

inviva – mitten im Leben“ am 15. und 16. März 2017

Verbraucherfragen – Lebensfragen – Orientierungshilfen

Anregende Impulse, wichtige Informationen und die neusten Trends aus den Bereichen „Gesundheit erhalten“, „Selbst bestimmen“ und „Zeit gestalten“ gibt es am Mittwoch, 15. und Donnerstag, 16. März bei der inviva mit ihrer großen, vielfältigen Verbraucherausstellung sowie bei über 70 Vorträgen und Aktionen zu entdecken. In Kooperation mit dem inviva-Veranstalter, der „AFAG Messen und Ausstellungen GmbH“, sorgt das Seniorenamt als ideeller Träger für ein umfangreiches und vielseitiges Programmangebot. Die inviva ist damit nicht einfach eine herkömmliche „Seniorenmesse“ sondern ein echtes Informationsforum für Menschen, die sich aktiv und selbstbestimmt mit ihrer „dritten Lebenshälfte“ auseinandersetzen wollen.

Gesundheit erhalten

In Gesundheitsfragen steht die inviva für sprechende Medizin und klare Experteninformation. Mit dem Bayerischen Arthroseforum des Krankenhauses Rummelsberg und dem Gesundheitsforum des Klinikums Nürnberg bietet die inviva wertvolle Informationen auf dem neusten Stand der Forschung zu den wichtigsten Gesundheitsthemen.

Doch auch Prävention ist enorm wichtig: Impulse und praktische Anleitungen für ein aktives Erhalten von Wohlbefinden sowie körperlicher und geistiger Beweglichkeit gibt es auf der Aktionsfläche und bei anregenden Workshops in den Kongressräumen zu entdecken.

Selbst bestimmen

Wer selbstbestimmt entscheiden will, muss gut informiert sein. Umfassende Aufklärung und Beratung zu den kleinen und großen Weichenstellungen in den wichtigsten Lebensbereichen sind bei der inviva unter einem Dach vereint. Unabhängige und kompetente Beratung zum Umgang mit digita-



Foto: Stadtseniorenrat

len Medien, Recht und Finanzen, zum Wohnen, zu Pflege, Vorsorge und Betreuung finden Sie bei den Ausstellern im Forum der Verbände und Initiativen sowie als kompakte Vortragsangebote im Begleitprogramm.

Zeit gestalten

Das größte Plus im Leben jenseits von Beruf und elterlichen Verpflichtungen? Wahrscheinlich das Mehr an freier Zeit. Doch gewonnene Stunden werden erst dann zu einem Geschenk, wenn man sie so gestalten kann, wie es den eigenen Vorlieben und Interessen entspricht. Ob Bewegung und Sport, Musik und Unterhaltung, Kunst und Kultur, Literatur und Theater oder ehrenamtliches Engagement: Unter den Ausstellern und bei zahlreichen Workshops und Aktionen können Sie Gleichgesinnte kennenlernen und Inspirationen, Ideen und Kontakte sammeln, um ihre Zeit sinnerfüllt zu gestalten. Und wem die Impulse auf der inviva nicht reichen, dem stehen mit dem Kombi-Ticket zur Freizeit-Messe noch sieben weitere Themenwelten voller Ideen und Anregungen offen.

Fortsetzung Seite 2

Fortsetzung von Seite 1

Orientierungshilfen und spannende Aktionen des Stadtseniorenrats

Gleich im Eingangsbereich treffen die Besucherinnen und Besucher zum ersten Mal auf den Stadtseniorenrat: Am Lotsenstand im Foyer bieten Delegierte Informationen zum umfangreichen inviva-Programmangebot und Orientierungshilfen, damit inviva-Besucher auf dem weitläufigen Veranstaltungsgelände auf kürzestem Weg genau das finden, was sie auf der inviva suchen.

Am Stand des Stadtseniorenrats im Forum der Verbände und Initiativen (Halle 12 b) kann man nicht nur direkt mit den Seniorenrätinnen und –räten über die zahlreichen Initiativen und Projekte des Gremiums ins Gespräch kommen, sondern am Glücksrad auch attraktive Preise gewinnen.

Ein echtes Highlight ist die Kunstaktion zum Thema „Altersbilder“, für die der Stadtseniorenrat mit Julian Vogel Nürnbergs vielleicht renommiertesten Street-Artist gewinnen konnte...

Auch im Vortragsprogramm wird der Stadtseniorenrat seinem Selbstverständnis als Gremium von Senioren für Senioren gerecht: Beim Beitrag zum Thema „Ein Leben lang hier wohnen“, gibt Norbert Schamann aus dem AK Wohnen Denkanstöße zur Bauplanung.

In memoriam Wolfgang Hofer

Nach kurzer schwerer Krankheit verstarb am 30. Januar 2017 Wolfgang Hofer. Der Verstorbene gehörte dem Stadtseniorenrat von 2007 bis 2015 an. Insbesondere wirkte er viele Jahre als Bewohnerfürsprecher (damals Heimfürsprecher) und im Arbeitskreis Pflege des Stadtseniorenrats. Er hat über viele Jahre hinweg maßgeblich das Layout des Informationsblatts mitgestaltet, dessen Texte gewissenhaft redigiert und für dessen Druck gesorgt. Das Aussehen des Flyers des Theaters 50plus lag ihm besonders am Herzen. Verpflichtet sah sich der Verstorbene jedoch ebenso dem Stand des Stadtseniorenrats auf der jährlich stattfindenden inviva.

Der Stadtseniorenrat Nürnberg trauert um einen lieben Menschen. Sein starker menschlicher Einsatz für die Senioren in Nürnberg hat die Zusammenarbeit mit den Kollegen im Stadtseniorenrat geprägt. Der Stadtseniorenrat Nürnberg wird Wolfgang Hofer ein ehrendes Gedenken bewahren. (Foto: StSR)

Wencke Myhre und Ulrike Mascher auf der Hauptbühne

Auch auf der Hauptbühne geht es um Themen, die uns und dem Stadtseniorenrat am Herzen liegen: Am Mittwoch, 15. März, diskutieren Ulrike Mascher (Präsidentin VdK Deutschland), Prof. Dr. Matthias Wrede (Professor für Sozialpolitik an der Uni Erlangen-Nürnberg, Schwerpunkt Rentenversicherung) und Reiner Pröbß (Nürnbergs Referent für Jugend, Familie und Soziales) ein brisantes Thema: "Altersarmut: Wie ernst ist es heute und was kommt da auf uns zu?".

