herbstzeitlose
SENIOREN-GAZETTE FÜR LANDAU
Ausgabe 11 | Frühjahr 2019

Nimm mich **gratis** mit!



In Bewegung bleiben

07 Studieren in der dritten Lebensphase

12 Radeln mit Saft

16 Reisen ist Senioren Lust



KFE Die Kaffeerösterei GmbH

Maximilianstrasse 2
76829 Landau

Tel. 06341-14 41 41
Fax 06341-14 67 33

Mo - Fr 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 16 Uhr

info@kfe-kaffee.de
www.kfe-kaffee.de

Optometrie und Service rund um das Auge

Bei der Optometrie steht die Analyse durch Messungen und Beurteilungen der ganzheitlichen Sehfunktion im Vordergrund. Optometrie dient dazu, Auffälligkeiten im visuellen System zu erkennen und Maßnahmen zur Besserung sowie Erhaltung der Sehkraft zu ergreifen.

Eine individuelle Analyse Ihrer derzeitigen Sehschärfe beinhaltet eine kontaktlose - Augeninnendruckmessung in Abhängigkeit der Hornhautdicke, eine Transparenzbetrachtung der Augenlinse (Grauer Star) sowie einen digitalen Fingerabdruck Ihrer Hornhaut (Keratographie).

Brillen Kuntz verhilft Ihnen in nur wenigen Schritten zu besserem Sehen und damit zu mehr Lebensqualität!

Hier werden Sie von Spezialisten beraten!

NUR IN LANDAU

brillen kuntz

CONTACTLINSEN
OPTOMETRIE

5. LANDAUER KUNDENSPIEGEL
Platz 1
BRANCHENSIEGER
Untersucht: 10 AUGENOPTIKER
86,7% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 94,0% (Platz 1)
Beratungsqualität: 91,0% (Platz 1)
Preis-Leistungs-Verhältnis: 81,1% (Platz 2)
Kundenbefragung: 11/2018
Befragte (Optiker) = 613 von N (Gesamt) = 907
www.kundenspiegel.de
MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett

Marktstraße 32 I 76829 Landau I Fon 06341 - 83440

www.brillen-kuntz.de P Messplatz ca. 50 m

Liebe Leserinnen und Leser,



Es heißt so schön: „Jeder will alt werden und lange leben, aber keiner will alt sein“. Diese Lebenseinstellung ist zwar menschlich sehr verständlich, aber auch extrem widersprüchlich.

Lässt sich dieser Widerspruch irgendwie auflösen, ein Ausweg aus dem Dilemma finden?
Natürlich gibt es einen Weg! Mein Rat: „Lassen Sie sich nie hängen, bleiben Sie immer aktiv!“

Da können Sie selbst einiges tun, beispielsweise eine positive Lebenseinstellung behalten und aktiv am Leben teilnehmen, das Gedächtnis trainieren und die körperliche Fitness stärken, den Freundes- und Bekanntenkreis pflegen und nicht zuletzt sich ehrenamtlich betätigen.
Für ein aktiveres Leben im Alter wollen wir Ihnen unter dem Stichwort „Mobilität“ in unserem aktuellen Heft der herbst*zeitlose* einige, aber natürlich nur beispielhafte Anregungen geben: Wer z.B. in Volkshochschulkursen Neues lernt oder Bekanntes vertieft, bleibt geistig beweglich. Wer z.B. das Kursangebot von Sportvereinen nutzt, bleibt körperlich fit. Wer sich auf ein Pedelec (oder e-Bike) wagt, bleibt mobil und kann im wahrsten Sinn des Wortes viel erfahren.
Fangen Sie es an, machen Sie es einfach! Viel Freude dabei.
Herzlichst, Ihre

Christine Baumann

In dieser Ausgabe

Mobilität im Alter I – Else Buckel Seite 4

Mobilität im Alter II – Gasthörer sein Seite 7

Mobilität im Alter III – VHS Landau Seite 9

Mobilität im Alter IV – Sport ist... Seite 10

Mobilität im Alter V – E-Biken Seite 12

Die 13 – Glosse & Leseempfehlung Seite 13

Mobilität im Alter VI Verein & Studio Seite 14

Mobilität im Alter VII – Reisen Seite 16

Am Rande – Hauptsache gesund Seite 19

Seniorenbüro – Halbjahresprogramm Seite 19

Slevogtweg Seite 20

Rezept – Kleinigkeiten zum Wein Seite 22

In eigener Sache – Seite 23

Fotonachweis: Titelmotiv fotolia; Günter Baumann: S. 3, 20, 21, 22; bennys fitnessworld: S. 14; Else Buckel: S. 5; Hans-Jürgen Büssow: S. 16; Thomas Engelberg: S. 4, 7, 10, 11, 12, 17; Christian Knoll: S. 8

Impressum

herbst*zeitlose* – Seniorengazette für Landau

Herausgeber: Seniorenbüro-Ehrenamtsbörse Landau e.V.; Vorsitzende: Christine Baumann, Am Gutleuthaus 27, 76829 Landau
Redaktionsteam: Christine Baumann (verantwortlich), Thomas Engelberg, Hans-Jürgen Büssow, Markus Knecht, Dr. Christian Knoll, Elisabeth Siedentopf
Titeldesign: klugegestaltung, Satz: Knecht Verlag Landau
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang
herbst*zeitlose* erscheint dreimal pro Jahr und liegt kostenlos aus.
Bei unverlangt eingesandten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Rücksendung. E-Mail: herbstzeitlose.landau@gmx.de

Mobilität im Alter I

Sport für den Körper, singen für die Seele Englisch für den Geist

Theresia Riedmaier im Gespräch mit Frau Else Buckel

Wer mit Else Buckel verabredet ist, erlebt manche Überraschung: eine jung gebliebene, agile und interessierte ältere Dame, die sich in ihrer neuen Wohnung schön eingerichtet hat, Gastfreundschaft lebt und die über ihr abwechslungsreiches aktives Leben heitere und ernste Geschichten erzählen kann. Sie ist eine zugewandte, liebenswürdige Gastgeberin mit präzisen Antworten und gutem Gedächtnis.

Ihre Kindheit und Jugend hat Else Buckel zusammen mi zwei Schwestern und einem Bruder überwiegend in Ingenheim verbracht. Die Familie lebte in eher einfachen Verhältnissen, da war es selbstverständlich, dass die Kinder bei der Ernte und vor allem beim „Herbschte“ im Dorf mitgeholfen haben. „Da gab es reichlich Essen und einen kleinen Lohn“, berichtet sie aus der Erinnerung. Und weiter: „Das hat uns auch stark gemacht“.

Der Wunsch, das Gymnasium zu besuchen, war nicht erfüllbar. Schulgeld, Busgeld, Geld für Bücher und „bessere“ Kleider konnte die Familie für vier Kinder nicht aufbringen und so war schon in jungen Jahren akzeptiert, was Mutter sagte: „Ihr müsst Geld verdienen“. Eine Lehre zum Großhandelskaufmann in einem Landauer Betrieb war dann Else Buckels Eintritt in das Berufsleben. Sie fuhr in der warmen Jahreszeit mit dem Fahrrad von Ingenheim nach Landau, um das Fahrgeld zu sparen. Und sie erinnert sich noch an die schon längst stillgelegte Bahnverbindung von Klingenmünster nach Landau.

1954 wechselt sie in die Buchhaltung der Firma FIX. Mit einem Lächeln sagt sie: „Mein späterer Mann hat mich damals eingestellt“. Geheiratet wurde fünf Jahre später, 1959. Über viele Jahrzehnte hinweg ist das Ehepaar Buckel Teil des öffentlichen Landauer Lebens und der Gesellschaft: für die Stadtgemeinschaft engagiert, kulturell interessiert, sozial verantwortlich, sehr beliebt, respektiert und anerkannt.



Der Wiedereinstieg in den Beruf, nachdem die Kinder herangewachsen waren und selbständig wurden, war ihr möglich in der Geschäftsstelle der Ökumenischen Sozialstation Landau, wo sie 20 Jahre lang tätig war. „Es war nicht die reine Bürotätigkeit, ich hatte viel Kontakt mit den Schwestern und ich wusste über ihre Arbeit in den Familien und bei den älteren hilfebedürftigen Menschen. Die Lebensumstände und Schicksale sind mir nahe gegangen und es war gut, helfen zu können“, so spricht Else Buckel über diese Aufgabe.

