschen das Augenlicht und sorgen dafür, dass sie Wasser in ausreichender Menge und Qualität zur Verfügung haben, um gesund zu bleiben und keinen Hunger leiden zu müssen. Mit der Förderung von Kindern und Jugendlichen richten die Lions ein besonderes Augenmerk auf die Erwachsenen von Morgen und sorgen durch den Schutz unserer Umwelt und des Klimas für unser aller Zukunftsperspektiven.

Der Selber Lions Club wurde als gemischter Club im Jahr 2005 gegründet und feiert am 2. April 2025 sein 20jähriges Bestehen.

Der Lions Club „Selb an der Porzellanstraße“ – wie er offiziell heißt, ist mit seinen derzeit 40 Mitgliedern zu einer festen Größe im gesellschaftlichen und sozialen Leben in der Region geworden. Bei den regel-

mäßigen Aktivitäten sammeln die Mitglieder Geld, das dann über das angeschlossene Hilfswerk wieder sozialen, kulturellen und gemeinnützigen Zwecken zugutekommt. Seit der Gründung konnten so weit über 200.000 Euro für einen guten Zweck gespendet werden. Die Mitglieder treffen sich zweimal im Monat zu Clubabenden, bei denen jeweils ein bestimmtes Thema im Mittelpunkt steht. Zum Jahresprogramm zählen gemeinsame Exkursionen, Vorträge und natürlich auch gesellige



Derzeitiger Präsident ist Helmut Resch, der am 1. Juli 2024 turnusmäßig für ein Jahr die Präsidentenschaft übernommen hat. Der 66jährige ist auch seit 20 Jahren Vorsitzender des Lions Hilfswerk Selb.

Anlässe. Schon kurz nach seiner Gründung hat der Lions Club „Selb an der Porzellanstraße“ angefangen, ein buntes und inzwischen in Selb beliebtes Programm auf die Beine zu stellen. Vier große Veranstaltungen bieten die Lions im Jahr an: Das Benefizkonzert im Februar, einen Verpflegungsstand zum Fest der Porzellaner im August, den Selber Wandertag im September und die große Weihnachtstombola im Rahmen des Selber Weihnachtsmarktes. Der Nutzen ist doppelt: Die Teilnehmer können Musik genießen, sich bewirten lassen, auf ausgesuchten Wegen wandern, oder etwas gewinnen - und gleichzeitig tun sie etwas Gutes. Denn alle Einnahmen kommen wieder sozialen, kulturellen oder karitativen Zwecken zugute.

Zu den Spendenempfängern in der Region zählen Kindertagesstätten, Schulen in Selb und Schönwald, das Schülercafé Oase, die Musikschule, Kinder- und Jugendarbeit in verschiedenen Organisationen und Vereinen, der Verein der Tagesmütter, Seniorenarbeit, das Frauenhaus, die Tafel, die ökologische Bildungsstätte Hohenberg, Unterstützerkreise für Flüchtlinge, Schwimmkurse oder jüngst die Hospizinitiative, um nur einige zu nennen.

Trauercafé – Lebenscafé der Hospiz-Initiative Fichtelgebirge e.V.

Das Trauercafé der Hospiz-Initiative Fichtelgebirge gibt es seit etwa zehn Jahren. Als Hospiz-Initiative sind wir dankbar, Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben, dieses Angebot machen zu können. Die Trauer ist eine der tiefsten und schmerzhaftesten menschlichen Emotionen. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, werden Hinterbliebene von einer tiefen Traurigkeit überwältigt. In diesen Momenten der Verzweiflung und des Verlustes bietet unser Trauercafé-Lebenscafé einen wertvollen Ort des Trostes und der Gemeinschaft. Hier kommen Menschen zusammen, um ihre Gefühle auszudrücken, sich auszutauschen und Unterstützung zu finden. Weinen und Lachen liegen oft ganz nah beieinander. Der Austausch von Erfahrungen hilft dabei, das Gefühl der Isolation zu verringern. Durch das Treffen mit Menschen in ähnlichen Gefühlslagen kommt es zu einem tieferen Verständnis und mehr Empathie, als dies oft durch nicht betroffene Mitmenschen gezeigt werden kann.



Foto: G. Bock

Neben der Verarbeitung der Trauer versuchen wir mit unseren Gästen den Blick wieder nach vorne zu richten und damit Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, wie ein neues Leben ohne den geliebten Menschen gestaltet werden und gelingen kann.

Unsere Gäste beschreiben immer wieder, dass vor allem die plötzliche Einsamkeit in ihrem Leben ein sehr einschneidendes Thema ist. So haben wir in den zurückliegenden Monaten Ausflüge ins Zukunftsmuseum nach Nürnberg, eine Tagesbusfahrt nach Prag, einen Besuch ins Porzellanikon nach Hohenberg u. a. unternommen. Zudem waren wir fünf Tage im Kloster Plankstetten, hatten viel Zeit für Gespräche, Wanderungen, Spiele, Tanzen und Austausch.

Die weitläufigen Anlagen des Klosters boten genug Platz für Gemeinsamkeit, aber auch für Individualität. Diese gemeinsamen Tage waren eine eindrückliche und gute Erfahrung.

Die sehr erfahrene Trauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper hat folgende Worte über Trauerbegleitung gesagt: Wir können dir nicht ein einziges Gramm Trauer abnehmen. Aber wir können dich stark machen, so dass deine Trauer leichter wird.

Immer am zweiten Mittwoch im Monat treffen wir uns vormittags – entweder zu einem kleinen Frühstück oder auch zu einem Ausflug. Eingeladen sind alle, die – egal, wie lange es her ist – einen Menschen verloren haben, sich darüber mit anderen Betroffenen austauschen wollen und gemeinsam den Weg aus dem dunklen Tunnel finden möchten. Als Trauerbegleiterinnen sorgen wir dafür, dass diese Treffen respektvoll und unterstützend ablaufen. Unsere Gäste haben die Möglichkeit, über ihre Emotionen zu sprechen, aber niemand wird gedrängt, etwas zu sagen, wenn dies im Moment nicht möglich ist. Es gibt Raum für Stille, wenn das gewünscht wird.

Weitere Informationen und Anmeldung unter 09232/1839988, 0177/5910177 oder per e-Mail über info@hospiz-fichtelgebirge.de.

Dorothea Hund
Anita Haberl

Alte Apotheke

Apotheker
Martin Gebhardt

Ludwigstraße 9 · 95100 Selb
Tel. 09287-77333

Gegenüber
dem Rathaus



Neue Mitglieder des Seniorenbeirats stellen sich vor

Margit Badura

Erst seit kurzem bin ich jetzt Mitglied des Seniorenbeirates der Stadt Selb. Ich wurde 1955 in Selb geboren und bin bis heute meiner Heimatstadt treu geblieben. Bis zu meinem Ruhestand im Jahr 2018 war ich über 46 Jahre bei der Energieversorgung Selb-Marktredwitz GmbH tätig, davon 30 Jahre als Chefsekretärin. Im November 2018 Jahres begann ich ehrenamtlich als Küchenhilfe im Schülercafé Oase. Auch nach jetzt 6 Jahren macht es mir immer noch unheimlich Spaß, in einem engagierten Team etwas für unsere Kinder tun zu können. Sei es im Frühstücksbereich, beim Kuchenbacken, beim Gemüse putzen oder an der Spülmaschine. Meine liebsten Hobbies sind mein Garten und irgendetwas mit Holz, Stichsäge und Schwing schleifer zu basteln. Jetzt freue ich mich auf die Arbeit im Seniorenbeirat, auf neue Erfahrungen und Eindrücke.



Thomas Loch-Fleischmann

Ich bin seit 25 Jahren Mitarbeiter des Diakonischen Werkes Selb-Wunsiedel e.V. und als Vertreter dessen, durch meine neue Tätigkeit als Koordinator im EDE-Dienst, in den Seniorenbeirat berufen worden. 1979 wurde ich in Selb geboren und bin meiner Heimatstadt immer treu geblieben. Ich sehe es als meine Aufgabe an, Selb als barrierearme und kulturell breit aufgestellte Stadt für Seniorinnen und Senioren attraktiv und aktiv mitzugestalten. Diese Plattform bietet mir nun die Mitarbeit im Seniorenbeirat.



Brigitte Lange

Ich bin 72 Jahre alt und war bis 2015 als Lehrerin an verschiedenen Grund- und Mittelschulen im Landkreis Wunsiedel tätig. Seit 40 Jahren wohne ich in Selb und nach meinem Engagement im Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnen-Verband möchte ich mich nun verstärkt um Anliegen der älteren Bevölkerung kümmern. Wichtig finde ich alle Initiativen, die der Vereinsamung entgegen wirken. Meine Hobbies sind Reisen, Skifahren, Wandern und Radfahren. Gerne besuche ich auch kulturelle Veranstaltungen und Ausstellungen.