Als Gegengewicht zu diesem wichtigen, aber nicht ganz leichten Thema hat das Seniorenamt für den Messedonnerstag Wencke Myhre eingeladen, die gemeinsam mit ihrem Partner Eljas Anders am Flügel das Messezentrum zum Klingen bringt.

Der Stadtseniorenrat freut sich, auf der inviva mit Ihnen ins Gespräch zu kommen!

(Julius Leib, Stadtseniorenamt)

Öffnungszeiten und Preise

- Mittwoch, 15. März 2017, Donnerstag, 16. März 2017, jeweils 9.30 bis 18 Uhr.
- Halle 12b und Vortragsräume des NCC West (über den der U-Bahn-Haltestelle Messe am nächsten gelegenen Eingang West des Messezentrums direkt zu erreichen)
- Reduzierter Eintrittspreis für Seniorinnen und Senioren zur inviva: 8,50 Euro statt 11, 50 Euro; das inviva-Ticket berechtigt zum Besuch der gesamten „Freizeit-Messe“.



ICH und DU? Ein Bild vom Alter

Der Stand des StSR bei der inviva 2017 bietet vielfältige Gelegenheiten zur Kontaktaufnahme und zum angeregten Gespräch mit den Besuchern. Erstmals gibt es in der Eingangshalle einen Infostand, an dem Vertreter des Seniorenrates Wege weisen und schon mal mit unserem Thema bekannt machen: Es heißt in diesem Jahr „ALTERSBILDER“. Deshalb werden Besucherinnen und Besucher, die dann am Stand unser Glücksrad drehen wollen, zunächst gebeten, einen kleinen Fragebogen auszufüllen. Darin geht es um die Selbstwahrnehmung alter Menschen und um die Wahrnehmung der anderen Alten.

Wir möchten mit dieser kleinen Umfrage eine grundsätzliche Diskussion über das Image des Alters beginnen, denn wir finden, dass die allzu oft negative Bewertung des Alters und des Altseins bei uns selbst beginnt und von da auf unsere Altersgenossen und so letztlich auf die Gesellschaft ausstrahlt.

Aber natürlich wollten wir das Ganze nicht nur theoretisch angehen und deshalb gibt es in diesem Jahr die Möglichkeit, die eigenen Gefühle gewissermaßen illustrieren zu lassen: Aus einer Mappe mit Fotos alter Menschen kann man sich Bilder aussuchen, die einen besonders berühren. Ob heiter oder nachdenklich, wissbegierig oder traurig, abweisend oder gelassen – diese alten Gesichter verraten viele verschiedene Seelenstimmungen.

Wie geht es dann weiter? Spektakulär!

Der junge Künstler Julian Vogel - arrivierter Sprayer, Street-Artist und in der Kunstwelt wahrhaftig kein Unbekannter - wird an beiden Ausstellungstagen Abbilder der ausgewählten Fotos auf einer großen Leinwand zu einem Gesamtwerk mit dem Titel: „Ich und Du? Ein Bild vom Alter“ komponieren.

Mit dem respektvollen Blick und den malerischen Mitteln einer so viel jüngeren Generation entsteht so am Ende vielleicht ein Bild vom Leben selbst: Von seinen Hoffnungen und Enttäuschungen, Freuden und Leiden, von all seiner Beschwernis und von all seiner Schönheit.

Wenn Sie sich über den Künstler informieren möchten (der in der Blauen Nacht 2013 die Burgillumination verantwortete und unter anderem im Nordklinikum/Theo-Schöller-Haus eine große Wand gestaltete) können Sie das auf seiner Website JU LI AN – ART+DESIGN tun. Dort erfahren sie auch, dass er als Friedensarbeiter mit Kindern in Kriegsgebieten künstlerische Kurse durchführt. (Barbara Bredow)



Foto: Nordklinikum

Hilfreiche Informationen

Senioren und Computer

Da sich immer mehr Seniorinnen und Senioren mit PC und Internet beschäftigen, aber technisch nicht immer ganz auf dem Stand der jüngeren Generation sind, ist es gut, dass es hilfreiche Informationsseiten speziell für Ältere gibt. Eine solche Seite wäre: www.seniorenonline.info Hier werden in verschiedenen Links Hilfen angeboten zu den Themen: PC- und Internetwissen, ferner unter anderem: Wohnen im Alter, Gesundheit, Hobby und Freizeit.

Es gibt Foren, in denen man Fragen stellen, aber auch Hinweise und Vorschläge zur Verbesserung anbringen kann. Wenn Sie sich mit der Sprache des Internets überfordert fühlen: Hier werden die Begriffe verständlich erklärt, genauso auch die entsprechenden Problemlösungen für den PC und Internet. Hinweise zum Computerkauf, Sicherheit im Netz und die Möglichkeiten zur Datensicherung runden das Paket ab.

„Wohnen im Alter“ gibt Informationen über Hausnotruf, Betreutes Wohnen, verschiedene Wohngemeinschaften, Listen von Seniorenresidenzen und Pflegeheimen.

Der Bereich „Gesundheit“ informiert über Arztsuche und Arzneimittel im Internet. (Informationen hierzu auch über die Website: www.weisse-liste.de/)

Der Link „Hobby und Freizeit“ erfasst Themen wie Digitalfotografie, Haustiere, Lesen, Garten und Reise. Alles in allem eine sehr informative Website, speziell für Seniorinnen und Senioren gemacht. (Erwin Reitenspieß)

Vom Spiegelei zum Rührei

Eine der ganz seltenen Gelegenheiten als Ehrenamtlicher im Stadt seniorenrat „Ehre“ zu erfahren ist die jährliche Einladung zum Neujahrsempfang der Stadt Nürnberg. Wer dieser Einladung folgt, hat nicht nur die Chance, mit vielen engagierten Bürgerinnen und Bürgern der Stadt in Kontakt zu kommen, sondern den großen Genuss der Ansprache des Oberbürgermeisters.

Mal voller kluger Anspielungen, mal nachdenklich und stets auf dem Punkt gelang ihm auch in diesem Jahr wieder eine Rede mit klarer Botschaft: Das Jahr 2017 erfordert etwas Haltung, etwas lachenden Mut und die Bereitschaft, ab und zu die Blickrichtung zu ändern. Warum wünscht dies der OB mit den Worten von Carolin Emcke, zitiert aus ihrer Dankesrede anlässlich der Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels? Warum zitiert der OB außerdem ein anschauliches Beispiel aus einer österreichischen Kulturhauptstadtbewerbung?