Auch über das kollegial-freundschaftliche Verhältnis im Team spricht sie voller Freude. Immerhin hat sie mit Kolleginnen sieben Mal Afrika bereist! Eine Kollegin hatte diese Sehnsucht mit den Worten „Die Sterne von Afrika sind anders als bei uns“ geweckt. Und es kennzeichnet die Persönlichkeit von Else Buckel, dass sie bei diesen Abenteuern dabei sein wollte. Diese Reisen haben ihr großen Eindruck gemacht, sie erzählt unglaubliche Geschichten darüber, dass „in dieser Fremde fünf weiße Frauen im Jeep unterwegs waren und das Zelt auf dem Dach aufgeschlagen haben, um dort zu schlafen“.

Sport und Bewegung ist wesentlicher Teil ihres Lebens. Seit fast



Zur Person

Else Buckel, geboren 1934, aufgewachsen in Steinweiler und Ingenheim, Ausbildung zur Großhandelskauffrau in Landau, 59 Jahre verheiratet mit Heinz Buckel, Ehrenbürger der Stadt Landau, vier Kinder und drei Enkel. Lebt in Landau.

60 Jahren geht sie einmal wöchentlich beim ASV Landau zur Gymnastik. Angefangen hat sie als junge Frau, „jetzt bin ich die Älteste in der Gymnastikgruppe“. Voller Freude und Wärme spricht sie über die Freundschaften, die entstanden sind, über gegenseitige Unterstützung und viele gemeinsame Unternehmungen. Große Wanderungen – vor allem im Pfälzer Wald mit Übernachtungen in den Hütten des Pfälzerwald-Vereins oder der Naturfreunde – prägen die lebendigen Erinnerungen und geben ein Gefühl von Bereicherung und Freude. Die Rede ist von genussvollen Picknicks an schönen Aussichtsplätzen, von Überraschungen am Wanderweg und darüber, dass es auch ganz aufregend sein kann, wenn man sich verläuft. Für das kommende Jahr organisiert Else Buckel die 18. Große Wanderung – mit dem Zug nach Hauenstein, dann zu Fuß zur Dicken Eiche und nach der Übernachtung in einem großen Bogen wieder zurück zum Bahnhof. Ihre Augen leuchten, wenn sie darüber oder über wunderbare Wege zum Beispiel im Karlstal spricht und man merkt ihr die Zufriedenheit und Erfüllung an, weil Freundschaften und gemeinsame Erlebnisse auch Lebenselixier sind.

In dieser Weise spricht sie auch über die regelmäßigen Reisen zu den Deutschen Turnfesten, beispielsweise nach Leipzig, Dortmund, Hamburg, Berlin: „Es sind viele schöne gemeinsame Erlebnisse. Übernachten im Schulsaal auf Luftmatratzen, tolle Programme, interessante Begegnungen, schöne Städte und immer was zu feiern“.

Else Buckel hat 48-mal das Sportabzeichen geschafft. Das ist eine wirklich besondere sportliche Leistung. Wer ihr gegenüber sitzt, ahnt, dass sie das 50. Sportabzeichen längst angepeilt hat.

„Früher, im alten Schwimmbad, bin ich jeden Morgen 1000 m geschwommen“, berichtet sie stolz aber auch etwas wehmütig darüber, dass im neuen Schwimmbad

die Bahn auf 25 m verkürzt ist. Im Sport mag sie alles, was draußen stattfindet – so ist auch nicht verwunderlich, dass sie die Gartenarbeit liebt: „Ich schaff gern draußen“.

Else Buckel ist eine sehr aktive Frau. Nicht nur Sport und Bewegung sondern auch Musik und singen gehören zu ihrem Alltag. Sie singt im Chor der Südostkantorei bei wöchentlichen Proben und schönen Aufführungen in den Kirchen – zuletzt an Heiligabend. Der Chor feiert monatlich die Geburtstage der Mitglieder und damit wird deutlich, dass auch diese Gemeinschaft für Frau Buckel mehr ist als Singen. Die Englisch-Kurse der Volkshochschule besucht sie seit vielen Jahren regelmäßig und Geist und Gedächtnis trainieren Kreuzworträtsel. Auch die Aktivitäten der Damen des Landauer Lions-Clubs, die regelmäßig einen großen Basar zugunsten sozialer Projekte veranstalten, unterstützt Frau Buckel seit vielen Jahren. „Die Vorbereitungen dafür brauchen Zeit und kosten Arbeit; aber wenn die getan ist, sitzen wir gemeinsam auf der Terrasse und vespern. Das ist schön und gehört dazu“.

Tragfähige, wertvolle Freundschaften, viele Aktivitäten im großen Bekanntenkreis, Spiele-Nachmittage, viele Einladungen und auch durch Enkel und Familie immer abwechslungsreiche Tage prägen das Leben von Else Buckel. Zufriedenheit und Freude spricht aus ihr, wenn sie darüber spricht. Es ist aber auch klar, dass das nicht selbstverständlich ist sondern durch sie als offene, hilfsbereite, fröhliche, standhafte, verlässliche und lebensfrohe Persönlichkeit über viele Jahre hinweg vorbereitet und aufgebaut wurde. Sie wollte immer, wie sie sagt, „ihr Eigenes behalten“. Das habe ihr auch während der langen Krankheitszeit ihres Mannes geholfen und daraus habe sie auch in schweren Zeiten Zufriedenheit geschöpft.

Ihre Lebensweisheit gibt sie nach einem intensiven und bereichernden Gespräch so mit: „Man soll das machen, was einem Spaß macht und sich zu nichts zwingen, nur weil andere das machen“.

Liebe Frau Buckel, danke für Ihre Zeit und für dieses gute Gespräch. Mit der Redaktion und allen Leserinnen und Lesern der herbst*zeitlose* wünsche ich Ihnen alles Gute, Gesundheit, Lebensfreude und immer schöne Geborgenheit in der Familie und im Freundeskreis.



Lebensgeschichten. Liebesgeschichten. Lügengeschichten.

Das Leben bleibt spannend. Jeden neuen Tag. Wir sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird. Ist Ihnen der Stoff ausgegangen? Kein Problem. Wir bringen Ihre Bücherwünsche direkt zu Ihnen – ohne Versandkosten! – Bestellbar unter: Tel.: 06341/89408 • Fax: 06341/89450 • info@buecherknecht.de

Mobilität im Alter II

Studieren in der dritten Lebensphase

Als Gasthörer an der Uni in Landau *Von Christian Knoll*

Wer möchte sie nicht auch in späteren Jahren erstmals oder auch nochmals erleben? Die Studienzeit. Eine schöne Erinnerung an eine Phase des Lernens, des Sammelns von Wissen und Erfahrung, des Aufbruchs vor dem Berufsleben. Man kann dies auch in der dritten Lebensphase Wirklichkeit werden lassen. Mit einem „Seniorenstudium“ bekommt der wenig fassbare Begriff des lebenslangen Lernens einen erfahrbaren Inhalt. Reisen, Theater- oder Museumsbesuche, Gartenpflege, Lesen oder Freunde treffen genügen den heute ja meist noch energiegeladenen Senioren allein auf die Dauer als befriedigende Beschäftigung nicht. Für sie hat der Ausdruck Ruhestand eher etwas von Stillstand. Da kommt ein Besuch von Veranstaltungen der Hochschulen gerade recht. Ein Studium, und seien es auch nur für zwei Wochenstunden, kann eine anregende und abwechslungsreiche Gestaltung dieser Lebensphase darstellen.

Ein Studium im Alter ist nicht reine Unterhaltung oder eine andere Art des Zeitvertreibens. Es kann ein Training der geistigen Fähigkeiten darstellen, das Allgemeinwissen erweitern oder es dient der Pflege ganz individueller Interessen. Nicht selten kommen auch Kontakte zu gleichaltrigen Studierenden zustande. Durch einen Austausch mit ihnen kann die Neugier an historischen, sozialwissenschaftlichen, philosophischen, literarischen und naturwissenschaftlichen Themen geweckt oder gestillt werden. So vermag das Seniorenstudium gelegentlich sogar manch unschönen Aspekt des Alterns aufzuwiegen.