Wo Georg den Drachen tötet und Napoleon seinen Koffer vergaß *Fahrt des Seniorenbeirats nach Kelheim und Kloster Weltenburg*

Lichtinstallationen sind heute ein gerne benutztes technisches Mittel der künstlerischen Ausdrucksweise. Als die Gebrüder Asam im 18. Jahrhundert die Klosterkirche Weltenburg gestalteten, nutzten auch sie das Licht für ihre künstlerische Gestaltung. Lange vor der Erfindung von Glühbirnen, LEDs und Laserstrahlen setzten sie ihr Werk aber mit natürlichem Tages- und Sonnenlicht in Szene. Allein durch geschickt eingebaute Fenster wird der helle Hintergrund des Altars quasi zum Bühnenbild – und der Ritter Georg, der den Drachen tötet, erscheint als Hauptfigur der dramatischen Szenerie davor noch plastischer. Auch der Himmel in der Kuppel der Kirche wird allein durch indirektes Licht der von unten nicht sichtbaren Fenster hell erleuchtet. Wie raffiniert Cosmas Damian und Egid Quirin Asam in ihrer Freskomalerei zu gestalten wussten, zeigt die vom Betrachter im Kirchenraum aus deutlich sichtbare Wölbung nach oben in der Mitte der Kuppel: dass sie in Wirklichkeit tatsächlich nach unten gewölbt ist, mag man kaum glauben. Solche und noch viele weitere interessante Informationen zum Bau und zur Ausgestaltung der überwältigend schönen barocken Klosterkirche erfuhren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Fahrt des Seniorenbeirats in Zusammenarbeit mit der VHS und dem VdK Selb von der sehr engagierten und lebhaften Führerin. Doch schon zuvor konnte die Selber



Die Teilnehmer:innen lauschen den Erklärungen der Führerin in der Klosterkirche Weltenburg.

Reisegruppe ein anderes Monument besichtigen: die „Weltenburger Enge“ ist als Naturmonument ausgewiesen. Flankiert von bis zu 80 m hohen Felswänden hat sich die Donau hier 20m tief eingegraben. Die imposanten Felsformationen tragen wohlklingende Namen wie „Bayrischer Löwe“ oder „Peter und Paul“



Die Weltenburger Enge

– und wer ein bisschen Phantasie und guten Willen mitbringt, der kann auch die „Versteinerte Jungfrau“ oder „Napoleons Reisekoffer“ entdecken. Petrus jedenfalls hatte seine Hand definitiv mit im Spiel, denn pünktlich zur Ankunft des Selber Busses in Kelheim hatte es aufgehört zu regnen, und so konnte die Schifffahrt sogar auf dem Oberdeck genossen werden.



Das mäßige Wetter tat der Freude beim Ausflug keinen Abbruch!

Genossen werden konnte auch das Mittagessen in der Klosterschenke, wenn auch leider nicht im Biergarten. Aber das berühmte Weltenburger Bier genauso wie die Schmankerl der Küche, die von der flotten und freundlichen Bedienung serviert wurden, mundenen auch im Innenraum bestens.

Dass es danach wieder angefangen hatte zu regnen, konnte die Stimmung unter den Ausflügler kaum trüben. Einem Bummel in Kelheims hübscher Altstadt mit Regenschirm schloss sich für die meisten ein Besuch in einem der Cafés an, bevor der Bus alle wohlbehalten und mit vielen neuen Eindrücken nach Selb zurück brachte. *Text und Bilder: Ulrike Hofmann*

Tisch der Generationen

Am Samstag, den 9.11., fand im FAM Café die Veranstaltung „Tisch der Generationen“ statt, die gemeinsam vom Wertebündnis Bayern und der vhs Fichtelgebirge organisiert worden war.

In diesem Dialogformat sollte eine Weitergabe des Wissens, ein Transfer von Lebenserfahrung und Werten für Jugendliche und Heranwachsende angeboten werden. Ziel war es, sich über Lebenserfahrungen auszutauschen, Verständnis für Probleme und Herausforderungen der verschiedenen Generationen zu entwickeln und gegenseitige Wertschätzung zu erleben. Stefan Glockner von der Stiftung Wertebündnis Bayern moderierte die Veranstaltung und gab den



Stefan Glocker von der Stiftung Wertebündnis Bayern sammelt Ergebnisse beim Tisch der Generationen im FAM Café.

TeilnehmerInnen die Aufgabe, sich an zwei Tischen mit den Themen „Berufswahl“, „Wohnen“ und „Gegenwart-was beschäftigt und besorgt uns“- zu befassen. Es kam zu einem informativen, angeregten und fröhlichen Austausch.

Beim Thema „Wohnen“ wurde über die sozialen Folgen von Umzügen, die Probleme beim Verlassen des Elternhauses und verschiedene Wohnformen, bei-



Einige Teilnehmerinnen im angeregten Austausch bei Kaffee und Kuchen

spielsweise das Leben in einer Wohngemeinschaft, diskutiert. Im Kapitel „Berufswahl“ berichteten die Senioren über ihre beruflichen Laufbahnen, die Jugendlichen über ihre Pläne und Wünsche. Beim Thema „Gegenwart“ machte die politische Weltlage, der Unfrieden und die Bedrohung durch den Klimawandel allen Generationen gleichviel Sorgen. Die Jugendlichen hoben hervor, wie sehr sie der zunehmende Rassismus belastet.

Die Zeit verging im Flug und alle TeilnehmerInnen waren einhellig der Meinung, dass der Austausch gelungen war und dass Treffen zwischen Jung und Alt durchaus öfters stattfinden könnten. Herr Glocker bot daher an, den Tisch der Generationen in absehbarer Zeit zu wiederholen.

Text und Bilder E. Körner

SANDNERS *Mittagstisch*



...erhältlich von Montag bis Freitag ab 11:30 Uhr mit täglich wechselnden Gerichten.



Bestellung per Tel.: 09287-2393 zu unseren Bürozeiten von 08:00-16:00 Uhr | www.metzgerei-sandner.de

Kino, Kino ...

Im November lud der Seniorenbearatung ins Selber Kino Spektrum. Bei freiem Eintritt konnten sich alle Selber 60plusler bei dem Film „Thelma-Rache war nie süßer“ amüsieren. Eine hochbetagte Dame wird in dieser Komödie von Enkeltrickbetrügnern um ihr Erspartes ge-

bracht und rächt sich zusammen mit ihrem Jugendfreund auf besondere Weise ... Ein kurzweiliger Film, durchsetzt mit einigen nachdenklichen Passagen. Genau das richtige, fanden die über 160 Besucher!

Text und Bild E. Körner



Zwei volle Säle in Kino Spektrum beim Seniorenfilmtag!

HÖRATH

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

SCHUHEINLAGEN von Hörath – für Ihre Mobilität

Homepage in neuem Outfit



Wir begrüßen Sie auf der Homepage

"Seniorenbeirat der Porzellan- und Designstadt Selb"

Unsere Homepage musste wegen technischer Probleme komplett „renoviert“ werden. Dank der Zusammenarbeit von Monika und Gerd Bock und Dr. Hermann Körner ist das gelungen. Die Homepage ist wieder aktuell und wurde sogar durch eine Bildergalerie ergänzt. Man findet hier alle Informationen über

den Seniorenbeirat, Aktuelles aus der 60plus Welt, Links zu wichtigen Ansprechpartnern, Informationen über Termine, den Seniorenmittagstisch, das Reparatur Café, die Gymnastikangebote, das Kinoprogramm im Spektrum und unsere Ausgaben der Seniorenpost. Einfach reinschauen! www.seniorenbeirat-selb.de

Montagscafe im Advent

Am 2.12. öffnete wieder das Montagscafe des Seniorenbeirats seine Türen. Heinz Schneider sorgte mit seinem Keyboard für adventliche Musik und gerne stimmten die Senioren im vollbesetzten FAM in die altbekannten Lieder ein. Als neues Mitglied des Seniorenbeirats stellte sich Brigitte Lange vor und absolvierte bereits ihren ersten Einsatz im „Cafeteam“. Bei einem weihnachtlichen Quiz wurden wieder fünf Kinofreikarten für das „Spektrum“ verlost. Eine gelungene Veranstaltung!



Einige der fleißigen Helferinnen des Seniorenbeirats: (von rechts nach links) Brigitte Hohenberger, Ulrike Kremer, Renate Wächter, Ulrike Hofmann, Gitta Schaufuß, Jutta Heinlein. Von den leckeren Torten blieb kein Krümel übrig!



Gerd Bock lieferte beim Montagscafe im Oktober eine Neuauflage seines beliebten Bildervortrags über das alte Selb und stieß auf großes Interesse.

Was macht eigentlich Pfarrer Franz Tremmel?

