

Ein Leben auf der Bühne

„Bis zum letzten Tag möchte ich eine Zukunft haben“

Die Sängerin Elizabeth Kingdon war zu Gast bei Theater50plus.
Hier eine Zusammenfassung ihrer erzählten Erinnerungen:

Der Auftritt bei Theater50plus war ein großes Ereignis für mich. Es waren sehr viele Menschen da und ich habe wirklich alles erzählt, was mir am Theater passiert ist. Ein Mann hat beim Verabschieden meine Hand lange gehalten und hatte Tränen in den Augen und sagte mir, ich müsse am Leben bleiben, solange es geht. Manche Leute aber sagen, ich sollte endlich zugeben, dass niemand mehr weiß, wer ich bin oder war.

Also erzähle ich es einfach noch einmal – obwohl es viele noch wissen.

Im Frühjahr 1958 bekam ich eine Einladung, an den Städtischen Bühnen Bielefeld vorzusingen. Zum Schluss blieben zwei Sängerinnen übrig, eine Amerikanerin und ich. Wir saßen im Flur vor dem Büro des Intendanten. Zum Schluss hörten wir, wie der Generalmusikdirektor laut und deutlich sagte „Wir nehmen die Kingdon, sie hat die schöneren Beine“. Meine Konkurrentin hieß Marilyn Horne und sang am nächsten Tag in Gelsenkirchen vor (ein viel größeres Theater). Sie wurde sofort engagiert. Drei Jahre später ging sie zurück nach Amerika und wurde die weltberühmte Mezzosopranistin, die an allen großen Opernhäusern der Welt sang. (Niemand hat damals jemals meine Beine gesehen, weil alle Kostüme bodenlang waren...)

Als ich 1963 nach Nürnberg kam, war Karl Pschigode Generalintendant und Erich Riede Generalmusikdirektor. In Elektra von Richard Strauß sang Hildegard Jonas die Elektra, ich Chrysostomos, und Martha Mödl als Gast die Klytämnestra.

Es wurde ein langjähriges Engagement von 22 ½ Jahren am Nürnberger Opernhaus und ich lernte dort meinen späteren Ehemann, den technischen Direktor des Hauses, Max Grünwald, kennen und lieben.

Fünf Jahre vor Ende dieser Zeit begann ich gleichzeitig mit der Pocket Opera Company (POC) zu arbeiten. Ab 1985 erst recht mit der POC. Wir sind überall in der Welt gewesen. 1984 bekam ich den Kulturpreis der Stadt Nürnberg in



Elizabeth Kingdon

Anerkennung meiner Leistungen als Sängerin. Der Preis war erstmalig geteilt, so dass ich und die Volksschauspielerinnen Sophie Keeser je 5.000 DM bekamen. Ob ich den Preis bekam, weil ich vielleicht so was wie die Volksopernsängerin der Pocket Opera Company war?

1998 wurde ich zum Ehrenmitglied des Nürnberger Theaters ernannt. Darüber habe ich mich wirklich sehr gefreut und so bin ich bis heute Ehrenmitglied des Staatstheaters Nürnberg.

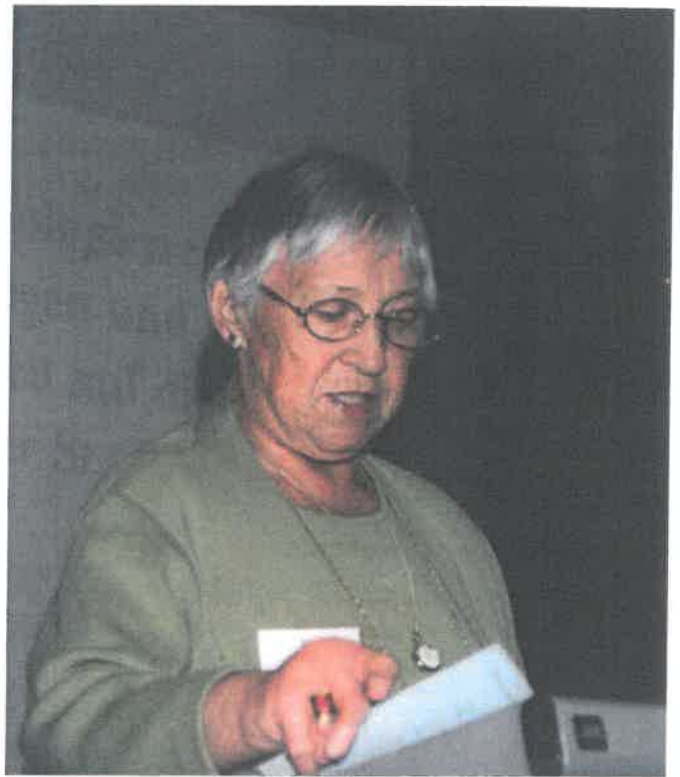
2003 bekam ich das Bundesverdienstkreuz am Bande für mein Lebenswerk verliehen. Das Kreuz selbst habe ich nur am Tag der Verleihung getragen, auch den kleinen Anstecker nur viermal. Mein Gegenüber schaut dann nämlich nicht mich an, sondern nur meinen Anstecker und fragt sich: „Warum hat sie es bekommen und ich nicht?“ Diese Frage habe ich niemals beantworten können.

Wir freuen uns!

Demnächst gibt es eine Ursula-Wolfring-Straße!