Die Universitäten, die vom oft geäußerten Bildungsbedürfnis auch Älterer wissen, bieten vielfältige Möglichkeiten, das Vorhaben des Studierens in reiferem Alter zu verwirklichen. Angebote der Hochschulen finden sich beispielsweise unter den Stichworten „Seniorenstudium“, „Universität des dritten Lebensalters“ oder auch „Studium für Ältere“; oder auch ganz einfach unter dem Begriff „Gasthörer“.

Auch die Universität in Landau bietet die Möglichkeit, sich in bestimmten Wissensgebieten weiterzubilden oder ganz neue Interessen zu entdecken. Über die hier für Senioren vorgeschlagenen Vorlesungen und die Teilnahmebedingungen wird unter dem Begriff des „Gasthörers“ u. a. im Internet informiert. Wer hier an den angebotenen Veranstaltungen teilnehmen möchte, muss innerhalb bestimmter Frist – für das kommende Sommersemester endet sie am 15. Mai – eine Gasthörererlaubnis beantragen. Die nicht gerade günstigen Gebühren hierfür belaufen sich für vier Semesterwochenstunden auf € 140,00.

An den von der hiesigen Universität für Gasthörer angebotenen Vorlesungen kann jeder Interessent auch ohne Hochschulzugangsberechtigung und ohne

Altersgrenzen teilnehmen. Wem die im Internet vorgeschlagenen Veranstaltungen nicht genügen, der kann sich auch für eine andere Vorlesung aus dem laufenden Semesterprogramm entscheiden. Eine Teilnahme ist allerdings von der Zustimmung der jeweiligen Dozentin bzw. des Dozenten abhängig. Übrigens: Die Nutzung Bibliothek der Universität ist für alle Bürger nach Anmeldung möglich.

Auch die Universitäten in unserer Nachbarschaft – mit der Bahn und der „Karte ab 60“ günstig zu erreichen – haben vergleichbare Angebote. So beispielsweise die TU Kaiserslautern. Mit besonders umfangreichem Angebot, jedoch von den in Deutschland traditionellen Semesterzeiten abweichender Vorlesungsdauer, die Uni Mannheim. Mit ebenfalls vielfältigem Angebot, eigenem Vorlesungsverzeichnis für Gasthörer und maßvollen Gebühren, die Uni Heidelberg und schließlich das Karlsruher Institut für Technologie.

Auch wenn es gelegentlich „Studium für Ältere“ genannt wird, im Semesteralltag wird nicht zwischen jungen und alten Studierenden getrennt. Die für die Älteren vorgeschlagenen Vorlesungen sind in den Hochschulalltag und das Lehrprogramm der Universitäten integriert. Jüngere Semester lernen einfach mit den älteren Kommilitonen zusammen. Die Senioren bleiben also nicht in besonderen Veranstaltungen unter sich, auch wenn unmittelbare persönliche Kontakte zwischen den Generationen eher die Ausnahme sind.



Wegen der überschaubaren Zahl der Gasthörer an der Universität in Landau sind Reibungspunkte nicht zu erwarten, über die an gefragteren Hochschulen berichtet wird. Man wird sie hier nicht finden, die Senioren von der ersten Bank, die den jungen Studenten die besten Plätze im Hörsaal streitig machen.

Nur am Rande und zum Schluss: Einen Vorteil hat der Hochschulbesuch im Alter. Für die Senioren ist das Berufsleben Vergangenheit. Sie können ohne den Druck, den die jungen Studierenden haben, allein aus reiner Lust am Wissensgewinn lernen.

Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer für die Stadt Landau e.V.

SKFM
Betreuungsverein

Unser Betreuungsverein unterstützt Sie durch:

- Beratungsgespräche für Betreuer und Bevollmächtigte
- Einführungsveranstaltungen „Neu als Betreuer?“
- Hilfestellung und Begleitung für ehrenamtliche Betreuer
- Informationen zu **Vorsorgevollmachten** und Betreuungsverfügungen
- Informationen zur Patientenverfügung

So erreichen Sie uns:
Queichheimer Hauptstr. 36
76829 Landau
Tel.: 06341-55123
Fax: 06341-55170
Mail: **michael**.wuest@skfm.de

Mobilität im Alter III

Silver Surfer – Ein Angebot der VHS Landau

Von Christian Knoll

„Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg' dich!“ Vielfältige Gelegenheiten dieser Aufforderung des bekannten Radrennfahrers Täve Schur zu folgen, bietet auch die Landauer Volkshochschule. Da ist einmal die „Akademie für Ältere“. Ein Angebot für für Seniorinnen und Senioren aus Landau und der Umgebung, ihren speziellen Interessen nachgehen zu können. Aber auch eine „Möglichkeit zu aktiver Gestaltung des Ruhestandes“ für hier lebende ältere Mitbürger. So umschreibt Sigrid Gensheimer, seit vielen Jahren Leiterin dieser in Vereinsform geführten städtischen Einrichtung, die von der Volkshochschule unterbreiteten Vorschläge dieses besonderen Programms.

Jeweils dienstags nachmittags treffen sich die älteren Damen und Herren in „ihrer“ Akademie.“ Angeboten werden Vorträge zu unterschiedlichsten Themen. So wurde zuletzt beispielsweise die Geschichte und Zukunft des hiesigen Hauses zum Maulbeerbaum dargestellt.

Am 19. März um 15 Uhr wird die Diplom Gerontologin Becker-Scharwatz über den „Umgang mit den Herausforderungen der Demenz“ referieren. Von Interesse auch „Selbstverteidigung für Ältere – Selbstbewusstsein und sicher im Alter“ eine Informationsveranstaltung am Samstag, den 23. März ab 9 Uhr.

Auch Ausflüge stehen gelegentlich auf dem Dienstagsprogramm; kleine Wanderungen, Ausstellungsbesuche oder Besichtigungen von Firmen der Umgebung. Über solche Angebote kann man sich direkt bei der VHS oder immer aktuell im Internet informieren (Infos am Ende).

Speziell für Senioren sind auch Kurse gedacht, die in den Vormittagsstunden angeboten werden. Beispielsweise Sprachkurse: Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch stehen dann auf dem Programm.

Ein anderes und gern genutztes Informationsangebot sind regelmäßige Kurse unter dem Stichwort „EDV für Senioren“. Aktuell in den kommenden Monaten eine Unterrichtung über erste Schritte im Internet: „Silver Surfer – Kurs für 50* und Senioren“. Oder, neben anderen Angeboten aus diesem Bereich, ein Laptop-Kurs für Ältere.

Frau Gensheimer betont das Anliegen der Akademie, Älteren eine Möglichkeit zu bieten, sich fortzubilden, aber auch soziale Kontakte zu vermitteln. Sie weist darauf hin, dass „auch alle Abendveranstaltungen – Kurse, Arbeitskreise, Vorträge – sowie alle Studienreisen des VHS Programms den Freunden der Akademie für Ältere offen stehen (Infos am Ende). Von besonderem Interesse könnten dabei die Angebote zu Fragen der Ernährung oder des gesunden Lebens sein; ebenso ein „Schminkkurs für reifere Frauen“ oder die Jogagruppe für Seniorinnen und Senioren.



Programm der VHS:
https://volkshochschule-landau.de/Programm
Akademie für Ältere:
https://volkshochschule-landau.de/Suche/s-Akademie+für+Ältere/tagcloud-true

Mobilität im Alter IV

Sport ist …

Von Thomas Engelberg

… ja es reimt sich, doch wer ist ernsthaft davon überzeugt, er würde sich damit umbringen. Vorausgesetzt es spricht keine ärztliche Indikation dagegen, was in den seltensten Fällen vorkommen dürfte. Bewegung wird unser allgemeines Wohlbefinden steigern. Sportliche Betätigung erhält unbestritten unsere Mobilität. Sowohl des Körpers, als auch des Geistes – und wer bleibt nicht gerne fit bis ins hohe Alter.

Somit sind wir ganz bei unserem Leitthema dieser Gazette, denn wir wollen dem interessierten Leser eine Anregung geben, welche Möglichkeiten der spontanen Bewegung in unserem nahen Umfeld zur Verfügung stehen. Das große Angebot an ortsansässigen Vereinen und kommerziellen Anbietern ist hinlänglich bekannt und weniger im Fokus dieser Betrachtung. Sie bieten sowohl ein gemeinschaftliches wie individuelles und diszipliniertes Herangehen an die Ziele für „IHREN“ ganz persönlichen Sport.