Im Hintergrund des Bildes, das ich von ihm machen darf, soll das Regal mit dem Porzellan aus Selb zu sehen sein. Denn Porzellan ist eine von vielen Sachen, die Pfarrer Franz Tremmel in den 40 Jahren, die er in Selb lebte, zu schätzen gelernt hat. Dabei war sein erster Kontakt mit der Gegend hier gar nicht so verheißungsvoll: Ein Freund hatte ihm erzählt, dass in Marktredwitz eine neue Pfarrei mit einem sehr rührigen Pfarrer aufgebaut würde – ob er sich nicht vorstellen könnte, sich dort als Kaplan zu bewerben. Das hatte er, der gebürtige Niederbayer, eigentlich nicht vorgehabt, zumal ihm eine Kaplansstelle in seiner Heimat, in Straubing, angeboten worden war. Aber es schien ihm dann doch reizvoll, einmal etwas ganz anderes kennen zu lernen. Nordbayern, Grenzgebiet, die Diaspora, das war eine komplett neue Erfahrung - und eine Herausforderung. Bei der Anreise stellte er fest, wie unendlich weit im Norden dieses Marktredwitz doch tatsächlich liegt, die Fahrt wollte ja schier kein Ende nehmen! Und dann in Marktredwitz, also diese Kirche, die war ihm irgendwie völlig fremd: kein Weihwasserbecken, kein Tabernakel... Wo war er da nur hingeraten? Es stellte sich heraus, dass er die Kirchen verwechselt hatte und versehentlich in der evangelischen gelandet war. Die Zeit in Marktredwitz, in der richtigen Kirche, war dann aber eine große Freude für ihn. Es war eine Zeit des Aufbruchs in der katholischen Kirche selbst wie auch in der Ökumene. Der Kaplan Franz Tremmel machte viele positive Erfahrungen, lernte viele Menschen kennen und diese zunächst so fremde Gegend wuchs ihm ans Herz. So war es nur folgerichtig, dass er nach drei Jahren als Kaplan in Marktredwitz als Pfarrer auf die Stelle Heilig Geist in Selb wechselte. Hier wirkte er 40 Jahre bis zu seinem Ruhestand 2013 – in dieser Zeit war er für viele Menschen, auch für solche, die nicht eng mit der Kirche verbunden waren, das Gesicht der katholischen Kirche. Er war einer, der auf die Menschen zuing, ihnen zuhörte, mit ihnen feierte, einer von ihnen war. Unzählige hat er auf wichtigen Lebensstationen begleitet bei Taufen, Trauungen und Beerdigungen, hat Schulunterricht gegeben und dabei nicht nur durch seine humorvolle und herzliche Art gewirkt. Seine Glaubensüberzeugung, die so gar nicht aufgesetzt oder gar formell wirkte, beeindruckte junge wie ältere Menschen. Auch die Ökumene lag ihm am Herzen. Mit den Pfarrern der evangelischen



Pfarrer Franz Tremmel in seinem Wohnzimmer in Bayreuth

Nachbargemeinde der Christuskirche hatte er immer ein sehr gutes Verhältnis, nicht nur beruflich, sondern oft auch privat. Ein weiterer wichtiger Teil seiner Arbeit hier in Selb war die Beziehung zu Tschechien. Die turbulente Zeit nach der Grenzöffnung und die sich neu eröffnenden Möglichkeiten des Kontakts prägten ihn und seine Arbeit hier nachhaltig. Er lernte Tschechisch und war oft im Nachbarland unterwegs. So ist ihm Selb zu einer echten Heimat geworden. Dennoch war es selbstverständlich, dass er im Ruhestand Selb verließ – für einen nachfolgenden Pfarrer ist es nicht gut, wenn der Vorgänger noch vor Ort ist. Die Wahl seines neuen Wohnorts fiel auf Bayreuth, denn hier ist er „seinem“ Fichtelgebirge doch noch einigermaßen nahe. Wobei „Ruhestand“ eigentlich nicht das richtige Wort ist. Kaum in Bayreuth angekommen, vermittelte ihn ein Bekannter an die „Urpfarrei“ der Katholiken in Bayreuth, die Schlosskirche. Dort übernahm er vor allem die Kasualien, also Taufen, Hochzeiten und Beerdigungen. Dazu fand eine findige Pfarrsekretärin, die in der Fränkischen Schweiz den Einsatz von Pfarrern koordiniert, heraus, dass es da einen Ruhestandspfarrer gibt... Besonders an Kirchweihsonntagen sollte doch überall auf den Dörfern Gottesdienst gefeiert werden, aber die Pfarrer waren knapp! Und so übernahm Pfarrer im Nicht-Ruhestand Franz Tremmel in Poppendorf im Ahorntal in der Fränkischen Schweiz die Gottesdienste. Selbstverständlich war er auch zu Vertretungen in allen vier katholischen Pfarreien in Bayreuth bereit, wie auch zu Gottesdiensten in Seniorenheimen. Nach der Coronazeit allerdings merkt auch Pfarrer Tremmel, dass seine Leistungsfähigkeit doch nachge-

lassen hat. Seine Einsätze hat er deutlich reduziert: zweimal im Monat hält er Gottesdienst im Seniorenheim, und auch für den Frühgottesdienst in St. Hedwig ist er zuständig.

Was würde er denn nun anderen Menschen raten, wie sie ihren Ruhestand gut gestalten können? Wichtig sind aus seiner Sicht drei Dinge:

- Menschen brauchen auch nach ihrer Berufstätigkeit eine Aufgabe, in der sie Verantwortung haben und Wertschätzung erfahren.
- Struktur ist wichtig. Nur so in den Tag leben und warten, ob irgendwann irgendetwas passiert, ist weder für den Körper, noch für die Seele oder den Geist gut.
- Vielleicht am wichtigsten aber sind Beziehungen, Menschen, die einem vertraut sind, mit denen man reden und gemeinsam etwas unternehmen kann.

Und dann erzählt Pfarrer Tremmel noch, welche Erkenntnis er erst im Ruhestand so richtig gewonnen hat: die Lebenserfahrung der Älteren ist ein großer Schatz. Die Weitergabe von Erfahrungen im Umgang z.B. mit Alleinsein, Scheitern, Beziehungspflege oder Konfliktlösung ist wichtig auch für die jüngere Generation!

Mehr als 50 Jahre ist es nun also her, dass er als Pfarrer in Selb begonnen hat. Seitdem hat sich vieles nicht nur, aber auch, in der katholischen Kirche geändert. Die Selbstverständlichkeit der religiösen Praxis im Lebensalltag gibt es nicht mehr. Der Gottesdienstbesuch hat deutlich nachgelassen, religiöse Erziehung

im Elternhaus findet kaum noch statt, das Wissen über die eigene Religion und das Interesse an ihr sind erschreckend gering. Wie es angesichts der schwindenden Bedeutung mit der Kirche weitergehen kann, ist eine Frage, die auch der so tief im Glauben und in der Kirche verwurzelte Pfarrer Tremmel eigentlich nicht beantworten kann. Vielleicht aber, so meint er, merken die Menschen doch eines Tages, dass eine gottlose Gesellschaft auch eine liebevolle Gesellschaft ist. Und dass das oberflächliche Wohlergehen nicht alles ist im Leben – dass es da noch eine tiefere Dimension gibt. Und vielleicht erwächst daraus ein neues Fragen nach dem Glauben und der Kirche...

Text und Bild: Ulrike Hofmann

Lebenslauf

- Geboren am 3.3.1941 in einem kleinen Dorf bei Landau/Isar (die Eltern bewirtschafteten einen kleinen Bauernhof)
- Besuch des Gymnasiums in Straubing (das dortige Bischöfl. Seminar ermöglichte Kindern aus Familien, die es sich eigentlich nicht leisten konnten, den Besuch der höheren Schule)
- Nach dem Abitur Theologiestudium in Regensburg
- 1966 Priesterweihe und Kaplan in Donaustauf
- 1969 Kaplan in Marktredwitz
- 1973 im April Übernahme der Pfarrei Heilig Geist in Selb
- 2013 Ruhestand und Umzug nach Bayreuth



Senioren-Tagespflege am Perlenbach

Gartenstraße 16 | 95111 Rehau | senta-rehau@rummelsberger.net

Informationen unter seniorentagespflege.de/rehau oder direkt bei unserer Pflegedienstleiterin Ute Schmitz-Richter unter **Telefon 09283 59 70 940**.

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger | seniorentagespflege.de



**Wir fertigen
Automatik-Stempel
und Holzstempel
nach Ihren Wünschen**



**Druck- und Werbezentrums
Hohenberger Str. 49 · 95100 Selb
Telefon: 09287-2163**

Unser Buchtipp...diesmal präsentiert von Annette Reckmann, Leiterin der Stadtbibliothek

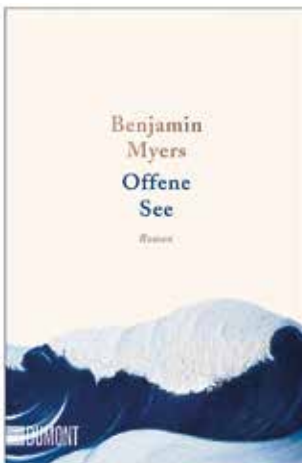


Hier gibt's heute eine kleine Buchtipp-Liste, nämlich die jüngsten Preisträger der Lieblingsbücher der freien Buchhandlungen. Jedes Jahr im Herbst wählen über 700 Buchhandlungen ihren Publikumspreis und jeder dieser Titel war in den letzten Jahren umwerfend gut. Vielleicht

kennen Sie den einen oder anderen schon, dann freuen wir uns gemeinsam auf die Preisträgerin 2024, Alina Bronsky!