Die „gute alte“ Stadt sei wie ein Spiegelei: In der Mitte das Dotter - Zentrum, Altstadt, Hauptmarkt - außenherum das Eiweiß: Industriegürtel, Wohnviertel, eine klare Ordnung. Dazu der Oberbürgermeister: „Die Stadt, wie sie heute zusammengesetzt ist, gleicht dagegen eher einem Rührei. Der Rechtspopulist verspricht die Rückverwandlung des Rühreis zum Spiegelei. Die Selbstvergewisserungsdebatte der Zivilgesellschaft auf der Suche nach Orientierungspunkten analysiert dagegen das Rührei, findet darin klar erkennbare Eiweiß- und Eigelbbestandteile vor und sucht danach, was beide in dieser Mischung zusammenhält.“

Was geht dies alles uns an? Uns Ältere, die z.T. die Schrecken des Krieges, zumindest aber die Nöte und Einschränkungen der Nachkriegszeit erlebt haben? Rückblickend betrachtet ist doch gerade unsere Generation überwiegend die große Gewinnerin einer friedlichen Entwicklung der letzten Jahrzehnte. Bildung, technische Neuerungen, medizinischer Fortschritt, besserer Umweltschutz (keiner spricht mehr vom Waldsterben) und Abrüstung in einem geeinten Europa waren Garanten einer positiven gesellschaftlichen Weiterentwicklung. Auch unsere persönliche Entwicklung war häufig eine Erfolgsgeschichte, gekennzeichnet durch persönliche Freiheiten, berufliche Chancen und Karrieren.

Profitieren nicht die meisten heute von einer sicheren Rente bzw. Pension? Sind wir uns dessen



Foto: Karin Behrens

eigentlich bewusst, wenn wir im Alltag an so mancher Kleinigkeit herumnörgeln und uns zum wiederholten Mal über den Nachbarn oder den verspäteten Bus ärgern?

Und dennoch bleiben berechnete Sorgen und Ängste vor weltweiten Veränderungen.

Aber sind diese Probleme, ob vor unserer Haustüre oder in unserem Land, wirklich so lähmend, dass wir nicht mehr selber denken wollen und lieber ein paar wortgewaltigen Populisten in den Talkshows auf den Leim gehen? Oder, noch schlimmer: Politikerinnen und Politiker wählen, die sich weit im rechten, beziehungsweise linken Spektrum verirren? Sind wir informiert genug, mit gutem Gefühl und nüchternem Verstand selber richtig zu entscheiden? Trauen wir uns noch zu, eine eigene Meinung zu bilden und diese zu vertreten?

Sicherlich, der Soziologe Heinz Bude und manch andere Wissenschaftler stellen treffend fest: „Heute macht sich das bedrohliche Gefühl breit, dass es für die Jungen schwieriger geworden ist, den Sozialstatus der Eltern auch nur zu halten.“

Von vielen anderen Ängsten, so vielschichtig sie sind, will ich hier nicht reden, sondern dafür plädieren, dass wir „mit Haltung“ darüber und miteinander sprechen. Wir, die 60-, 70- und 80-Jährigen (bis zu den Hundertjährigen) sind doch in einem abwechslungsreichen Leben zu der Gewissheit gelangt, dass Veränderungen zum Leben gehören und wir unser Leben aktiv gestalten können. Sprechen wir doch mit unseren Kindern und Enkelkindern über die heutigen Sorgen und Ängste und sprechen wir auch über unsere Haltungen und Werte, mit denen

Fortsetzung Seite 5

Die vielen Farben des Alters

BB: Julian, erklär mir bitte die besonderen Eigenschaften der Straßen-Kunst. Ist es das öffentliche Entstehen? Ihre ständige Zugänglichkeit?

JV: Ja, sicher. Sie macht die Welt dadurch bunter. Sie macht Menschen aufmerksam. Sie dringt in den Alltag ein, kommt uns mit ihren Botschaften entgegen. Ihre Vergänglichkeit ist ein Sinnbild für die immerwährende, notwendige Wandlung. So haben Street-Artists eine neue, spontane und lebensnahe Formensprache in der Bildenden Kunst entwickelt.

Längst gibt es Großmeister, längst werden Wandbilder konserviert, längst gibt es prominente Auftraggeber, längst steigen die Preise. (Ein Beispiel ist der Run auf die Stücke aus der East Side Gallery, den Bruchsteinen aus der bemalten Berliner Mauer.)

BB: Du hast Kindergartenmauern gestaltet und Klinikwände, in der „Blauen Nacht“ 2013 die Nürnberger Burg in ein Raumschiff verwandelt...

Du reist immer wieder in die Welt, um mit Kindern in Elendsviertel und Kriegsgebieten zu arbeiten.

JV: Ich will mit diesen Kindern einen gemalten Freiraum schaffen, einen Platz für ihre Wünsche und Sehnsüchte: Frieden. Schönheit. Liebe. Auf einer Wand, vielleicht an einem zerstörten Haus, gestalten wir eine dringliche Botschaft an die Welt: Gemalt und geschrieben von resozialisierten Kindersoldaten in Uganda, von Straßenkindern auf Jamaika oder Peru, von Waisen in Rumänien oder kleinen Obdachlosen in Peru.

BB: Auf der inviva, am Stand des Seniorenrates arbeitest Du nun aber mit wesentlich älteren Menschen an einem gemeinsamen Bild.

JV: Ja, und ich bin sehr gespannt darauf! Es geht ja um verschiedene Sichtweisen – wie die



Vogels Dürerbild, eine Auftragsarbeit für das städtische Wirtschaftsrathaus, begrüßt seit 2016 die Nürnberg-Besucher am Personenschiffahrtshafen. (Foto: Michael Arnold)

Menschen sich selbst beschreiben und wie sie ihre mitmenschliche Umgebung einschätzen.

Ich werde viel Gesehenes, Gesprochenes in mich aufnehmen und dann dem Bild „einverleiben“. Der Moment und seine gegenwärtige Form sind die Mitgestalter.

Ich habe großen Respekt vor dem Alter und der darin spürbaren Lebensleistung. Ich empfinde Ehrfurcht vor all dem Überstandenen und Erfahrenen. Ich freue mich auf die Gespräche, die sich bei unserer Arbeit ergeben – denn die Zuschauer sind durch Ihre Beschreibungen und durch ihre Bildauswahl ja aktiv beteiligt.

Übrigens: Ich werde natürlich nicht mit Sprays arbeiten, sondern mit Farbe und Pinsel. Anders geht es in einer Halle mit so vielen Besuchern ja gar nicht!