Doch was ist mit jenen von uns, die mit dem Thema Sport etwas hadern, aber letztendlich doch gerne etwas für ihren Körper und die allgemeine Fitness tun würden. Genau für diese Zielgruppe bieten sich in und um Landau zwei Möglichkeiten der körperlichen Betätigung an.

Als erstes sei hier die alla-hopp Anlage in Ilbesheim genannt. Ein vergnüglicher Sport- und Bewegungspark für Jung, Alt und alles



was dazwischen liegt. Allein, gemeinsam, mit der Familie, die Großeltern mit ihren Enkeln, in jeder Konstellation können sie sich dort in spielerischer Art und Weise an den zur Verfügung stehenden Geräten betätigen. Alter und Fitnessgrad spielen dabei keine Rolle. Den Flyer zu der Anlage kann man sich im Internet ansehen und herunterladen. Darin lesen wir Vertrauen schaffend: Die ausgewählten Geräte stärken Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft aller Generationen. Der Parcours folgt einem sportwissenschaftlichen Konzept. Schwierigkeitsstufen für Anfänger und Fortgeschrittene werden mit leicht verständlichen Anleitungen erläutert.

Spielerisch angegangen, können wir aus eigener Erfahrung berichten, es hat sehr viel Spaß bereitet, den seniorengerechten Teil der Anlage auszuprobieren. Vom Ehrgeiz gepackt, waren wir am Ende begeistert und ein wenig stolz, denn man hatte schließlich was geleistet. Der Dank für das Geleistete zeigte sich in den darauf folgenden Tagen in Form von Muskelkater an Körperstellen, wo man vorher gar nicht wusste, dass sich dort überhaupt Muskeln befinden. Im Grunde ein Indikator dafür, dass wir alles richtig und einen ersten Schritt in Richtung Steigerung unserer Fitness gemacht haben.

Als zweites empfehlen wir den Parcours im Südpark auf dem ehemaligen Gartenschaugelände. Entlang der Georg-Friedrich-Denzel-Str. Richtung Vinothek findet man eine Anlage mit etlichen Geräten, die ebenfalls für Senioren geeignet sind. Im Umfang des Angebotes wesentlich kleiner gehal-

ten, wird hier etwas weniger auf die Muskelstimulation des gesamten Körpers geachtet. Der Fokus liegt eher auf der Konzentration, dem Balancieren und der Koordination der Muskulatur insgesamt. Wie schnell kann man die eigene Sinneswahrnehmung in körpereigene Reaktionen umsetzen, um zum Beispiel die Balance nicht zu verlieren. Auch hier ist es möglich, generationenübergreifend einen abwechslungsreichen Nachmittag zu verbringen. Wem die angebotenen Möglichkeiten und Übungen zu leicht oder zu wenig Kräfte fordernd sind, dem sei empfohlen am Ende des Südparks den Holzturm zu erklimmen, um damit auch noch sein Herz Kreislaufsystem in Schwung zu halten. Eine Überanstrengung sollte dabei tunlichst vermieden werden. Schließlich will man die herrliche Aussicht über den Südpark, die Stadt, den Pfälzerwald mit dem gesamten Umfeld genießen können. Den Abschluss vollzieht man dann z.B. in



der Vinothek Par-Terre bei einem guten Glas Wein. Ein kleiner Hinweis, es sind sicher schon mehr Menschen am Alkohol als am Sport gestorben. Das kann man sicher ohne Kenntnis entsprechender Statistiken behaupten. Wir hoffen, Ihnen eine kleine Anregung für ihre Fitness gegeben zu haben.

ZWEIRAD BURCKHARDT

76829 Landau/Pfalz
Theaterstraße 6

Tel. (0 63 41) 8 72 82
Fax (0 63 41) 8 95 67

E-Mail: zweirad.burckhardt@t-online.de

Große Auswahl
an
Wolle &
Zubehör

LANA GROSSA

- FILATI Strickhefte
- Strickkurse
- offene Stricktreffen

Kreatives
&
Einzigartiges
gemacht von
Hobbykünstlern

Mit Herz und Leidenschaft
Marktstraße 104
76829 **Landau**

Öffnungszeiten:
Di-Fr. 10:00-13:00 14:30-18:00 Uhr
Sa. 10:00-13:00 Uhr

Mobilität im Alter V

E-biken: Radeln mit Saft!

Elisabeth Siedentopf im Gespräch mit Susanne Höhlinger von „Zweirad Burckhardt“



Bei Kakao und Tee in einem gemütlichen Café in Landau klärt mich Frau Höhlinger erst einmal auf: Der Begriff E-Bike ist irreführend! Er ist nicht für alle Räder mit elektronischer Tretunterstützung anzuwenden, sondern eigentlich nur für solche, bei denen man, bei Zuschaltung des Motors per Knopfdruck, überhaupt nicht mehr treten muss. Eine Art Fahrrad mit Hilfsmotor also. Diese sind deutlich schneller als 25km/h, sind zulassungspflichtig und werden in der Straßenverkehrsordnung wie Kleinkrafträder behandelt. Für sie gilt Helmpflicht und mit ihnen darf man nicht auf Radwegen fahren. Aha! Gut zu wissen!

Reden wir also über das Pedelec! Das ist ein Fahrrad, das mit einem maximal 250 Watt starken Motor/Antrieb ausgestattet ist, den man auch durch Knopfdruck bei Bedarf zu- und wieder abschalten kann. Der Motor bietet nur Unterstützung, wenn in die Pedale getreten wird. Das ermöglicht gelenkschonendes Radeln in der freien Natur, aber auch in der Stadt, auf Radwegen und in Parks, in denen generell das Fahrradfahren erlaubt ist Also genau das Richtige für mich? Nein, ist es nicht!

Ich bin keine geübte Fahrradfahrerin. Ich fahre sofort eine Kurve, wenn ich mich nach hinten umdrehe, ich muss bei jeder Kreuzung absteigen und gucken ob einer kommt, und ich fürchte mich beim Bergabfahren vor der Geschwindigkeit!

Alles keine guten Voraussetzungen für ein Pedelec, wie mir Frau Höhlinger versichert. Aber ich bin auch nicht repräsentativ für diese Art Freizeitsport. Viele, gerade auch ältere Menschen, sind sehr geübte Radler und fahren meist seit ihrer Kindheit. Viele davon aus sportlichen Gründen, viele, weil sie nie den Führerschein oder ein Auto besessen haben.

Wer sich also sicher fühlt, für den ist ein Pedelec etwas Herrliches. Die Bedienung des Antriebs ist schnell zu erlernen und das Fahrradgeschäft Burckhardt bietet an, das Rad Probe zu fahren. Es gibt die Pedelecs in verschiedenen Größen (ab 24 Zoll) und Preisklassen, die Reichweite kann, je nach Akkuleistung und der Unterstützungsstufe des Motors, bis zu 150 km betragen, die Ladezeit beträgt ca. 3-4 Stunden. Man kann natürlich auch zwischendurch, bei einer zünftigen Rast, kleinere „Portionen“ Strom aufladen, um ganz sicher wieder nach Hause zu kommen. Da die Räder nicht ganz billig sind, bietet Frau Höhlinger auch eine Finanzierung an.

Das Frühjahr wäre doch mal wieder eine gute Gelegenheit Fahrradtouren zu planen! Auch wenn dieses oder jenes Zipperlein zwackt, Bewegung tut gut (sagt der Doktor!) Und wenn es eine Möglichkeit gibt, die Anstrengung bei der Bewegung zu minimieren, hört sich „Radeln mit Saft“ doch ziemlich ideal an! Auf geht´s!