Myers, Benjamin: Offene See : Roman.

Köln: DuMont, 2020. - 267 Seiten



England, 1946: Ein junger Mann begibt sich auf der Suche nach sich selbst auf Wanderschaft und begegnet einer unkonventionellen Alten, die ihm den Weg zu einem alternativen Leben weist und die Liebe zur Poesie in ihm weckt. Lieblingsbuch der Unabhängigen 2020

Arenz, Ewald: Der große Sommer : Roman.

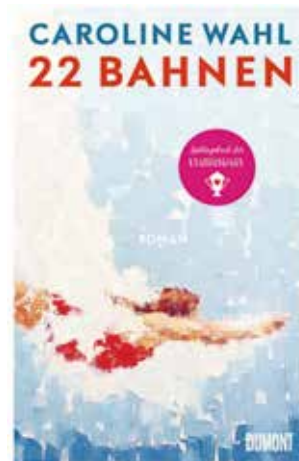
Köln: DuMont Buchverlag, 2021. - 316 Seiten



Ein Sommer in den 1970er-Jahren: Friedrich muss die Ferien über bei seinem strengen Großvater auf eine Nachprüfung lernen. Bei einem nächtlichen Freibadbesuch lernt er Beate kennen und verliebt sich in sie. Zusammen mit seiner Schwester und seinem Freund erleben sie einen unvergesslichen Sommer. Lieblingsbuch der Unabhängigen 2021

Wahl, Caroline: 22 Bahnen : Roman.

Köln: DuMont, 2023. - 204 Seiten



Tilda studiert Mathe, arbeitet an der Kasse eines Supermarkts und geht nach der Arbeit schwimmen. Zu Hause warten ihre alkohol-kranke Mutter und die kleine Schwester, die Tilda über alles liebt, auf sie. Findet sie trotzdem zu einem freien, unbeschwerten Leben? Lieblingsbuch der Unabhängigen 2023

Bronsky, Alina: Pi mal Daumen : Roman.

Köln: Kiepenheuer & Witsch, 2024. - 270 Seiten



Der 16-jährige adlige, hochbegabte, nerdige und leicht autistische Oscar studiert Mathematik. In einer Vorlesung setzt sich die 53-jährige, kurze Röcke und Leopardendusterblusen tragend Moni neben ich. Aus dem Kontakt wird Freundschaft, Oscar hilft Moni mit Mathe, Moni hilft Oscar mit dem praktischen Leben und dem Umgang mit Menschen. Lieblingsbuch der Unabhängigen 2024

Jedes dieser Bücher bietet neue einzigartige Perspektive und kann eine schöne Möglichkeit sein, sich mit Themen auseinanderzusetzen, die Generationen überdauern und vielleicht sogar zusammenführen. Viel Freude beim Lesen!

Alle Titel gibt's in der Stadtbücherei Selb, Friedrich-Ebert-Str. 7, 95100 Selb
09287-760156 und 760157
info@stadtbuecherei-selb.de
www.selb.de/stadtbuecherei
Jahresgebühren: Erwachsene: 8 €
Paare, Familien: 10 €

Bis ins hohe Alter fit bleiben

Für Sport ist man nie zu alt. Auch wer sein Leben lang unsportlich war, kann mit 60 noch anfangen, Sport zu treiben und auch Erfolge erzielen. Auch mit 70 oder 80 Jahren kann man Kraft und Ausdauer durch moderates Training deutlich verbessern. Muskelaufbau ist in jedem Alter möglich. Wer regelmäßig Sport treibt, hat deutliche Vorteile für die Gesundheit.



Foto: pixabay

Übertriebener Ehrgeiz ist nicht gewünscht, sondern in erster Linie soll der Sport Spaß und Freude machen. Wichtig ist auch, auf die Signale des Körpers zu achten. Natürlich muss das Training der körperlichen Verfassung angepasst werden. Für Neueinsteiger ist es ratsam, vor Trainingsbeginn einen Arzt aufzusuchen. Mit schonenden Sportarten und der richtigen fachlichen Anleitung kann Bewegung für Senioren effektiv die Gesundheit unterstützen. Das Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert den Muskelaufbau, das Herz-Kreislauf-System und den gesamten Bewegungsapparat. Die Motivation für regelmäßige Betätigung ist die Grundlage für den Erfolg des Trainings. Ein Treffen mit Gleichgesinnten zu langen Spaziergängen oder "Lauftreffs" bereitet deutlich mehr Spaß als allein. Schon regelmäßige flotte Spaziergänge stärken Muskulatur, Knochen, Herz und Gefäße, Beweglichkeit und Ausdauer. Sport und Bewegung sind der Schlüssel zu einem aktiven Alter.

Es ist also nie zu spät, anzufangen.

Ausdauertraining für Senioren

Ausdauertraining verhilft Ihnen zur Fähigkeit, Anstrengungen zu verkraften und Ermüdungszustände später einsetzen zu lassen. Außerdem stärken Sie dadurch Ihren Bewegungsapparat, was für Senioren die Vorbeugung von Stürzen bedeutet. Da es mit steigendem Alter länger dauert, die Ausdauer zu steigern, ist

ein kontinuierliches Training viel wert.

Um ein Ergebnis zu erzielen, sollten Sie drei bis fünf Mal in der Woche moderaten Ausdauersport betreiben. Mit Motivation gelingen Ihnen regelmäßige Trainingseinheiten. Verabreden Sie sich doch mit Gleichgesinnten zu langen Spaziergängen oder "Lauftreffs", das bereitet deutlich mehr Spaß als allein.

Die besten Sportarten für Senioren

Klassiker unter den Sportarten für Senioren sind das Walking und das Nordic Walking. Beim – vereinfacht gesagt – schnellen Gehen an der frischen Luft kommt der ganze Körper in Schwung, die Ausdauer verbessert sich und die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems wird gefördert. Das erschütterungsfreie Gehen schont zudem die Gelenke, und ist daher auch für Menschen mit Arthrose geeignet. Ganz vorn in Sachen Gelenkschonung ist auch das Schwimmen, weil das Wasser Auftrieb gibt und weniger Gewicht auf den Gelenken lastet.

Schwimmer fühlen sich nicht umsonst wie "schwerelos". Weitere Pluspunkte: Schwimmen birgt ein sehr niedriges Verletzungsrisiko, verbessert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Viele Vereine und Fitnessstudios bieten inzwischen Gymnastikkurse speziell für ältere Teilnehmer an. Bei diesen Angeboten werden Muskelkraft, Koordination und Ausdauer gleichermaßen trainiert.

Die Trainer kennen sich dabei bestens mit den Bedürfnissen ihrer Kursteilnehmer aus und bieten Übungen für jede Leistungsstufe an. In vielen Fitnessstudios haben sich die Teams extra auf Senioren eingestellt und erklären ausführlich, wie die Geräte und Anlagen körperschonend verwendet werden. Wer sein bewegtes Glück außerhalb fester Sportgruppen finden möchte, kann auch von der vermehrten Bewegung im Alltag oder vom Training zu Hause profitieren. Sport in den eigenen vier Wänden hat den Vorteil, dass Senioren unabhängiger sind von Zeit und Wetter. Anregungen dafür gibt es in zahlreichen Ratgebern und Informationsbroschüren. Der Arzt oder Apotheker hilft gerne weiter.



Rehasport der Turnerschaft Selb

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Arthur Schopenhauer

Unter Rehasport versteht man ein vom Arzt verordnetes, regelmäßiges Bewegungstraining in Gruppen, mit dem Ziel Krankheitsbeschwerden zu mindern und einen positiven Krankheitsverlauf zu gewährleisten. Die Turnerschaft Selb und ihr zertifiziertes Trainerteam bietet ein umfassendes Paket an Rehasportangeboten.

Wie kann man am Rehasport teilnehmen?