BB: Was wünschst Du Dir als Ergebnis Deiner Arbeit für den Stadtseniorenrat?

JV: Dass sie dauerhaft Freude macht und vielleicht auch Mut. Und dass sie am Ende die vielen Farben des Alters zeigt. (Barbara Bredow)

Fortsetzung von Seite 4

wir all die gesellschaftlichen Umbrüche im letzten halben Jahrhundert gestaltet haben.

Denn wir kennen noch das „Spiegelei“ mit seiner klaren Ordnung und seinen erkennbaren Bestandteilen: Respekt und Solidarität, Selbstreflektion und Dialog. Auch im Rührei der heutigen Stadtgesellschaft sind diese Essenzen Grundlage von friedlichem Miteinander und Wohlergehen.

Diese Verantwortung, „Haltung und lachenden Mut“ zu zeigen, nimmt gerade uns „Alten“ niemand ab.

Carolin Emcke hat recht, wenn sie sagt: „Demokratie ist eine dynamische Übung im Umgang mit Ungewissheiten und Kritik. Eine freie säkulare demokratische Gesellschaft ist etwas, das wir lernen müssen. Im Einander-Zuhören. Im Nachdenken übereinander. Im wechselseitigen Respekt vor der Vielfalt der Zugehörigkeiten und individuellen Einzigartigkeiten. Und nicht zuletzt im gegenseitigen Zugestehen von Schwächen und im Verzeihen.“ (Paul Storz)

Opas und Omas unterwegs in die Zukunft

Am Ende ihrer Berufstätigkeit stellen sich viele Menschen die Frage: „Was fange ich jetzt an mit meiner Lebendigkeit, meinen Erfahrungen, Ideen und mit der Zeit, über die ich jetzt freier verfügen kann?“ Eine Handvoll Menschen hatte 2014 die Idee: was wir Älteren können, ist dort am besten aufgehoben, wo es um die Zukunft der Jüngsten geht. Kindern soll der Start ins Leben gelingen. Dabei mitzuhelfen, ist seitdem die Aufgabe des Vereins „Großeltern stiften Zukunft e.V.“ geworden. Hier engagieren sich etwa 100 ehrenamtlich Aktive. Niemand zahlt Beitrag. Alle tragen mit ihren Ideen und Erfahrungen, ihrer Zeit und ihrem Einsatz zum Gelingen der Projekte bei, die der Verein seit 13 Jahren entwickelt hat:

Geliebte Lese-Oma

In Nürnberger Grundschulen unterstützen über vierzig Lesepatinnen und -paten in enger Absprache mit Schulleitung und Lehrkräften Kinder beim Erlernen und Verstehen der deutschen Sprache. Für eine bestimmte Zeit ist die Lese-Oma ganz für ein Kind mit erhöhtem Förderbedarf da, kann sich ihm ganz persönlich widmen und spielerisch und intensiv mit ihm üben.

Wunschgroßeltern

Wenn „echte Großeltern“ fehlen oder weit entfernt wohnen, bringt der Verein die Generationen zusammen. Er organisiert Begegnungen und hilft mit, dass Familien ihre Wunschgroßeltern finden: Ältere Menschen, die zu ihnen passen und zu denen Vertrauen wachsen kann. Viele gelungene Kontakte sind so entstanden.

Mittagsbetreuung und Hausaufgabenhilfe

Mittagsbetreuung ist gerade für die Schüler wichtig, deren Familien nicht in der Lage sind, sich tagsüber ausreichend um ihre Kinder zu kümmern. An der Grundschule St. Johannis sorgt eine Fachkraft gemeinsam mit Ehrenamtlichen für eine Mittagsmahlzeit, Betreuung und Unterstützung bei den Hausaufgaben.

Oma so vieles fragen...

Viele Menschen bedauern es, zu wenig über das Leben ihrer Eltern und Großeltern zu wissen. Unter dem Titel „Wurzeln der Zukunft“ erzählen ältere Menschen ihre Lebensgeschichte „auf CD“: Für sich selbst. Für Kinder und Enkel. Geschulte Zuhörer unterstützen sie. Das Erzählte wird aufgezeichnet und auf DVD gebrannt. So bleibt die Lebensgeschichte eines Angehörigen über den Tod hinaus erhalten.



Hilfestellung geben für einen gelungenen Start ins Leben: Opas und Omas im Ehrenamt. (Foto:privat)

Wenn Youssef aufs Amt muss ...

stehen die „Stand-by-Senioren“ auf Abruf bereit. Das ist das jüngste Projekt des Vereins und bedeutet ganz schlicht, dass Männer oder Frauen bereit sind, junge Flüchtlinge zu begleiten, die allein ohne ihre Familie nach Deutschland gekommen sind.

Weiteres erfahren sie unter www.grosseltern-stiften-zukunft.de (Pfr. Bernd Seufert)

Be-Denkenswert

Ein freundliches Wort ist weit mehr wert als es kostet.
Ernst Ferstl

Glück ist das Zusammentreffen von Phantasie und Wirklichkeit.
Leo Tolstoi

Für den Optimisten ist das Leben kein Problem, sondern bereits die Lösung.
Marcel Pagnol

Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst.
Johann Wolfgang von Goethe

Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken.
Marc Aurel

Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.
Albert Einstein

Plätze in der Sonne — Wohin im Frühling?

Der Frühling weiß zu finden
Mich tief in Stadt und Stein,
Gießt mir ins Herz den linden
Fröhlichen Hoffnungsschein.
(Heinrich Seidel)

Der Frühling kündigt sich an. Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken uns wieder vor die Tür. Endlich, endlich geht es wieder hinaus. Doch wohin hier in Nürnberg? Das Info-Blatt des Stadt seniorenrats hörte sich ein wenig um.