Glosse

Alter-Natives um die Auto-Mobilität

Wer im Alter vom Alter redet, weiß erstens, wovon er spricht, und zweitens, dass ihm die erwünschte Mobilität längst abhanden gekommen ist. Wehmütig erinnert er sich des Tages, da er nochmals Schritt für Schritt und Tritt für Tritt vom Orensfelsen herabgestiegen ist und sich gewahr wurde, da hinauf werde ich es nicht mehr schaffen. Die Zeit ging ins Land, und Zug um Zug wurde sein fußläufiger Aktionsradius geringer. Ihm fiel ein, dass man einst von jemandem im höheren Alter sagte, der gehe jetzt auch schon am Stock, und zunehmend erkannte er in der Gestalt, die zu diesem Hilfsmittel griff, sein Ebenbild; er wehrte sich aber auch bis heute gegen die Anwendung dieser Stütze und verwünschte die Geräusche des Rollators, die er gelegentlich aus der Nachbarschaft vernahm. Er entwickelte seine eigene These von den Optionen, die ihm verblieben: Entweder ich sitze vergnügt und schmerzfrei mit einem Buch oder der Zeitung auf dem Sofa, oder ich wanke gramgebeugt und wehgeplagt mit der hochgelobten Bewegung durch den Park hinterm Haus, wie viele es ihm rieten. Er entschied sich für die erstere Wahl und wusste dabei, wie sehr er damit gegen die hehren Erkenntnisse der höheren Wissenschaft verstieß. Trafen sie auf ihn überhaupt zu, fragte er sich, ohne eine Antwort zu finden, und bis heute wartet er darauf, dass sie ihm noch schlüssig erteilt wird. Nein, so führt er selbstbewusst zur Verteidigung an: Du musst am Steuer deines Autos in Übung bleiben. In deiner Lage stehst du geradezu unter Druck dazu, wenn du ein wenig fernab vom Stadtkern wohnst. Ja, du fasst deinen Entschluss zur Selbst-(und das heißt ja "auto")-Mobilität trotz aller kritischen Überprüfung, ob du damit dir selbst und deiner Umwelt einen Gefallen tust, und wider die freudige Bereitschaft der Behörden und der Zeitung, stets getreulich hervorzuheben, wenn bei einem Verkehrsunfall eine 78-Jährige oder ein gar 90-Jähriger am Steuer gesessen hat und damit ein weitverbreitetes Vorurteil bestätigt.

Herbert Dähling

Auf Wiederlesen

Theodor Fontane Mathilde Möring

Zu Fontanes 200. Geburtstag in diesem Jahr sind bereits zahlreiche Feuilleton-Artikel erschienen, mit Verweisen auf neue Biographien und die Aktualität seiner Hauptwerke „Effi Briest“, „Der Stechlin“ sowie „Wanderungen durch die Mark Brandenburg“.
Weniger bekannt sind die schmaleren Romane Fontanes, so zum Beispiel „Mathilde Möhring“ (1906). Er spielt im Jahre 1889/90. Mathilde, 23 Jahre alt, lebt mit ihrer Mutter in Berlin. Sie sind gezwungen unterzuvermieten, da der Vater vor einigen Jahren verstarb. Als Herr cand.jur. Hugo Großmann einzieht, beschließt die pragmatische, äußerlich wenig attraktive Mathilde durch eine Verbindung mit ihm ihren sozialen Aufstieg herbeizuführen. Klug plant sie ihr Vorgehen. Als „Frau Bürgermeister“ einer westpreußischen Provinzstadt hat sie ihr Ziel erreicht. Sowohl das Amt als auch der Erfolg auf diesem Posten sind Mathildes Geschick und Zielstrebigkeit zu verdanken. Nach kurzer Zeit stirbt der Gatte und Mathilde kehrt nach Berlin zu ihrer Mutter zurück. Unbeirrt bereitet sie sich auf ein Lehrerinnen Examen vor, besteht es mit glänzendem Ergebnis und erhält eine Anstellung. So kann sie für sich und ihre Mutter für ein angenehmes Leben aufkommen. Fontane gestaltet seine Dialoge gewohnt unterhaltsam und tiefsinnig, nicht ohne feine Ironie. Durch Nebenfiguren in Berlin und in der Provinzstadt lernen wir ein gesellschaftliches Spektrum des ausgehenden 19. Jahrhunderts kennen, verbunden mit hellsichtiger Zeitkritik.
Der Herausgeber G. Erler nennt Mathildes Lebensweg einen vergeblichen Emanzipationsversuch. Dieser Einschätzung nachzugehen bereichert das Wiederlesen zusätzlich.

Elke Hauschildt-Wiechmann

Mobilität im Alter VI

Bewegung hält jung! Was bieten Verein und Studio?

Von Christian Knoll

Man will es kaum glauben: Bewegung hält jung. Gilt diese Alltagsweisheit wirklich? Und welche Möglichkeiten habe ich als älterer Mensch in Bewegung, also mobil, zu bleiben? So wie es der Titel dieses Heftes verspricht!



Das Karlsruher Institut für Technologie, in dem die frühere Universität Karlsruhe aufgegangen ist, hat vor etwa zwei Jahren Ergebnisse einer wissenschaftlichen Langzeitstudie vorgestellt. Im Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“ wurden Wechselbeziehungen von Aktivität, Fitness und Gesundheit erforscht. Jeder weiß oder erfährt es an sich selbst: Mit fortschreitendem Alter nimmt das Vermögen ab, im Alltag körperlich leistungsfähig zu sein und Belastungen eher standzuhalten. Man ist nicht mehr so fit wie früher. Ein Ergebnis der Karlsruher Studie war: Körperliche Aktivität verlangsamt diesen Prozess und sorgt damit für mehr Lebensqualität im Alter. Ganz einprägsam ausgedrückt: Körperlich-sportlich Aktive sind im mittleren Erwachsenenalter motorisch rund 10 Jahre jünger als ihre inaktiven Altersgenossen. Ein weiterer Befund der Untersuchung: Gesundheitliche Einschränkungen nehmen mit dem Alter zwangsläufig zu, Sportler und vor allem Gesundheitssportler sind allerdings deutlich seltener betroffen. Also, was hält uns noch auf der Couch?

Fast jeder kann mit den körperlich-sportlichen Aktivitäten schon heute beginnen. Wandern, Laufen (Walken oder Joggen), Fahrradfahren oder Schwimmen. Neben diesen individuellen Möglichkeiten sich zu bewegen gibt es die stationären Angebote, wie wir sie zuvor im Beitrag „Sport ist …“ vorgestellt haben. Aber auch der Vereinssport oder ein kommerziell betriebenes Studio bieten eine gute Möglichkeit sich körperlich-sportlich zu betätigen.

Der Landauer Turnverein 1861 bietet interessierten Senioren eine ganz Reihe von Möglichkeiten, in Bewegung zu bleiben. Blättert man im Angebot unter dem Stichwort Fitness, wird man schnell fündig (s. Infos). Nicht nur der Kurs „Fit bis ins Alter 60 plus“, ein Training zur Verbesserung der Muskelkraft, bietet sich an. Auch das wöchentliche Treffen unter dem Stichwort „Frauengymnastik“ bietet vielfältige Möglichkeiten sich körperlich aktiv zu betätigen. Was den reiferen Damen recht ist, ist Senioren billig. Für sie gibt es ein Angebot: „20 Jahre 40”. Ein Fitnessprogramm, bei dem auch mal die Männer unter sich sein können. Seit mehr als 30 Jahren gibt es dieses besonders beliebte Angebot des Turnvereins, der dazu mit einem Augenzwinkern meint: Durch regelmäßige Teilnahme und ernsthaftes Üben,

werden wir „20 Jahre wie 40 bleiben“ oder 20 Jahre wie 60. Wer regelmäßig etwas für seine körperliche Mobilität tun möchte, sollte Mitglied des Vereins werden. Aber auch eine Teilnahme an einem der Fitnesskurse wird gegen die Zahlung einer geringen Gebühr ermöglicht. Interessierte können zunächst einmal an den wöchentlichen Kursabenden probeweise teilnehmen.