Die Kosten des Rehabilitationssports werden von den

gesetzlichen Krankenkassen zu 100% übernommen. Bei privaten Krankenkassen variiert die prozentuale Übernahme der Kosten. Der Patient geht dazu zu seinem (Fach-) Arzt lässt sich eine Verordnung für Rehabilitationssport ausstellen. Rehasportverordnungen darf der Arzt auch ausstellen, wenn der Patient langfristige Beschwerden hat. Die Verordnung muss der Patient bei seiner Krankenkasse einreichen. Sobald die Kasse die Verordnung genehmigt hat, darf der Patient am Rehasport teil nehmen. *Text: B.Schaufuß*

MONTAG

09:30 Uhr – 10:15 Uhr

Orthopädie

10:30 Uhr – 11:15 Uhr

Orthopädie

Jahnturnhalle Selb, kleiner Saal, Jahnstr. 35, 95100 Selb

DIENSTAG

10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Lungensport

18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Herz, Diabetes, Lunge

Jahnturnhalle Selb, kleiner Saal, Jahnstr. 35, 95100 Selb

MITTWOCH

09:00 Uhr – 09:45 Uhr

Orthopädie

Paul-Gerhardt-Haus Selb

10:00 Uhr – 10:45 Uhr

Orthopädie

Paul-Gerhardt-Haus Selb

18:00 Uhr – 18:45 Uhr

Orthopädie, Jahnturnhalle Selb, kleiner Saal, Jahnstr. 35 95100 Selb

19:00 Uhr – 19:45 Uhr

Orthopädie, Jahnturnhalle Selb kleiner Saal, Jahnstr. 35, 95100 Selb

FREITAG

08:30 Uhr – 09:15 Uhr

Orthopädie

Jahnturnhalle Selb, kleiner Saal, Jahnstr. 35 95100 Selb

10:15 Uhr – 11:00 Uhr

Orthopädie,

Seniorenheim AWO Selb

Ludwig - Apotheke

Inh. Peter Moritz Voith



Unsere
Öffnungszeiten:

**Montag bis
Freitag:
08:00 – 12:30
14:00 – 18:00**

**Samstag:
08:00 – 12:00**

- Vorbestellungen per Telefon, E-Mail und Smartphone-App
- Kostenfreie Zustellung Ihrer Medikamente zu Ihnen nach Hause
- Qualitätsmanagement DIN EN ISO 9001:2015
- Herstellung von Individualrezepturen
- Homöopathie und weitere Alternativmedizin

LUDWIGSTR. 21 · 95100 SELB
TELEFON 0 92 87/28 29
www.ludwig-apotheke-selb.de



Rehabilitations- und Behinderten- Sportverein Selb e.V.

Der Rehabilitations- und Behinderten- Sportverein Selb e. V. bietet fitness- und gesundheitsfördernde Kurse an. Daran können Menschen ohne und mit Behinderungen oder körperlichen, sowie seelischen Einschränkungen teilnehmen. Unsere qualifizierten Übungsleiter helfen den Teilnehmern dabei, ihre sportlichen und gesundheitlichen Fähigkeiten zu verbessern und sorgen für eine sichere und angenehme Trainingsatmosphäre.

Darüber hinaus werden die Geselligkeit und die ebenso wichtigen sozialen Kontakte gepflegt. Zusätzlich zu den Sportstunden finden Tagesausflüge, ein Sommerfest und eine Jahresabschlußfeier statt.

Für die Teilnahme am Rehabilitationssport ist keine Mitgliedschaft nötig. Rehasport wird von den Rentenversicherungsträgern und von den Krankenkassen unterstützt. Kann also vom Arzt / Ärztin verordnet und muß von den Krankenkassen / Rentenversicherungen genehmigt werden. Mitglieder des RBSV Selb e. V. können an allen Sportangeboten und Vereinsaktivitäten teilnehmen.

2023 wurde mit Unterstützung des Seniorenbeirats der Stadt Selb ein neuer Defibrillator angeschafft. Damit kann während der Rehasportstunden in der Turnhalle der Dr. Franz Bogner-Schule, im Notfall, die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes überbrückt werden.

Was? Wann? Wo?

Das Sportangebot des RBSV-Selb e.V.

Koronar-Sport:

Montag von 18:00 - 19:30 Uhr, Dr. Franz Bogner-Schule, Zugang Heidestraße, 95100 Selb. Nur mit Bescheinigung des behandelnden Arztes über die aktuelle Belastbarkeit (Verordnung für Rehasport). Die ambulanten Herzsportgruppen werden durch zwei erfahrene Ärzte und qualifizierte Übungsleiter betreut.

Diabetiker-Sport:

Montag von 17:00 - 18:00 Uhr, Dr. Franz Bogner-Schule, Zugang Heidestraße, 95100 Selb. Mit Verordnung für Rehasport und für Mitglieder.

Reha- u. Präventionssport:

Dienstag von 18:00 - 19:00 Uhr Gruppe I

Dienstag von 19:00 - 20:00 Uhr Gruppe II

Walter Gropius-Gymnasium, Hohenberger Str. 90, 95100 Selb. Mit Verordnung für Rehasport und für Mitglieder.

Osteoporose-Sport:

Dienstag von 16:00 - 17:00 Uhr Gruppe I. Übungen werden

sicher auf einem Hocker durchgeführt und sind trotzdem effektiv. Dienstag von von 17:00 - 18:00 Uhr Gruppe II. Dr. Franz Bogner-Schule, Zugang Heidestraße, 95100 Selb Mit Verordnung für Rehasport und für Mitglieder.

Aqua-Sport:

Donnerstag von 19:30 – 20:30 Uhr, Hallenbad, Selb Mit Verordnung für Rehasport und für Mitglieder.

Lungensport – Asthma/COPD:

Freitag von 17:00 – 18:00 Uhr, Sporthalle der VHS-Selb, Lessingstr. 8, 95100 Selb. Nur mit Bescheinigung des behandelnden Arztes über die aktuelle Belastbarkeit (Verordnung für Rehasport).

Hallen – Boccia:

Dienstag von 17:00 - 19:00 Uhr, Dr. Franz Bogner-Schule, Zugang Heidestraße, 95100 Selb

Petanque:

in den Sommermonaten, Rosenthal Park, Selb Für Mitglieder und Rehasportler.

Kegeln:

Freitag von 14:30 – 17:00 Uhr, im 14-tägigen Rhythmus auf der Kegelanlage SV-Union Selb e.V., 95100 Selb Für Mitglieder und Rehasportler.

Wandern:

mit Kaffeeklatsch, jeden 2. Mittwoch im Monat. Treffpunkt nach Ansage. Für Mitglieder und Rehasportler.

Fussballtennis:

auf Anfrage

Beim RBSV-Selb e. V. sind Sie gut aufgehoben. Wer bereits eine Erkrankung hinter sich hat oder auch „nur“ vorbeugen will, ist jederzeit willkommen. Schnuppern Sie einfach einmal bei uns hinein. Wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpartner für alle Interessierten:

1. Vorsitzender Reiner Kirsch,

Tel. 09287/9569297

email: kirsch.selb@gmail.com

Weitere Infos: www.rbsv-selb.de

Text: B. Spiske



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 · Friedrich-Ebert-Str. 12 · 95111 Rehau

Telefon 09283 8891608 · Telefax 09283 8904998

info@myeXtra-rehau.de · www.myeXtra-rehau.de

Was ist eigentlich ChatGPT?



Bildquelle: pixabay

Aktuell ist das neueste Technik-Spielzeug nach dem Internet und den „Wischkästchen“ in aller Munde: ChatGPT und KI (Künstliche Intelligenz). Vielleicht haben Sie die Begriffe schon gehört und sich gefragt, was sich dahinter verbirgt. Wir möchten Ihnen erklären, was ChatGPT ist, wie es funktioniert und wie vielleicht auch Sie es nutzen können.

Was ist ChatGPT?

ChatGPT ist ein Computerprogramm, das mit Menschen sprechen kann – so wie ein Gesprächspartner. Es wurde von einer Firma namens OpenAI entwickelt. Der Name ChatGPT setzt sich aus zwei Teilen zusammen: „Chat“ bedeutet plaudern oder sprechen, und „GPT“ steht für „Generative Pre-trained Transformer“, was einfach ein Fachbegriff für die Technologie ist, die dahintersteckt.

Wie funktioniert ChatGPT?

Um zu verstehen, wie ChatGPT funktioniert, stellen Sie sich vor, dass dieses Programm sehr viel gelesen hat – Bücher, Zeitungsartikel, Webseiten und vieles mehr. So hat es gelernt, wie Menschen sprechen und schreiben. Wenn Sie ChatGPT etwas fragen oder ihm etwas erzählen, analysiert es die Worte und versucht, die beste Antwort darauf zu geben.

Das Programm nutzt dabei eine spezielle Art der künstlichen Intelligenz. Künstliche Intelligenz bedeutet, dass der Computer selbstständig lernen kann, ähnlich wie ein Mensch. Allerdings ist es wichtig zu wissen, dass ChatGPT keine eigenen Gedanken oder Gefühle hat. Es gibt Antworten basierend auf dem, was es gelernt hat.

Wofür kann man ChatGPT nutzen?

Schön und gut so weit, aber was hat man denn jetzt im Alltag von diesem neuen technischen Wunderding? Tatsächlich ist es ziemlich praktisch. Wir haben ein paar Möglichkeiten ausprobiert:

Antworten auf Fragen finden:

Wenn Sie eine Frage zu einem bestimmten Thema haben, können Sie ChatGPT fragen. Zum Beispiel: „Was sind die besten Übungen für Rückenschmerzen?“ ChatGPT wird Ihnen eine nützliche Antwort geben. Der Vorteil gegenüber der Suchmaschine Google: ChatGPT sagt nicht nur „Schau mal hier und dort“ sondern gibt eine direkte Antwort mit praktischen Tipps und Tricks.