Dr. Ulrich Maly (Oberbürgermeister der Stadt Nürnberg)

„Mein Spaziergang geht durch die Stadt, ein Schlendern durch die Fußgängerzone – Trödelmarkt, Karolinenstraße, Königstraße, Hauptmarkt. Ich genieße, wie sich die Stadt und die Menschen der Frühlingssonne entgegenstrecken, erfreue mich an den ersten Gästen in Cafés und Biergärten und studiere mit den kritischen Augen des Hobby-Kochs das Angebot auf dem grünen Markt. Wenn dann noch Zeit ist, geht's über den Weinmarkt noch hoch zur Burg in die Zwingergärten. Ich werde ein bisschen niesen und schniefen, weil ich Heuschnupfer bin, mich aber trotzdem meines Lebens und an unserer schönen Stadt erfreuen.“

Ingo Gutgesell (ehem. Vorsitzender des StSR)

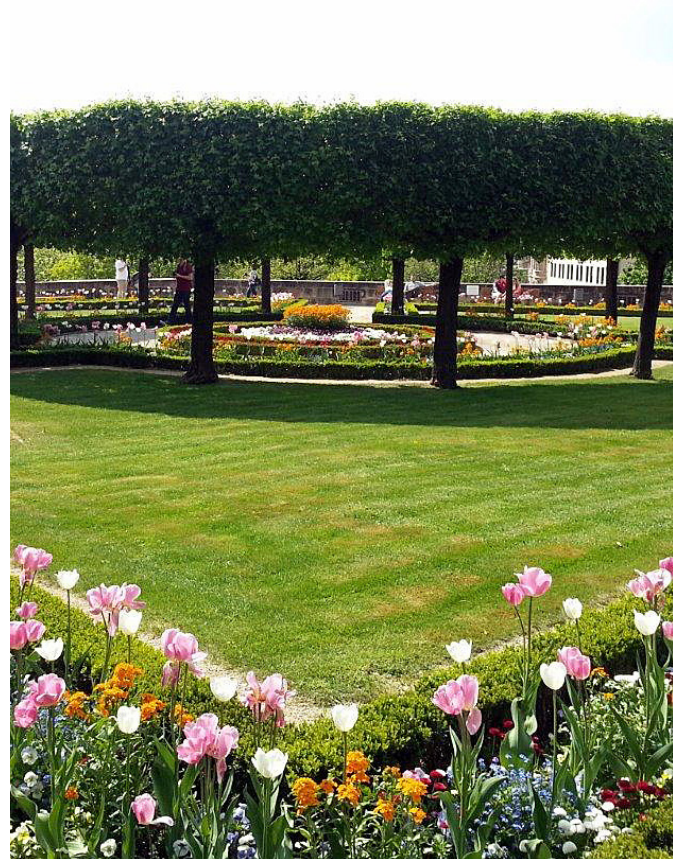
„Dutzendteich, Flachweiher, Silbersee, eine Oase mit viel Grün, alten Bäumen und beruhigenden Wasserflächen. Geradezu geschaffen für erholsame Spaziergänge in der Frühlingssonne. Wenn man sich dann im Biergarten am Dutzendteich noch mit einem erfrischenden Weizenbier belohnt, ist ein solcher Spaziergang perfekt.“

Adeline Schebesch (Schauspielerinnen und Synchronsprecherin)

„Ich komme leider herzlich wenig dazu, in Nürnberg spazieren zu gehen, denn ich gehe fast nur in die Stadt um zu arbeiten. Aber ich freue mich auf die wärmeren Tage, wenn ich mit dem Fahrrad wieder am Pegnitzgrund entlang fahren kann. Vom Fuchslochsteg bis nach Johannis, am Westbad entlang den Süßheimweg in den Pegnitzauen bis zur Großweidenmühlstraße und dann durch die Hallerwiese zum Kettensteg - vor allem frühmorgens, wenn die Sonne scheint und die Luft noch frisch ist.“

Christian Marguliés, Vorsitzender des Stadt seniorenrats

„Einer meiner Lieblingsspaziergänge führt mich bei



Frühlingserwachen inmitten der Stadt: Ein lohnendes Spazierziel: Burggarten und Große Bastei. (Foto: Marguliés)

Sonnenschein hinter die Burg. Gerade noch rechtzeitig zu Frühlingsbeginn öffnet Ende März der Burggarten. Die ersten Frühlingsblüher findet man in der schönen Anlage der Unteren Bastei unter dem Ahornrondell. Dort hat man gleichzeitig einen weiten Blick auf Nürnbergs Westen.

Und wer den kleinen Durchgang in der Mauer nach Osten erspäht, blickt noch einmal schöner auf die Altstadt mit Dürerhaus beim Tiergärtnertor hinunter. Der nächste Abstecher im Burggarten, dann schon Richtung Sommer, gehört der Großen Bastei mit dem wunderbar blühenden Rosengarten.“

Sabrina Dellith (Inklusionsbeauftragte der Stadt Nürnberg)

„Der Lieblingsfrühlingsspaziergang führt mich entlang der Hallerwiese zu meinen beiden Lieblingsgriechen: Ich mag Wasser, zartes Grün, Vogelgezwitscher und wenn man spürt, dass die Luft ihre Kälte verliert; zudem bin ich griechenlandverliebt und genieße es, wenn auch in Nürnberg wieder ein Draußensitzen bei sanfter Sonne und köstlichen Kalorien möglich ist. Und dass auf dem Weg der „Schneperschütz“ einlädt, zu einem Aperitif oder Absacker, nun ja...“

Erst checken, dann starten

Kälte, Schnee und Eis verabschieden sich in diesen Tagen. Bald haben uns Sonne und Wärme wieder. Zeit, das Fahrrad aus dem Keller oder aus der Garage zu holen. Frühlingserwachen auch beim Drahtesel. Doch halt: Wer seinem Fahrrad eine Winterpause gönnte, sollte es erst einem gründlichen Check unterziehen. Auch Stahlröscher, die den Winter über im Einsatz waren, haben eine genaue Frühjahrsüberprüfung verdient.

Wir haben für Sie eine Checkliste zusammengestellt, die Ihnen dabei hilft.

Bei der Erstellung der Prüfliste haben wir auf Veröffentlichungen des Allgemeinen Deutschen Automobil-Clubs (ADAC) und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs zurückgegriffen. Übrigens: Wer sich nicht in der Lage sieht, selbst Hand anzulegen, sollte dies durch einen Fachmann machen lassen.

Ehe Sie sich mit der Feinkontrolle beschäftigen, sollten Sie sich vergewissern: Ist alles am Fahrrad montiert, was dran sein muss: Vorderlampe – Rücklicht – Bremsen – Fahrradklingel – Schutzbleche – Gepäckträger – Reflektoren / Katzenaugen? Dann kommen Sie zu wichtigen Einzelheiten, wobei die folgende Aufzählung keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt:

Antrieb

Die Schaltung sollte exakt eingestellt sein, das heißt Schalthebel und Drehgriffe müssen leichtgängig sein. Die Kette sollte nicht „zum Zerreißen gespannt“ sein, sondern ein „Spiel“ von rund einem Zentimeter haben. Haben Sie den Kettenschutz fest angeschraubt? Sind die Pedale griffig? Rutschen Sie darauf nicht ab?