Eine weitere Möglichkeit beweglicher zu werden oder fit zu bleiben: Der Besuch eines Fitnessstudios, von denen es in Landau mehrere gibt. Für die Zielgruppe unserer Senioren-Gazette dürfte das „Rehasport-Zentrum“ in „Benny’s Fitness World“ von besonderem Interesse sein. Unter den Landauer Studios bietet es eine Besonderheit: Die angebotenen Rehasport-Kurse finden in einem eigenen Gebäude statt, in dem auch die Möglichkeit besteht an den verschiedensten Geräten die Ausdauer oder gezielt bestimmte Körperregionen zu trainieren. Niemand muss sich also einem optischen Wettbewerb mit Bodybuildern stellen oder sich mit fitten jungen Damen an den Geräten vergleichen. Im „Rehasport-Zentrum“ steht das Gesundheitstraining im Vordergrund. Dass dies von Senioren gerne angenommen wird, beweist das Durchschnittsalter der Kursbesucher: Es liegt bei etwa 60 Jahren. Gegenwärtig werden 10 unterschiedliche Kurse zu fast 50 wöchentlichen Terminen angeboten. Im Kursplan finden sich beispielsweise Angebote zu unterschiedlichen Arten der Wirbelsäulengymnastik aber auch eine Lungensportgruppe zur Verbesserung der Lungen- und Atmungsfunktion. Bei allen diesen Therapiemöglichkeiten besteht die Möglichkeit einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse, wenn dieser eine entsprechende ärztliche Verordnung vorgelegt wird. Ebenso wie bei den Angeboten des Turnvereins, ist auch in Benny’s Fitness World ein Probetraining möglich.

Infos:
TV Landau: *http://turnverein1861.de/sportangebot/turnen/fitness-und-sportabzeichen/*
Rehasport-Zentrum:
https://www.fitness-world.net/reha





Mobilität im Alter VII

Das Reisen ist Senioren Lust …

Von Elisabeth Siedentopf

„Reise vor dem Sterben, sonst reisen Deine Erben!“ – Diese, zugegeben etwas provokante, Zeile las ich vor einiger Zeit hinten auf einem Wohnmobil. Beim Überholen sah ich zwei vergnügte Senioren im Fahrerhaus, die sichtlich Spaß hatten und mit sich und ihrer Unternehmung zufrieden schienen. Laut ihres Nummernschildes und der vielen bunten Aufkleber auf ihrem Fahrzeug, kamen sie von weit her und waren schon viel herumgekommen.

„Die haben es gut, die sind gesund und haben Geld“, mögen Sie denken. – Stimmt! Vielleicht!

Vielleicht aber auch nicht! Kann man wirklich nur verreisen, wenn man gesund ist und viel Geld hat? Ich will Ihnen heute einmal von einigen Reisemöglichkeiten erzählen, an die Sie bisher noch nicht gedacht, oder die Sie vielleicht gar nicht für möglich gehalten haben. Nicht lange aufhalten möchte ich mich bei den gängigsten Arten zu verreisen, als da wären das Auto, die Bahn und das Flugzeug. Alle drei setzen eine gewisse Gesundheit und Selbstständigkeit voraus, Organisationstalent und Entschlussfreudigkeit. (Wobei letzteres zu allen Reisen gehört, aber davon später mehr!)

Wenn für das Auto die Augen, für die Bahn die Beine und für das Flugzeug das Herz nicht mehr so recht mitmachen wollen, wählen viele Senioren die bequemere Art zu verreisen: sie nehmen den Bus. Da gibt es unendlich viele Möglichkeiten allein oder zu zweit, mit einer Gruppe Gleichgesinnter zu verreisen. Da sind die Wanderer und die Blumenfreunde, die Kunstbeflissenen und die Musikfreunde aller Geschmacksrichtungen, da sind die Intellektuellen und die, die sich dafür halten. Da sind die Vielgucker, die möglichst viele Orte in kürzester Zeit „abarbeiten“ wollen und die, denen der Weg schon das Ziel ist. Und es gibt Pilgerreisen, bei denen das Ziel die Erfüllung des Weges ist.

Dieser in der Regel entspannten Art zu reisen ist gemein, dass alles meist gut durchorganisiert ist, und einem selbst nur das Bezahlen, Schauen, Lauschen oder Beten zu tun übrig bleibt.

Es gibt aber noch viele, viele andere Arten zu verreisen, von denen Sie vielleicht noch nie gehört haben, und von denen ich heute berichten will. Im Internet gibt es unter „Urlaub für Senioren“ eine Vielzahl und Vielfalt an Angeboten, die mich beim Recherchieren wirklich erstaunt haben. Von Norderney bis Kempten, von Aachen bis zu den Müritzseen können Sie begleitet mit kleineren und auch größeren Handicaps verreisen. Es gibt Hotels, die nicht nur komplett behindertengerecht ausgebaut sind, manche von ihnen bieten

auch einen zubuchbaren Pflegedienst an. (Übrigens: Da Sie die Pflege zu Hause unterbrechen, kann die dortige Pflege mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden. Bitte informieren Sie sich aber unbedingt vorab genau bei Ihrer Pflegekasse!!) Es gibt Hotels, die speziell darauf hinweisen, dass zum Beispiel ein Dialysezentrum in ihrer Nähe ist und ein Bring- und Holdienst eingerichtet ist.

Eine fabelhafte Möglichkeit scheint mir auch das Angebot zu sein, als Gesunder mit dem/der behinderten oder kranken Partner/in verreisen zu können. Das geht in Gruppen oder auch individuell, man kann den kranken Partner oder die kranke Partnerin stundenweise betreuen, oder auch die Nacht über „bewachen“ lassen, um selbst wieder ein wenig Kraft zu tanken. Diese Dienste wiederum können als Verhinderungspflege deklariert und abgerechnet werden. (Bitte auch hier unbedingt vorab mit ihrer Pflegekasse sprechen.) Sie können sich auch einen schönen Ort in Deutschland aussuchen, wohin Sie schon immer reisen wollten, suchen dort ein gutes, schönes Pflegeheim, das Ihren kranken Partner oder kranke Partnerin zur Kurzzeitpflege aufnimmt, und ziehen in ein nahe gelegenes Hotel. So können Sie einige Stunden des Tages gemeinsam verbringen, sich aber auch einige Zeit allein und unabhängig bewegen, und nachts zur Ruhe kommen. (Da spreche ich aus eigener, guter Erfahrung!)

Das Reisebüro Lösch ist meines Wissens das einzige Reisebüro in der Südpfalz, das in Kooperation mit dem Netzwerk „meinreisespezialist“ Reisen mit und für Menschen mit Behinderung, in Gruppen und auch einzeln, anbietet. Natürlich finden Sie dort auch, neben den ganz herkömmlichen Reiseangeboten, eine große Vielzahl an Bus- und anderen Reisen, die auf ältere Menschen abgestimmt sind. Da werden Sie geholfen!!



Zum Schluss möchte ich noch auf eine Art zu verreisen hinweisen, die mich tief beeindruckt hat. Der ASB Worms (www.asb-worms.de) bietet mit dem „Wünschewagen“ Schwerstkranken an, sie noch einmal an den Ort ihrer Träume zu bringen. Das kann die Einschulung des Enkels, ein Fußballspiel des Lieblingsvereins sein, oder aber auch das Meer. Je nach Schwere der Krankheit des Fahrgastes begleitet geschultes Personal in ausreichender Zahl den Transport. Das Projekt finanziert sich aus Spenden und ist für die Kranken und die jeweiligen Begleitpersonen kostenlos.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten zu verreisen. Für den großen und den kleinen Geldbeutel, krank oder gesund. Es mag beschwerlich sein, aber nicht unmöglich! Wenn Sie mit dem Internet nicht so fit sind, um alles zu erkunden, fragen Sie Kinder, Enkel, Freunde. Die warten nur darauf Ihnen zu helfen! Oder gehen Sie ins Reisebüro, auch dort wartet man auf Sie!

Zeigen Sie sich entschlussfreudig! Werden Sie aktiv! Bleiben Sie mobil!

Beispiele im Internet:
www.urlaub-und-pflege.de
www.diereisebegleiter.de
www.verbraucherzentrale.de
www. meinreisespezialist.de

(Die Liste der Möglichkeiten erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

pflegehelden
Aus Liebe. Für Menschen.

24-STUNDEN-BETREUUNG
IM EIGENEN ZUHAUSE

Wir vermitteln liebevolle, erfahrene polnische Pflegekräfte an hilfsbedürftige Senioren.



Pflegehelden® Pfalz und Kaiserslautern
Oberwiesenstr. 3 in 76829 Landau
E-Mail: pfalz@pflegehelden.de
Tel.: 06341 - 630 930
www.pflegehelden.de

LÖSCH LANDAU
Von Freunden empfohlen!
REISEBÜRO
BUSREISEN
meinreisespezialist
Lustsprung in die Welt
Gruppen- u. Vereinsfahrten von 8–80 Plätzen! Fordern Sie unseren Katalog an!
Reisebüro – Bustouristik Lösch | Königstraße 28a | 76829 Landau
Tel. 06341-83081 | Fax 06341-83240 | info@loesch-reisen.de | www.loesch-reisen.de

Wir legen Wert auf eine seniorengerechte Programmgestaltung unserer Busreisen und bieten Menschen mit und ohne Behinderung eine kompetente und individuelle Beratung für Flug- und Schiffsreisen mit seniorengerechten Unterkünften.