Hilfe beim Schreiben:

ChatGPT kann Ihnen helfen, einen Brief, eine Rede oder eine E-Mail zu schreiben. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie etwas formulieren sollen, geben Sie einfach die Informationen und Stichworte ein, und ChatGPT hilft Ihnen, die richtigen Worte zu finden. So wird zum Beispiel aus „Schreibe einen Brief an die Stadt, dass ich umgezogen bin“ ein perfektes Anschreiben.

Rezepte und Kochtipps:

Sie suchen nach einem neuen Rezept oder brauchen Tipps zum Kochen? ChatGPT kann Ihnen Rezepte vorschlagen oder Fragen zu Zutaten und Zubereitung beantworten. Unglaublich, oder?

Unterhaltung:

Manchmal möchte man einfach nur plaudern oder eine Geschichte hören. ChatGPT kann mit Ihnen über verschiedene Themen sprechen und Ihnen sogar Geschichten erzählen oder Witze machen.

Informationen über Gesundheit und Wohlbefinden:

Wenn Sie allgemeine Fragen zu Gesundheit und Wohlbefinden haben, kann ChatGPT Ihnen hilfreiche Ratschläge geben. Natürlich ersetzt es nicht den Besuch beim Arzt, aber es kann Ihnen erste Informationen liefern.

Einfache Nutzung

Die Nutzung von ChatGPT ist ganz einfach. Sie brauchen lediglich ein Gerät mit Internetzugang – wie einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone – und eine Plattform, auf der ChatGPT verfügbar ist. Viele

Webseiten und Apps bieten ChatGPT an, und es ist meist sehr intuitiv zu bedienen. Zusammengefasst ist ChatGPT ein vielseitiger Helfer, der Ihnen in vielen Bereichen des Alltags nützlich sein kann. Es ist wie ein freundlicher Gesprächspartner, der immer für Sie da ist und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Probieren Sie es doch einfach mal aus und lassen Sie sich überraschen, wie praktisch und unterhaltsam ChatGPT sein kann! Wir hoffen, dieser Artikel hat Ihnen einen guten Einblick gegeben und Sie ermutigt, ChatGPT auszuprobieren. Eine Frage bleibt jedoch offen – hat diesen Artikel ein Mensch geschrieben oder ChatGPT selbst? Bleiben Sie auf jeden Fall neugierig und offen für neue Technologien – Sie können das Leben oft ein Stück einfacher machen.

Der Autor Max Körner ist Medienpädagoge und Filmemacher aus Selb. Er beschäftigt sich u.a. mit neuen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz zum Generieren von Bildern und Texten. Als Medienfachberater beim Bezirksjugendring Oberfranken erklärt er ausnahmsweise diesmal den Senioren die „Schöne neue Welt“.



ChatGPT schreibt eine Geschichte für die Seniorenpost

Das musste ich doch gleich ausprobieren! Also habe ich eine entsprechende App auf mein Handy geladen und ChatGPT folgenden Auftrag gegeben:

„Schreibe mir eine kurze Geschichte, die in der Stadt Selb und im Moor Häusellohe spielt. Es soll ein Mädchen, eine Hexe, eine Fee, Waldkobolde und eine Suppe namens Selber Schnitz vorkommen.“ Lesen und staunen Sie, was nach ein bisschen Geplauder herauskam!

E. Körner

Das Geheimnis des Moors

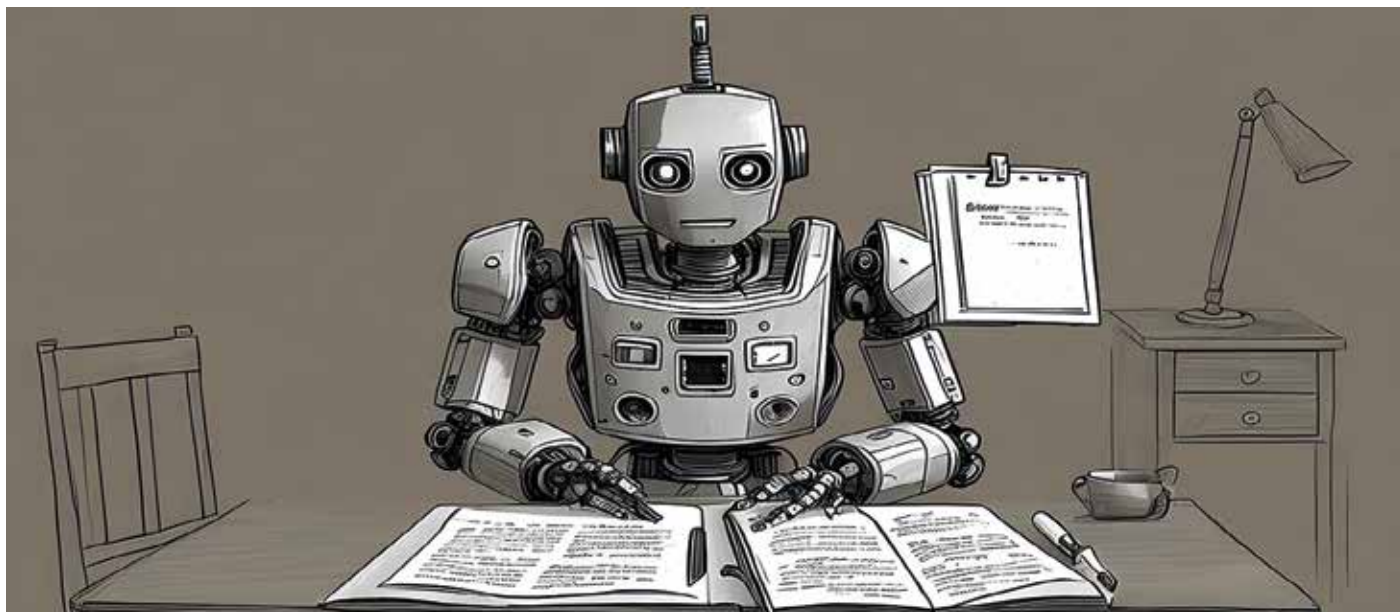
In der Umgebung der kleinen Stadt Selb lag das geheimnisvolle Moor Häusellohe. Dort lebte das mutige Mädchen Lena, das die Natur liebte und gerne in den Wäldern spielte. Eines Tages traf Lena beim Erkunden des Moors auf eine Hexe namens Helga, die dort einsam und verbittert lebte. Gemeinsam beschlossen

sie, die verlorene Fee zu suchen, die von bösen Waldkobolden im Wald gefangen gehalten wurde.

Auf ihrem Weg durch den Wald stießen sie auf die wilden Kobolde, die die Fee bewachten. Lena und Helga hatten eine clevere Idee: Sie lockten die Kobolde mit einem köstlichen Topf Selber Schnitz, ihrer Lieblingsessensspeise, weg von der Fee.

Während die Kobolde gierig von dem leckeren Essen naschten, gelang es Lena und Helga, die Fee zu befreien. Die Fee strahlte vor Dankbarkeit und versprach, den beiden zu helfen, wann immer sie ihre magischen Kräfte brauchten.

Mit der Fee an ihrer Seite kehrten Lena und Helga siegreich aus dem Wald zurück. Von diesem Tag an waren sie nicht nur Verbündete, sondern auch Freunde, die gemeinsam Abenteuer erlebten und die Magie der Natur und der Freundschaft zu schätzen wussten.



Bildquelle:pixabay

Unsere liebe Heimatstadt

Wie es zu den Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen kam von Gerd Bock

Es begab sich im Jahre ..., so beginnen viele Märchen. Unsere neuere Stadtgeschichte, auch schon fast wie ein Märchen, beginnt am 3. November 2014.

An diesem Tag weilte der damalige Bayerische Ministerpräsident, Horst Seehofer, zum Festakt der Deutschen Einheit in Selb. Bei dem Empfang im Rosenthal-Theater fragte unser sehr rühriger Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch den Landesvater, ob man denn nicht in Selb eine Bayerische Gartenschau veranstalten könnte. Nachdem die Bayerische Staatsregierung immer wieder versichere, dass man den ländlichen Bereich nach Kräften unterstützen will, wäre das doch einmal ein Zeichen für die Ernsthaftigkeit dieser Aussagen.

Eine Gartenschau könne er nicht zusagen, so Seehofer, aber er könne sich Bayerisch-Tschechische Freundschaftswochen vorstellen, die eine einmalige Sonderform einer Veranstaltung wäre und eventuell gemeinsam mit der Stadt Asch zu einem Zusammenwachsen der Menschen in der Region führen könnte. Ein Signal in die Welt, wie man seitens der Bayerischen Staatsregierung bemüht sei, die Völkerverständigung zwischen Bayern und Tschechien zu fördern. In unzähligen Gesprächen zwischen unserem Oberbürgermeister und den Verantwortlichen der Regierung in München wurde dieses Projekt dann auf den

Weg gebracht. Zunächst musste die finanzielle Ausstattung dieses Großereignisses geklärt werden. Uli Pötzsch ist es in mühseligen Verhandlungen gelun-



gen, viele Millionen bei der Regierung in München locker zu machen: eine finanzielle Ausstattung dieses Projekts, die man sich seitens der Stadtverwaltung und der Mitglieder des Stadtrates nicht in den kühnsten Träumen hat vorstellen können.