Bremsen

Überprüfen Sie Bremsbeläge. Sind die Querrillen abgefahren, sollten sie getauscht werden. Achten Sie auf die genaue Einstellung. Doch was nützen gute Bremsbeläge, wenn Sie mit Ihrer Hand den Bremshebel nicht erreichen oder dieser nur locker



Zum Fahrradcheck gehört auch das Zentrieren der Räder. (Symbolbild: Pixabay)

am Lenker befestigt ist? Die Seilzüge sollten natürlich locker in ihren Hüllen laufen. Und falls vorhanden: Ist das Rücktrittbremspedal fest angeschraubt?

Beleuchtung

Wie ist es um Scheinwerfer und das Rücklicht bestellt? Die Stichworte dazu lauten: Richtige Einstellung – saubere und unbeschädigte Gläser und Reflektoren – vorgeschrieben sind Reflektoren vorn, hinten, an den Pedalen und in den Speichen (oder Reifen mit Reflexstreifen) – korrosionsfreie Kabelanschlüsse – festsitzende Stecker des Lichtkabels.

Bereifung und Laufräder

Überprüfen Sie die Laufräder auf eine ausreichende Tiefe der Profile. Besonders gefährlich sind beschädigte Reifenseitenwände. Stimmt der Luftdruck in den Reifen? Achten Sie auf feste und unbeschädigte Speichen. Laufen die Räder zentriert oder „wackeln sie wie ein Kuhschwanz“?

Fahrgestell und „Karosserie“

Achten Sie auch genau auf das Fahrgestell und die „Karosserie“. Sitzen Schutzblech-, Gepäckträger- und sonstige Verbindungsschrauben fest? Läuft das Fahrrad geradeaus?

Ist eine Glocke vorhanden, leicht erreichbar und nicht nur eine „tönerne Schelle“?

(Jürgen Wilhelmi)

Hütchenspiele



Einer Tiefgarage nachempfunden: Ohne Anstoßen dem Stangenwald entkommen heißt die Devise für die Teilnehmer am Fahrfertigkeitstraining. (Foto: StSR Nürnberg)

Schummeln gilt nicht beim Fahrspiel mit dem eigenen Fahrzeug um die rot-weißen Hütchen. Dafür sorgen schon die wachsamen Augen der Fahrlehrer. Ihre geschulten Augen sehen, ob zu früh oder zu spät der Bremsvorgang eingeleitet wird. Sie erkennen, ob beim Slalomfahren der Senioren durch den Hütchenwald raumgreifende Schlangenlinien gefahren werden oder der direkte Weg gesucht wird, gleich ob rückwärts- oder vorwärtsfahrend – und weshalb. Durch die hilfreichen Tipps der Fahrlehrer verliert das Einrangieren in ein nachgestelltes „Hütchenparkhaus“ seine Schrecken. Mut gehört schon dazu, wenn man seinen geliebten fahrbaren Untersatz mit Tempo durch den Pylonenrundkurs jagen und durch ein rasches Bremsmanöver zum Stillstand bringen soll. Eine neue Variante der berüchtigten nächtlichen illegalen Autorennen jugendlicher Unbelehrbarer jetzt auch für Senioren?

Mitnichten! Vielmehr ein Fahrfertigkeitstraining für Senioren, die wissen wollen, ob ihre Fahrfertigkeit noch o.k. ist – Tipps von Fachleuten für dessen Verbesserung inklusive. Aber auch: Lose auf dem

Rücksitz platzierte Taschen können bei plötzlichen Bremsmanövern zu Flugkörpern werden und der Dackel auf der Hutablage mutiert dann ganz einfach zum lebensgefährlichen Flughund. Initiiert hat das Fahrfertigkeitstraining der Stadt seniorenrat im Jahr 2013. Unentbehrliche Partner vom ersten Tag an sind die Nürnberger Polizei, die Verkehrswacht und eine Fahrschule. Heuer im September war der Volksfestplatz in der fränkischen Metropole zum 10. Mal Schauplatz der Veranstaltung. Zirka 20 Seniorinnen und Senioren zwischen 48 und 84 Jahren haben gegen einen Obulus von 20 Euro als Beitrag zur Deckung der Kosten (seit 2016) freiwillig daran teilgenommen. Jeweils an Samstagen zwischen 10 und 14 Uhr. Dazu gratis gibt es einen Hör- und Sehtest. Sowie Brezeln und Kaffee als Nervennahrung oder Stärkung in den Wartezeiten. Zum Schluss gibt es eine Teilnahmeurkunde – keinen Freifahrtschein!

Kein Führerscheinentzug

Ein Führerscheinentzug bei mangelnder Fahrfertigkeit findet nicht statt. Zwei Teilnehmern aller

Fortsetzung Seite 10

Was uns das Jahr 2017 bringt

Das Jahr 2016 bescherte den Rentnerinnen und Rentnern einen „Rekordanstieg“ zum 1. Juli 2016 um 4,25 Prozent im Westen und 5,95 Prozent im Osten. In diesem Jahr fährt die Rentenlokomotive langsamer, aber dennoch stetig vorwärts. Ab 2017 bis ins Jahr 2029 legt sie zwischen 2 und 3 Prozent pro Jahr zu (Quelle: Rentenversicherungsbericht der Bundesregierung 2015). Für das Jahr 2017 steht die Rentenerhöhung noch nicht fest.

„Flexi“ steht für „Flexibilität“, auf deutsch „Anpassung“. Im Klartext heißt das: Arbeitnehmer können ihren Ausstieg aus dem Berufsleben flexibler anpassen. Der Anreiz jedoch heißt nicht früherer Ausstieg, sondern: Durch die Möglichkeit, die neu eingeführte Teilrente mit Teilzeitarbeit zu kombinieren, die Lebensarbeitszeit zu verlängern.

Die frohe Botschaft für Jungsenioren lautet: Gehen sie mit 63 Jahren in Teilrente, dürfen sie in Zukunft deutlich mehr verdienen. Ab Juli 2017 sind es 6.300 Euro im Jahr für Rentner. Wer mehr verdient, bekommt dies zu 40 Prozent auf die Rente angerechnet.

Arbeitswillige Rentner wurden bisher mit Kürzungen bis zu zwei Dritteln bedroht, verdienten sie mehr als 450 Euro im Monat dazu. Ab Juli 2017 können Rentner jährlich 6300 Euro hinzuverdienen. (Jürgen Wilhelmi, Quelle: www.impulse.de)

Fortsetzung von Seite 9

dings wurde empfohlen, in einer Fahrschule ihre praktischen Kenntnisse intensiv aufzufrischen, beziehungsweise auf alternative Beförderungsmittel umzusteigen.