In unserem Busprogramm bieten wir Mehrtagesfahrten und Tagesfahrten an z.B.:
11.05. – 15.05.2019 Muttertag im Bayerischen Wald HP 440,00 €
28.06. – 02.07.2019 Balderschwanger Hochtal HP 450,00 €
Tagesfahrt zur Bundesgartenschau in Heilbronn mit Attraktionen für Jung und Alt

Fordern Sie unseren Buskatalog 2019 an!

Der DRK-HausNotrufService

Ihr Schutz-engel bei Tag und Nacht



Hilft, wo Ihr Zuhause ist.

DRK-Kreisverband
Landau e.V.
Tel.: 0 63 41 / 92 91 0

Am Rande

Hauptsache gesund!

Alles Liebe, Gute und Schöne und – Hauptsache Gesundheit! Wie oft haben wir diesen Wunsch in der letzten Zeit, am häufigsten natürlich beim Jahreswechsel oder bei Geburtstagen, gehört.

Selbstverständlich ist Gesundheit ein hohes Gut, und für manche sicher auch das Höchste. Aber es ist nun mal nicht jeder, dem wir begegnen, gesund. Ihm Gesundheit zu wünschen ist das Eine, und auch richtig. Die Gesundheit aber als Hauptsache hinzustellen, stellt ihn ins Abseits. Er hat an der Hauptsache keinen Anteil mehr.
Versuchen wir es doch einmal mit dem Wunsch: Hauptsache zufrieden! Jedem kann man von Herzen Zufriedenheit und innere Gelassenheit wünschen, mit der jeweiligen Lebenssituation so gut es geht umzugehen. Zufriedenheit ist auch ein Wunsch, den man sich selber erfüllen kann, den Wunsch nach Gesundheit nicht immer!
Daher: Ihnen Allen wünsche ich von Herzen alles was Sie sich auch wünschen – Hauptsache aber Zufriedenheit!

Elisabeth Siedentopf

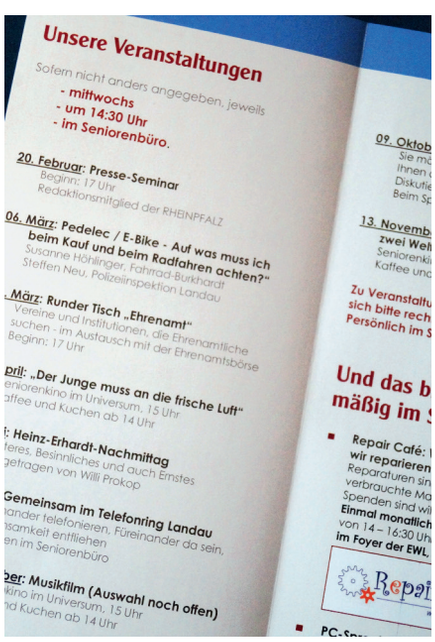
Das Seniorenbüro lädt ein – das Halbjahresprogramm 2019

Von Christine Baumann

Unter dem Motto *Kommen, Sehen, Erleben, Hören, Mitmachen, sich Engagieren* bietet das Seniorenbüro für 2019 wieder ein vielseitiges Programm für ältere Menschen.

Am 6. März geht es um *Pedelec und E-Bike*. Ein Thema, das für alle die interessant ist, die auch im Alter Fahrrad-mobil bleiben wollen. Susanne Höhlinger von „Fahrrad Burkhardt“ wird nicht nur Antriebssysteme und Bedienfunktionen vorstellen sondern auch die Frage beantworten: „Welches E-Bike passt zu mir?“ Bei Steffen Neu von der Polizeiinspektion Landau geht es um sicheres Fahren im Straßenverkehr. Im Anschluss können verschiedene Fahrradtypen getestet werden.

Zum Runden Tisch *Ehrenamt* lädt das Seniorenbüro am 13. März Vereine und Institutionen ein, die Ehrenamtliche suchen. Die Ehrenamtsbörse bietet einen Austausch über ihre Hilfemöglichkeiten bei der Vermittlung von Menschen an, die sich für ein Ehrenamt interessieren. Die Veranstaltung beginnt um 17 Uhr!



Das Seniorenkino lädt am 17. April um 15 Uhr ein ins Universum. Der Film *Der Junge muss an die frische Luft* erzählt humorvoll und entwaffnend ehrlich, wie Hape Kerkeling in den 60er Jahren im Ruhrpott unter nicht immer einfachen Lebensumständen aufwuchs.

Heiteres, Besinnliches und Ernstes trägt Willi Prokop beim *Heinz-Erhardt-Nachmittag* am 22. Mai vor.

Neues wird am 19. Juni bei einem Auftakttreffen versucht: Einen *Telefonring Landau* aufzubauen. In einem Telefonring schließen sich ältere Menschen zusammen, die sich regelmäßig, meist täglich, telefonisch umeinander kümmern. Es kann, muss aber nicht, bei telefonischen Kontakten bleiben.

Soweit nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Landauer Seniorenbüro, Waffenstraße 5, jeweils mittwochs um 14:30 statt.

Eine telefonische Anmeldung (06341/141162) ist für die Vorbereitung hilfreich, da meist auch Kaffee und Kuchen angeboten wird.

Es ist, als würden Sie Max Slevogt über die Schulter schauen

Von Günter Baumann

Im Jahr 2018 zum 150. Geburtstag von Max Slevogt angelegt und eingeweiht, ist der Slevogtweg bei Leinsweiler ein recht neuer Wanderweg. Und ein erlebnisreicher dazu: Er bietet abwechslungsreiches Wandern, Interessantes aus dem Leben von Max Slevogt, seine Bilder dort, wo er seine Motive fand, herrliche Picknickplätze zum Rasten und eine sehr übersichtliche Wegemarkierung.

Start ist am Slevogthof. Dort stehen drei Tafeln: Daten aus dem Leben von Max Slevogt, eine detaillierte Wegebeschreibung und das erste Bild des Malers „Weinlese am Hämmelsberg“. Das Bild und der Blick auf die Gegend verraten das Konzept: Das sehen, was und von wo Slevogt malte. Dieses künstlerische Konzept wird Sie den ganzen Weg begleiten. Und ich verspreche Ihnen: Sie werden künftig die Bilder von Max Slevogt anders und bewusster sehen als zuvor.

Wer mit einem Abstecher zum Familiengrab beginnen will, geht hinter dem Slevogthof vorbei und findet ein paar Meter weiter die Gräber von Max Slevogt, seiner Frau Antoine (genannt „Nini“) und der Schwiegereltern-Familie Finkler.

Wieder zurück zum Slevogthof und von dort rechts abbiegend führt der ansteigende Pfad zur Burgruine Neukastel. Vertrauen Sie dabei dem Viereckzeichen „Max Slevogt“, es wird Sie immer zuverlässig führen. Der nicht einfache Aufstieg zum Aussichtsfelsen von Neukastel ist auf alle Fälle empfehlenswert, die weite Aussicht in die Rheinebene lohnt bei fast jedem Wetter. Der Weg führt weiter zur Wegekreuzung „Hexentanzplatz“ und von dort leicht ansteigend zum Wettereck: Es ist ein herrlicher Aussichtspunkt mit Blick auf den Trifels, Anebos und Münz. Weiter geht es zu „Engel's Landing“, von wo Sie rechts abbiegend und teilweise beschwerlich absteigend einen Abstecher zum Slevogtfelsen machen. Auch von hier bietet sich Ihnen wieder ein schöner Ausblick. Slevogt soll hier öfter verweilt und den Ausblick auf Trifels, Anebos und Münz genossen haben.



Zurück bei „Engel's Landing“ nehmen Sie den breiten Weg nach rechts, um nach rund 200 m links abzubiegen. Sie erreichen das Plateau des Föhrlenbergs, einer Absprungstelle für Gleitschirmflieger, das sogar noch höher liegt als Neukastel. Genießen Sie hier auf der Bank den weiten Blick in die Vorderpfalz und in die Haardt. Von hier aus führt der Weg, angenehm zu laufen, an den Hexentanzplatz und von dort zum Slevogthof.