Als der finanzielle Bereich geklärt war, mussten auch die Vertreter der Tschechischen Republik in dieses Vorhaben eingeweiht und dazu gebracht werden, dass sie sich dieser Idee anschließen und zur Verwirklichung beitragen. Die Signale aus Tschechien waren positiv, und so konnte man mit der Planung dieses

Wenn's um Ihre
DRUCKSACHEN
geht:

DRUCK u. WERBEZENTRUM SELB

Hohenberger Straße 49
95100 Selb
Telefon: 09287-2163
www.druckereiselb.de
www.buromarktselb.de
post@druckereiselb.de

Ambulante Pflege Diakoniestation Selb

Unsere Erfahrung gibt Ihnen Sicherheit.
Nutzen Sie unsere Kompetenz in Sachen Pflege.

0 92 87 - 99 42 0

Diakoniestation Selb
Ludwigsmühle 1
95100 Selb

Diakonie
Selb-Wunsiedel
MEHR IM MENSCHEN SEHEN

Großprojekts beginnen. Um zu eruieren, welche Bereiche man denn in Selb vordergründig zu bearbeiten gedenke, wurde die Bevölkerung eingebunden und anhand eines Fragenkatalogs eine Auswahl dafür getroffen. Die Meinungen dazu waren sehr unterschiedlich und vielfältig, alle Vorschläge konnten natürlich nicht in die Planung einbezogen werden.

Im Jahr 2017 wurde „Selb 2023 gGmbH“ gegründet, die Arbeit mit Vertretern des Bayerischen Staatsministeriums aufgenommen und die Detailplanung durchgeführt. Und so wurden nach deren Abschluss die Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen mit der ersten Veranstaltung am 19. Mai 2023 im Rosenthal-Theater im Beisein des Bayerischen Minister-



Offizieller Empfang zu den Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen. v.r. Ministerpräsident Markus Söder, Tschechischer Staatspräsident Petr Pavel, dessen Ehefrau, Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch

präsidenten, Markus Söder, und des Staatspräsidenten der Tschechischen Republik, Petr Pavel, gestartet. Sie sollten mit den verschiedensten Events bis zur Abschlussveranstaltung, der Sommerlounge am Selber Goldberg, am 09.08.2023, zu einem Großereignis werden, welches vielen Menschen der Region in guter Erinnerung bleiben wird.

Text und Bilder Gerd Bock



Abschlussveranstaltung „Sommerlounge“ am Goldberg. v.r. Alexander Kriz, Helena Suleova, Wolfgang Leikmoser, Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch, Dr. Elisabeth Luers

Fortsetzung folgt in der nächsten Seniorenpost unter dem Titel:

Unsere liebe Heimatstadt: Was sich im Zuge der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen alles verändert hat

Eingeschult

Es war im Jahr 1946, im September. Ich war erst fünf-dreiviertel Jahre alt und musste in die Schule. Meine Mutter hat es mit mir daheim einfach nicht mehr ausgehalten. Große Lust hatte ich eigentlich nicht. Musste ich ja erwarten, dass ich den ganzen Vormittag nicht mit meinen Freunden spielen konnte. Da hat man ja überhaupt keine Freizeit mehr.

Und dann ist das Spiel losgegangen. Meine Mutter hat von einer Nachbarin eine Schultüte ausgeliehen. Und weil man nach dem Krieg ja nichts gehabt hat, habe ich natürlich nicht erwarten können, dass da viel drin ist. Den Schulranzen habe ich von meiner Schwester geerbt, die war zu dieser Zeit schon aus der Schule.

Na ja, und dann ist es halt von der Längenauer Straße reingegangen in die alte Fachschule in der Schulstraße. Wir kleinen Kinder wurden damals im September 1946 in der alten Fachschule eingeschult, die größte-

ren Kinder gingen in die Luitpoldschule.

Aus dem Schulranzen hat lustig der Wischfleck für die Schiefertafel gebau-melt, als wir uns auf den Weg gemacht haben. An diesem Tag hatte ich Schuhe an. Später sind wir Kinder bis in den späten Herbst barfuß in die Schule gegangen. Sobald der Schnee weg war bis in den Herbst war bar-fußlaufen angesagt. Da habe ich heute noch ein Klassenbild von der vierten Klasse, wo wir auf dem Goldberg fotografiert sind. Nur die „Be-tuchten“ hatten da Schuhe an.

In der alten Fachschule. Ach Gott, waren die Schul-bänke in einem Zu-stand. Abgearbeitet, angeschnitzt, halt einfach alt. Die Wände waren auch schon ein paar Jahre nicht mehr gestrichen worden, sie waren dun-keelgrau. Na ja, da haben wir uns halt reingesetzt in die alten Bänke und haben ge-wartet, was da kommt.

Und dann haben wir die Lehrerin kennengelernt, ein



Fräulein Meierl. Die war mir schon von Anfang an nicht recht sympathisch und das hat offensichtlich auf Gegenseitigkeit beruht. Mit der bin ich einfach nicht warm geworden. Gleich die ersten Tage bin ich mit ihr „zusammengerückt“, weil ich mich mit meinem Nachbarn unterhalten habe. Das war ein Flüchtling aus Pommern und der hat nicht Deutsch gekonnt. Der hat einfach nicht verstanden, was ich zu ihm gesagt habe. Und da habe ich mich halt bemüht, ihm unsere Sprache beizubringen. Das war vielleicht schwer. Die Meierl hat mein Bemühen als „Schwätzen“ gesehen und hat später in mein erstes Zeugnis geschrieben „neigt zum Schwätzen“. So ein Saustall. Mein Vater hat der Meierl mehr geglaubt als mir und hat mir mit dem Stock versucht, das Schwätzen auszutreiben.

Sechsendvierzig Kinder waren wir bei der Einschulung. Und weil zu dieser Zeit ja viele Flüchtlinge gekommen sind, waren wir an einem Tag 63, am anderen 54 Kinder. Da sind die Familien manchmal nur ein paar Tage in Selb geblieben und sind dann weitergezogen. Die Kinder waren dann auch bloß ein paar Tage in der Klasse. Und fast keiner von diesen hat richtig Deutsch gekonnt. Die waren aus Pommern, aus Schlesien und was weiß ich woher. Und ich wollte ihnen Deutsch lernen und die Meierl hat das unterbunden. Da konnten die Kinder ja nie was lernen.

Ja, und jetzt wieder zu meinem ersten Tag in der Schule. Als die Schule aus war hab ich endlich in meine Schultüte reingeschaut und was hab ich drinnen gefunden. Fünf Äpfel, die auch nicht mehr die frischesten waren und eine Handvoll Bonbons, die meine Mutter selber gemacht hatte. Alle einzeln eingewickelt. Unten war Zeitungspapier drin und das bis über die Hälfte

von der Schultüte.

Ja, ein Jahr nach dem Krieg hat es halt einfach nichts gegeben. Und meine Eltern waren halt auch nicht gerade gut betucht. Und so sind die Jahre ins Land gegangen. Wir sind bis in die vierte Klasse in der alten Fachschule bei der Meierl geblieben. Na ja, und weil ich halt kein „Leinana“ (alte Ausdruck für „nicht gerade der Brävste“) war, hab ich halt immer mal wieder Blödsinn im Kopf gehabt.

Im Religionsunterricht waren die Buben und die Mädchen zusammen. In den Bänken waren Tintenfässer. Da hab ich dem Mädchen vor mir den Zopf ins Tintenfass getaucht. Als es aufgestanden ist, ist der Zopf ans Kleid ran und die Tinte war am Kleid. Das Mädchen und der Pfarrer haben da gar nicht lachen können und ich bin schon wieder von meinem Vater mit dem Stock belehrt worden, dass man so etwas nicht macht.

Unser Pfarrer ist im Religionsunterricht bei seinen Vorträgen immer im Gang auf und ab gegangen. Einmal hat er gerade etwas von der Unbefleckten erzählt. Mir ist da gerade eingefallen, dass ich die Hausaufgabe vergessen habe und hab so vor mich hingesagt: „So eine Scheiße“. Genau zu dieser Zeit stand der Pfarrer neben mir. Er hat das gehört und weil er das auf die Unbefleckte bezogen hat, hat er mit eine Mords Mailschelle gegeben. Von da an hab ich mich mit dem Pfarrer auch nicht mehr verstanden. Und nach einer schweren Zeit ist der Durchbruch gekommen. Wir durften in die Luitpoldschule gehen und haben den Lehrer Künzel bekommen. Ab da bin ich gerne in die Schule gegangen und habe auch was gelernt.

Wie viel, das überlasse ich Ihrer Beurteilung.