Resonanz: Unerwartet gut

Natürlich mischten sich bei den Ideengebern zu Beginn frohe Erwartungshaltungen mit Skepsis. Doch die Resonanz war unerwartet hoch. Lange Wartelisten zeugen vom Erfolg. Die örtlichen Tageszeitungen greifen die Veranstaltung jährlich mindestens einmal auf. Das Frankenfernsehen brachte bereits einen Bericht darüber.

Aus ursprünglich drei Gruppen von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Vertreterinnen und Vertretern des Nürnberger Stadt seniorenrats, örtlicher Polizei und Fahrschule wurde eine Einheit. Alle sind mit großer Freude dabei.

Autofahrer aufgepasst

In den Bußgeldkatalog aufgenommen wurde ab dem 1. Februar das vorgeschriebene Rollstuhl-Rückhaltesystem. Wer dieses während der Fahrt nicht anlegt, dem droht eine Verwarnung in Höhe von 30 Euro.

Teurer nämlich, 60 Euro, ist die verbotene Nutzung von Handy, Tablet, E-Book-Readern und Videobrillen während der Fahrt. Ebenso wurde das Schreiben von Kurznachrichten in den Bußgeldkatalog aufgenommen.

Wer in Zukunft seiner Enkelin oder seinem Enkel beim Erwerb des Führerscheins unter die Arme greift, muss auch tiefer in die Tasche greifen: Die theoretische Prüfung kostet nun 11,90 Euro, für die Abnahme der praktischen Pkw-Prüfung werden 91,50 Euro fällig. Für die praktische Motorrad-Prüfung sind es 121,38 Euro.

Einer neuen Regelung für Rettungsgassen auf Autobahnen und Straßen mit mindestens zwei Streifen sollte die besondere Aufmerksamkeit gelten: Fahren die Verkehrsteilnehmer in Schrittgeschwindigkeit oder herrscht Stillstand, muss die Rettungsgasse gebildet werden und zwar zwischen der äußersten linken Spur und der unmittelbar rechts daneben liegenden. Das heißt also die links Fahrenden weichen auf den linken Streifen aus, alle anderen nach rechts. (Jürgen Wilhelmi)

Das Echo der Seniorinnen und Senioren reicht von „Ich komme im nächsten Jahr wieder“ über „Danke, jetzt weiß ich, dass ich ein paar Fahrstunden nehmen muss“, bis hin zu „Jetzt schicke ich euch meinen Mann.“

Hut ab auch vor diesem Mut. Hut ab vor allen, die sich dem Training stellten oder in Zukunft am Hütchenspiel in Sachen Fahrfertigkeit teilnehmen. Sie alle sind Gewinnerinnen und Gewinner!

Der Stadt seniorenrat Nürnberg wird die „Hütchenspiele“ auch im Jahr 2017 anbieten. Die Termine stehen auch schon fest: 15.07.2017, 07.10.2017, 14.10.2017 und 21.10.2017. Näheres entnehmen Sie bitte der Homepage des Stadt seniorenrats, www.stadtseniorenrat.nuernberg.de oder der Presse. (Jürgen Wilhelmi)

Achtung, die Gauner sind los!

Mit großer Sorge beobachtet der Stadtseniorenrat die nicht enden wollende Berichterstattung über perfide Betrügereien und skrupellose Diebe. Bevorzugte Opfer sind meist arglose Seniorinnen und Senioren.

Entsprechend lesen sich die Schlagzeilen in der Presse: „Mutmaßliche Diebe täuschten Notsituation vor“ – „Trickdiebe bestehlen Seniorin“ – „Zwei Trickdiebstähle zum Nachteil von Senioren“. Behaupten Sie sich nicht, „das kann mir nicht passieren!“ Täuschen Sie sich nicht. Auch Sie können auf Lügen und Täuschungsmanöver hereinfallen. Und deren Varianten scheinen unerschöpflich zu sein. Im Folgenden zeigen wir Ihnen einige Beispiele.

Vorsicht vor falschen Handwerkern

Stellen Sie sich vor, es klingelt an Ihrer Haustüre. Der Mann, der draußen steht ist, nach der Kleidung zu urteilen, ein Handwerker. Er gibt sich Ihnen als Mitarbeiter einer städtischen Wohnungsbaugesellschaft aus. Er müsse die Wasserversorgung überprüfen, erklärt er scheinbar glaubwürdig. Sie lassen ihn herein. Er begibt sich auch sofort ins Badezimmer. Als er sich nach kurzer „Arbeitszeit“ wieder verabschiedet, fehlen Ihnen einige hundert Euro Bargeld. Doch dies bemerken Sie erst später. Der Mann hatte anscheinend einen Komplizen, der Ihnen entging. Dieser Fall ist keine Erfindung, sondern ist vor wenigen Wochen real vorgekommen.

In einem anderen Fall waren die Trickdiebe sogar noch dreister. Vorgeblich hatten Sie eine Firma beauftragt, einige Reparaturen vorzunehmen. Ihr kurzes Misstrauen war schnell überwunden. Der Chef war beim Rückruf auf dem Handy, das Ihnen einer der Täter entgegenhielt, selbst am Telefon und bestätigte den Auftrag. Zudem hatten es die beiden eilig. Sie mussten ja noch zu mehr Kunden. Ach ja und dann hatten Sie einen kleinen Teil des notwendigen Materials vergessen und leider auch kein Geld dabei. Sie würden es gleich im nächsten Baumarkt besorgen und dann wieder kommen. Sie händigten Ihnen gegen Quittung eine erkleckliche Summe aus. Die beiden „Handwerker“ verschwanden auf Nimmerwiedersehen. Die Firma gibt es natürlich nicht. Die Quittung sollten Sie sich aufheben, zur Erinnerung daran, was einem so alles „bestimmt nicht“ passiert. Denn ganz ähnlich, wie hier geschildert, spielte sich der Fall ebenfalls in den vergangenen Wochen ab.

Einige Tipps

1. Lassen Sie nur Handwerker ein, die Sie selbst bestellt haben oder die von der Hausverwaltung an-

gekündigt wurden.

2. Rufen Sie im Zweifel vor dem Einlass die entsprechende Firma beziehungsweise Stelle an. Suchen Sie deren Telefonnummer selbst heraus. Telefonieren Sie mit Ihrem eigenen Gerät.

3. Ziehen Sie bei Unbekannten einen Nachbarn hinzu oder vereinbaren Sie einen späteren Termin, wenn eine Vertrauensperson anwesend ist.