Die hier beschriebene Tour ist die „mittlere Runde“ mit knapp 6 km Weglänge. Genießen Sie den Weg und lassen Sie sich Zeit. Sie werden viel Schönes sehen.
Für die, die mit dem Bus nach Leinsweiler fahren, ein wenig beherzter wandern und noch eine kulinarische Rast einlegen wollen, noch ein paar Extra-Tipps: Von Landau aus fahren Busse der Linie 530 stündlich nach Leinsweiler und wieder zurück. Die dortige Haltestelle ist schräg gegenüber des Tourismusbüros im Haus des Gastes. Dort können Sie

eine detaillierte Rundweg-Wanderkarte erhalten. Zur anfangs beschriebenen „mittleren Runde“ kommen dann noch der Aufstieg zum Slevogthof und auf dem Rückweg von dort der angenehm zu laufende Abstieg durch den Ort dazu. Das sind dann insgesamt knapp über 9 km. Wenn Sie sich nach dem Wandern stärken wollen, finden Sie in Leinsweiler ganz sicher eine genussvolle Einkehrmöglichkeit.

Folgen Sie immer diesem Zeichen!

Linke Seite: Blick vom Wettereck auf den Trifels



FLOTTE
FEGER
Kehrservice & Grundstückspflege GbR
we kehr for you...
www.flotte-feger-landau.de





Kontakt:
FLOTTE **FEGER** Grundstückspflege GbR
Maximilianstr. 8, 76829 Landau
Hermann Burghard & Söhne
info@flotte-feger-landau.de
www.flotte-feger-landau.de
Telefon 0 63 41 - 81 204
Fax 0 63 41 - 870 204

Kleinigkeiten zum Wein – Kekse, Muffins und gefüllte Datteln

Von Christine Baumann

An dieser Stelle im Heft finden Sie immer ein Rezept. Heute gibt es mal nur Kleinigkeiten. Häppchen, die man seinen Gästen zu einem Glas Wein oder Sekt reichen kann. Sie sind lecker und unaufwändig zu machen.

Anchovis-Kekse

140 g Mehl
100 g Butterstücke
100 g fein geriebenen Gruyère
50 g fein gehackte Anchovisfilets
30 g fein gehackte schwarze Oliven
Pfeffer, Meersalz

Mehl, Butterstücke, geriebenen Gruyère, gehackte Anchovisfilets, Oliven und Pfeffer mit dem Knethaken des Handrührers verkneten. Den Teig 2 Stunden kalt stellen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3mm dünn ausrollen, ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 8 min auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad backen. Abkühlen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Mini-Muffins mit Spinat und Gouda

150 g Blattspinat
100 g reifen Gouda
5 Zweige Thymian
130 g Mehl
1 Tl Backpulver
1 Ei
65 ml Buttermilch
50 ml Olivenöl
Salz

Den Blattspinat in einem Topf mit 10 ml Olivenöl zusammenfallen und dann in einem Sieb abtropfen lassen, den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gouda fein reiben. 5 Zweige Thymian klein hacken. Das Mehl und das Backpulver mischen und mit dem Ei, der Buttermilch, 40 ml Olivenöl und Salz verrühren.
Den Gouda, den Spinat und Thymian unterarbeiten. Teig in Mini-Muffin-Formen gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 20 min backen.

Datteln mit Zimt-Frischkäse-Füllung

1 Saftorange
30 g getrocknete Berberitzen
100 g Walnusskerne
200 g Frischkäse
1 El Akazienhonig
1 Tl gem. Zimt
1 Messerspitze Cayennepfeffer
24 frische Datteln

Die Orange auspressen. Darin die Berberitzen 10 min einweichen. Die Walnusskerne in einer Pfanne trocken rösten und dann abkühlen lassen. Die Berberitzen und die Wallnusskerne zusammen fein hacken.
Den Frischkäse mit dem Honig, dem Zimt und dem Cayennepfeffer verrühren, eventuell etwas Orangensaft zugeben. Die Walnuss-Berberitzen-Mischung dazugeben (1 El für die Deko zurückhalten). Alles gut mischen und mit Salz abschmecken.
24 frische Datteln aufschneiden, entkernen und mit der Frischkäsemasse füllen. Mit der restlichen Walnuss-Berberitzen-Mischung und etwas Zimt bestreuen.





Herausgeber der herbstzeitlose sind wir, der Verein SENIORENBÜRO – EHRENAMTSBÖRSE Landau e.V.

UNSERE ZIELE:

Das Seniorenbüro und die Ehrenamtsbörse setzen sich ein für

- für bürgerschaftliches, ehrenamtliches Engagement
- für ein soziales, faires, generationenübergreifendes Miteinander
- für ein selbstständiges Leben im Alter

UNSERE ANGEBOTE:

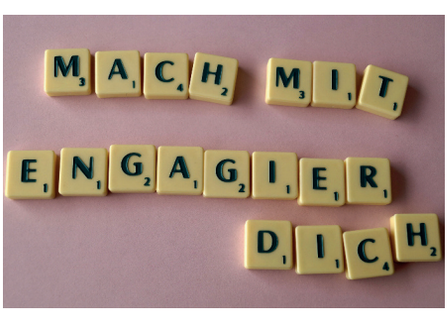
Das Seniorenbüro und die Ehrenamtsbörse bieten

- Informationen, Beratung und Vermittlung von an freiwilligem Engagement Interessierten
- Schulung, soweit erforderlich, und Begleitung von Freiwilligen
- Initiierung und Unterstützung von Projekten
- Kooperation und Netzwerkarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit

WIR SIND FÜR SIE DA:

Wo: Waffenstraße 5 (neben dem „Galeerenturm“), 76829 Landau

Wann: dienstags, mittwochs und donnerstags, von 10 bis 12 Uhr.



REGELMÄSSIG FÜR SIE:

Silberstreif – gegen Altersarmut in Landau e.V.

SILBERSTREIF
hilft!

Kontakt: Dienstags und mittwochs von 10 bis 12 Uhr im Seniorenbüro Telefon 06341 / 64 85 81.

Repair-Café: Wegwerfen? Nein, wir reparieren für Sie!

Repair Café

Reparaturen sind kostenlos. Sie zahlen nur für verbrauchte Materialien. Spenden sind willkommen! Einmal monatlich jeweils am 2. Samstag von 14 bis 16.30 Uhr im Foyer der EWL in der Georg-Friedrich-Dentzel-Straße 1.

SENIORENBÜRO EHRENAMTSBÖRSE

Singkreis
Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr.

herbstzeitlose Die Senioren-Gazette für Landau erscheint 3x im Jahr, herausgegeben vom Seniorenbüro.

IN EIGENER SACHE

Wir suchen Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Wir brauchen Sie, wir beraten Sie, wir begleiten Sie, wir helfen Ihnen dabei!

Bitte kommen Sie einfach zu uns ins Seniorenbüro, zur Ehrenamtsbörse.

Machen Sie mit!

KONTAKTE

SENIORENBÜRO:	06341/141162 seniorenbuero-landau@t-online.de www.seniorenbuero-landau.de
EHRENAMTSBÖRSE:	06341/141162 ehrenamtsboerse-landau@t-online.de www.ehrenamtsboerse-landau.de

UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT EINER SPENDE?

SENIORENBÜRO:	Sparkasse SÜW BIC: SOLADESSUW IBAN: DE79 5485 0010 1700 1182 25
EHRENAMTSBÖRSE:	VR Bank Südpfalz BIC: GENODE61SUW IBAN: DE54 5486 2500 0001 7160 69
SILBERSTREIF:	VR Bank Südpfalz BIC: GENODE61SUW IBAN: DE54 5486 2500 0101 7160 69



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir tun alles dafür, Ihren Alltag zu erleichtern. Mit einer Reihe von Büro- und Kommunikations-dienstleistungen nehmen wir Ihnen lästige und unliebsame Aufgaben ab. Auch für Arbeiten „rund um Ihr Zuhause“ können Sie auf unsere Unterstützung zählen! Mehr Infos 06341 5560-0 oder www.vrbank-suedpfalz.de/vr-privatsekretaer

VR Bank Südpfalz