Gerhard Bock

Kirche goes Stammtisch – offen, sichtbar

Seit Juli 2023 treffen sich einmal im Monat Menschen aus den Selber evangelischen Kirchengemeinden, um in offener Runde, sichtbar für alle, einen geselligen Abend in den Wirtschaften in und um Selb, zu verbringen. Geboren wurde die Idee im „Gottesdienst - lebendige Gemeinde“ der Stadtkirche. Dieser Ausschuss beschäftigt sich mit der Frage, welche Angebote Menschen zusammenführen und in Kontakt bringen. Das können besondere Gottesdienste mit musikalischer Begleitung sein oder ein Ausstellungsweg zur Passion, gestaltet von Kindern und Jugendlichen der Gemeinde und vieles mehr. Daraus entstand die Idee, raus aus dem Kirchenraum und damit in die Öffentlichkeit zu gehen, um sich zu treffen. Pfarrerin Daniela Schmid, verantwortliche Pfarrerin des Ausschusses, berichtete davon, wie wertvoll es ist, wenn sie sich ab und zu mit Menschen in trifft und dabei erkannt und begrüßt wird und es zum Smalltalk kommt. Die Gründung eines Stammtischs war damit geboren. Die Hürde für eine Veranstaltung in einen Gemeineraum zu gehen ist für viele Menschen sehr hoch. Unser Anliegen ist ein offenes Treffen, das einen Raum zu Gespräch bietet. Dabei kann es auch mal um den Glauben oder die Kirche gehen, muss es aber nicht. Da darf es schon mal der Erfahrungsaustausch

zur neuen Wärmepumpe sein oder zu Reisen. Es ist eben ein ganz klassischer Stammtisch, zu dem gerne auch Menschen dazukommen können, die selbst keine evangelischen Kirchenmitglieder sind. Es gibt niemanden, der ein Gesprächsthema vorgibt oder den Abend anleitet. Viele kennen sich schon aus anderen Begegnungen rund um die Kirche und so kommt es sehr schnell zu Gesprächen. Die Frage nach dem „Lokal“ war schnell geklärt. Um in der Breite sichtbar zu sein und sich nicht festzulegen, ist es uns wichtig, jeden Monat in eine andere Lokalität in und um Selb zu gehen. Auch die Wochentage sind nicht immer gleich, da wir es vielen Menschen ermöglichen wollen, je nach Engagement in anderen Vereinen oder Institutionen, auch bei uns dabei zu sein. Zwischen 5 und 15 Personen kommen regelmäßig zusammen. Der Stammtisch ist gut untereinander vernetzt, sodass darüber die nächsten Treffen oder Änderungen verbreitet werden können.

Informationen zum Stammtisch „Kirche goes Stammtisch“ geben Pfarrerin Daniela Schmid, Tel. 0160/90568006 und Carolin Frank, Tel. 0171/2040137 oder über www.stadtkirche-selb.de. Wir freuen uns auf jedes neue Gesicht, das uns mal ausprobieren will!

Text und Foto Stadtkirche Selb



Gesehen werden kann Leben retten

In der „dunklen Jahreszeit“ ist es tatsächlich finster – und zwar genau dann, wenn man zum Einkaufen geht, seinen Spaziergang macht oder den Hund ausführt. Immer wieder verunglücken Fußgänger schwer, weil sie von Auto – oder Radfahrern in der Dunkelheit nicht gesehen werden!

Hier einige Tipps für Ihre Sicherheit:

- Vermeiden Sie es grundsätzlich, bei Dunkelheit unterwegs zu sein. Im Hellen ist es sowieso viel schöner.
- Tragen Sie möglichst helle Kleidung. Meist sind Winterjacken in dunklem Stoff gehalten – zugegeben –, aber achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Kleidungsstücke Reflexstreifen haben, das wird heutzutage bereits häufig angeboten. Tragen Sie zusätzlich zumindest eine helle Kopfbedeckung oder eine Mütze oder Schuhe mit Reflexstreifen und helle Handschuhe.
- Versehen Sie ihre dunkle Kleidung mit Reflexbinden für die Arme oder Beine, die man im Handel erhält. Noch besser sind übergezogene Warnwesten, wie sie in jedem Auto vorrätig sein müssen.
- Eine Stirnlampe sorgt dafür, dass Sie selbst besser sehen und gesehen werden.

- Verlassen Sie sich beim Überqueren der Straße – auch an der Ampel und am Zebrastreifen – nie blindlings darauf, dass der Autofahrer Sie sieht! Im Zweifelsfall ist der Fußgänger immer der schwächste Verkehrsteilnehmer.

Die gute Nachricht:

Der Seniorenbeirat verteilt ab sofort kostenfreie Reflexstreifen, die von der Verkehrswacht zur Verfügung gestellt wurden. Sie erhalten sie in der Tourist Info, im FAM und bei den Veranstaltungen des Seniorenbeirats – solange der Vorrat reicht!

Text u. Foto: E.Körner



Selbst mit dunkler Kleidung wird man mit Reflexbändern, heller Kopfbedeckung, reflektierenden Handschuhen und hellen Schuhen viel besser gesehen!

Fahrt zur Walhalla und in den Himalaya-Park

Der Seniorenbeirat der Stadt Selb, die VHS Fichtelgebirge und der VdK-Ortsverband Selb laden ein zu einer Fahrt in die Oberpfalz am Donnerstag, dem 15.5.2025. Wir besichtigen zunächst die Walhalla bei Donaustauf. Sie wurde in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts im Auftrag von König Ludwig I. als Gedenkstätte für berühmte Deutsche erbaut. Der Architekt Leo von Klenze errichtete sie im Stil eines antiken Tempels hoch über der Donau. Nach einem gemeinsamen Mittagessen fahren wir weiter in den nahegelegenen Nepal-Himalaya-Park. Fernöstliche Statuen, Brücken und Pavillons geben der großzügigen Gartenanlage mit großer Artenvielfalt ein exotisches Flair. Hier besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken. Abfahrt ist um 8 Uhr in der Schillerstraße, um 8.10 Uhr im Vorwerk am Egerer Platz. Die Rückkehr ist für ca. 18.30 Uhr geplant. Die Kosten für Busfahrt, Eintritte und Führung betragen 45€, die Anmeldung erfolgt bis spätestens 08.05. über die VHS, Telefon: 09287 8005120. *Text: U. Hofmann*

„Fröhliches Singen“ bei der Freundschaftstafel 2.0 und beim Weinfest am Grafenmühlweiher

Im Juli 2023, während der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen, war in der Ludwigstraße die lange Freundschaftstafel aufgebaut. Es war eine schöne Veranstaltung mit Musik und für Speis und Trank wurde natürlich auch gesorgt. Unsere Sänger haben sich mit einem gelungenen Auftritt präsentiert und viele Gäste haben spontan mitgesungen. Anschließend zog der Selber Spielmanns- und Fanfarenzug spielend an der langen Tafel vorbei. Leider ging kurz darauf plötzlich ein heftiger Wolkenbruch nieder. Einige von Ihnen werden sich bestimmt noch daran erinnern. In den Veranstaltungskalender der Stadt Selb werden nun 2025 zwei neue Veranstaltungen aufgenommen: Am Pfingstsamstag, den 07.06 2025, ab 17.00 Uhr ist die „Freundschaftstafel 2.0 in der Ludwigstraße“ vorgesehen und am Samstag, den 26.07.2025, ab 17.00 Uhr wird es „ein Weinfest am Grafenmühlweiher“ geben. Die neu gestaltete Anlage lädt zu einem angenehmen Aufenthalt ein. Die Gruppe „Fröhliches Singen“ möchte sich wieder mit einer Gesangseinlage beteiligen! **„Fröhliches Singen“ findet einmal im Monat an folgenden Terminen jeweils von 14.30 bis 15.30 im FAM statt: 07.01., 11.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07.2025**

Text: E. Gebhardt

Wichtige Termine:

Jeden Mittwoch:

12.00 Uhr, Seniorenmittagstisch im FAM

14.00 Uhr, Seniorengymnastik in der Christuskirche

Jeden Donnerstag:

(ausgenommen Schulferien) 15.00 – 16.30, Zusammen digital im FAM

ab 14.30, „Kaffeeklatsch“ mit Kinofilm im Kino Spektrum

Monatlich dienstags:

14.30 Uhr, „Fröhliches Singen“ im FAM (11.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07.2025)

Jeden 3. Mittwoch im Monat:

14.00 Uhr, Spielenachmittag im FAM

Jeden 1. und 3. Montag im Monat:

15.00 – 17.00 Uhr, Reparaturcafé im JAM

Jeden 2. Donnerstag im Monat:

10.00 Uhr, Fahrt in die Siebenquell Therme Weißenstadt

(13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06.2025)

Am Montag, den 20.01. und 24.02.2025 und nach Ankündigung

14.00 Uhr, Montagscafé im FAM

15.05.2025 – Ausflugsfahrt nach Donaustauf und in den Nepal-Himalaya-Park



WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Notruf (Polizei – Überfall) 110

Feuerwehr – Rettungsdienst 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117

Klinikum Fichtelgebirge Haus Marktredwitz 09231 8090