4. Kein Handwerker verlangt vor Ort einen „Materialvorschuss“.

5. „Zeit ist Geld.“ Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Bei scheinbar für Sie nicht zu überblickenden „Katastrophen“ wie „Wasserrohrbruch“ oder ähnlichem rufen Sie den zuständigen Versorger an.

Vorsicht vor falschen Mitleidserregern

Sie kommen vom Einkaufen zurück und schließen gerade die Haustüre auf. Da steht eine junge aufgeregte Frau vor Ihnen und fragt, ob sie Ihr Telefon benutzen dürfte. Hilfsbereit wie Sie sind, lassen Sie sie herein. Sie stehen während des Telefonats vorsichtshalber auch immer neben ihr. Als die sympathische junge Frau längst wieder weg ist, bemerken Sie, dass neben Ihrem Geldbeutel auch Scheckkarte und Ausweis fehlen. Wieso? Die junge Frau war nicht allein. Von Ihnen unbemerkt hat sie einen Spalt an der Wohnungstür aufgelassen. Während Sie auf die „Telefoniererin“ aufpassten, klappte eine Komplizin oder ein Komplize in aller Seelenruhe Ihre Wertsachen.

Nicht schämen, sondern anzeigen

Wer schämt sich nicht, wenn er einen Fehler gemacht hat oder auf einen Trick hereingefallen ist? Doch vergessen Sie Ihre Scham, wenn Sie Opfer von Gaunern geworden sind. Verständigen Sie umgehend die Polizei unter der Polizeinotrufnummer 110 und erstatten Sie bei der Polizei Anzeige.

(Jürgen Wilhelmi)

Wir Deutschen leben länger

Die Lebenserwartung in Deutschland nimmt kontinuierlich zu. Dies geht aus einer Berechnung des statistischen Bundesamts hervor. So können heutzutage neugeborene Mädchen und Jungen auf ein doppelt so langes Leben hoffen wie vor rund 130 Jahren. Einen wesentlichen Anteil an der höheren Lebenserwartung haben die über 65-Jährigen. „Allein seit 1986/1988 ist die verbleibende Lebenszeit von 65-Jährigen um rund vier Jahre gestiegen“, zeigt die Berechnung.

Treffpunkt Theater 50plus

Mittwoch, 22. März 2017, 14:30 Uhr: **Wolfgang Peßler**, Fagottist, stellv. Solist - Staatsphilharmonie Nürnberg seit 1991

Mittwoch, 26. April 2017, 14:30 Uhr: **Michael Lösel**, Poetisches Theater - Kulturpreisträger 2016 der Stadt Nürnberg

Mittwoch, 24. Mai 2017, 14:30 Uhr: **Gábor Káli**, 1. Kapellmeister - Stellvertreter des Generalmusikdirektors an der Staatsoper Nürnberg

Mittwoch, 28. Juni 2017, 14:30 Uhr: **Dr. Andrea Dippel**, Leiterin der Kunstvilla „Fränkische Galerie der regionalen Kunst“

Mittwoch, 26. Juli 2017, 14:30 Uhr: **Anja Weigmann**, Musikdramaturgin und Theaterwissenschaftlerin der Städt. Bühnen, Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne

Die Treffen vom Theater 50plus finden jeden 4. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr (außer bei Sondervorstellungen) im Restaurant TINTO im DB Museum Lessingstr. 6 (Aufzug Sandstraße) statt. Der Eintritt ist frei. Haben Sie noch Fragen? Wir freuen uns über Ihren Anruf unter Telefon 231 – 65 02, Stadtseniorenrat, www.stadtseniorenrat.nuernberg

Neue Regeln für die Pedalritter

Für Radfahrer bringt das Jahr 2017 einige Änderungen in der Straßenverkehrsordnung mit sich

Bereits seit Mitte Dezember 2016 dürfen Fahrrad fahrende Kinder bis zu acht Jahren von einer Aufsichtsperson auch auf dem Gehweg mit dem Fahrrad begleitet werden. Natürlich dürfen dadurch Fußgänger nicht behindert oder gefährdet werden.

Kinder unter acht Jahren dürfen alternativ zum Gehweg einen baulich getrennten Fahrradweg nutzen.

Seit 1. Januar 2017 gelten nun laut Straßenverkehrsordnung (§ 37 Abs. 2 Satz 6 StVO) die Lichtzeichen für den Fahrverkehr und nicht mehr die Fußgängerampeln. Wenn besondere Lichtzeichen für Radfahrer vorhanden sind, so gelten diese natürlich weiterhin. Bisher galten für Radfahrer die Fußgängerampeln, wenn keine besonderen Lichtzeichen für Radfahrer vorhanden waren.

Das waren Zeiten

Ein Überfluss war das!
Jeder von uns besaß einen eigenen Stuhl,
und es waren noch ein paar übrig
für müde Ausländer, die sich ausruhen wollten.

Unsere Gebisse waren wie neu,
Versicherungen hatten uns fest im Griff,
Vollbäder standen uns zur Verfügung,
jahraus, jahrein,
und manchmal sandten wir Geld und kaum
getragene Jacken
an weit entfernte Personen.

Natürlich waren wir unbeliebt.
Ohne mit der Wimper zu zucken,
bestiegen wir Automobile und Aeroplane.
Überall gab es Sicherheitsschleusen.
Gehorsam zogen wir unsere Schuhe aus.
Für den Fall, dass uns einer falsch kam,
lauerte im Treppenhaus eine Schar von Anwälten.

Sogar den Krankheiten ging es immer besser.
Aber wir bissen die Zähne zusammen
und hielten durch.

Hans Magnus Enzensberger

(Auszug aus: Zeit online www.zeit.de/2009/12/Enzensberger-Gedichte)

Impressum

Redaktion: Barbara Bredow-Beck, Jürgen Wilhelmi
Layout und Satz: Peter Panke
Druck: noris inklusion
Dorfäckerstraße 37, 90427 Nürnberg

Verantwortlich i.S.d.P.: Christian Margulíés
Vorsitzender des Stadtseniorenrats

Kritik und Leserzuschriften bitte an die Geschäftsstelle
des StSR,
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg
Telefon 0911/231 66 29
E-Mail: karin.behrens@stadt.nuernberg.de
Internet: www.stadtseniorenrat.nuernberg.de

Persönlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung
des Verfassers wieder. Für unverlangt eingesandte Ma-
nuskrifte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Keine Gewähr für die Vollständigkeit rechtlicher Informa-
tionen.

Auflage 3500 Stück