Mit „Langwasser T“ (Bebauungsplan 4302) wird das letzte zusammenhängende Bebauungsplangebiet in Langwasser bebaut. Die Straßen in diesem Bereich werden (gemäß einem Beschluss des Stadtrats im Verkehrsausschuss vom 28. April) nach Persönlichkeiten aus Nürnberg benannt, die während der Entstehung des Stadtteils Langwasser wirkten. Zu diesem Personenkreis zählt die durch den Stadtseniorenrat Nürnberg für eine Straßenbenennung vorgeschlagene Gewerkschafterin, Mitbegründerin und Erste Vorsitzende des Stadtseniorenrats Ursula Wolfring.

Ihr Vater wurde von den Nationalsozialisten als „Halbjuden“ verfolgt, die Familie musste 1934 in die USA emigrieren. Nach dem Zweiten Weltkrieg kehrte Ursula Wolfring zurück, baute die Sozialistische Jugend „Die Falken“ mit auf, arbeitete ab 1948 für den Bayerischen Gewerkschaftsbund und ging 1957 zum DGB-Landesbezirk nach München, wo sie unter anderem als Frauensekretärin und später als stellvertretende Landesbezirksvorsitzende wirkte. Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben setzte sie sich erfolgreich für die Gründung des Nürnberger Stadtseniorenrats ein „Der Stadtseniorenrat freut sich sehr über diese Ehrung für eine Frau, dessen Arbeit sie über Jahre entscheidend geprägt hat.“



Ursula Wolfring

(Foto: Stadtseniorenrat)

Fortsetzung „Bis zum letzten Tag möchte ich eine Zukunft haben“

Ich hatte seit 1956 immer eine Aufenthaltserlaubnis für ganz Deutschland gehabt. Als ich am 8. Juli 1975 Max Grünwald, den damaligen Technischen Direktor der Städtischen Bühnen, geheiratet habe, erklärte mir der Standesbeamte, dass ich durch meine Heirat nicht automatisch die deutsche Staatsangehörigkeit bekäme. Man müsse nun drei Jahre warten, bis klar sei, es wäre keine Zweckehe. Doch nach Ablauf der drei Jahre gab es die doppelte Staatsangehörigkeit nicht mehr.

1991 starb mein Mann, und dann kursierten Gerüchte, dass ich nach Amerika zurückgehen würde. Was hätte ich drüben tun sollen? Ich lebe in Nürnberg. Mein Mann ist hier begraben und irgendwann möchte ich neben ihm begraben sein - allerdings jetzt noch nicht, mir gefällt das Leben viel zu gut!

2010 habe ich die deutsche Staatsangehörigkeit beantragt, für den Einbürgerungstest habe ich alle 303 möglichen Fragen auswendig gelernt. Bei dem Test selber habe ich nur 32 von den möglichen 33 Punkten bekommen. Es wurmt mich immer noch ein bisschen, ich hätte gern gewusst, was mein Fehler war. Später habe ich gehört, dass man nur 32 Punkte bekommen kann, es sei immer eine Fangfrage dabei. Meine Eltern haben mich oft in Deutschland besucht und waren sehr stolz auf mich, aber mein Vater, der 1982

gestorben ist, war trotzdem immer der festen Meinung, dass alle Sängern auf der Straße enden würden. Sein Testament hatte er deshalb zu meiner Rettung verfasst. Ja, es stimmt: Ich bin auf einer Straße gelandet - aber mein eigenes Haus steht darauf. Ich habe es so umbauen lassen, dass ich bis zum Ende dort zurechtkomme.

Nach einer Hüftoperation habe ich als Pflegedienst die Diakonie bei mir in der Nähe zur Hilfe geholt, damit fühle ich mich wohl, dabei werde ich bleiben.

Inzwischen habe ich auch einen neuen Gärtner, der im Winter den Schnee wegräumt und im Sommer den Garten vor und hinter dem Haus in Ordnung hält und mir vieles, was ich sonst schwer selber besorgen könnte, besorgt.

Und so werde ich meinen Kampf fortsetzen, in Würde alt zu werden, öfter ins Staatstheater zu gehen und auch mein Tanzabonnement im Fürther Stadttheater zu nutzen.

Ich möchte in meinem Haus bleiben, immer wieder alle meine Freunde und Bekannten sehen und die vielen Projekte, die ich noch vorhabe, verwirklichen.

Bis zum letzten Tag möchte ich eine Zukunft haben.
Zusammenfassung: (Barbara Bredow-Beck)

„Das Alter ist ein besonderes Stück Leben“

„L- wie laufen, L- wie lernen und L- wie lachen“, diese Formel empfiehlt der Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) und ehemalige Vizekanzler der Bundesrepublik Deutschland, Franz Müntefering den Seniorinnen und Senioren in Nürnberg für eine erfolgreiche Lebensgestaltung im Alter. Hier sein Gastbeitrag für das Informationsblatt des Stadt seniorenrats:

LAUFEN: Bewegung der Beine und Arme ernährt das Gehirn. Der Körper benötigt nicht nur Nahrung und Schlaf sondern auch Bewegung. Stillstand heißt mangelnde Blutversorgung des Gehirns und birgt daher Risiken. Und: Um sich zu bewegen ist man nie zu alt.

LERNEN bedeutet: Mindestens tausend Orte und Bücher und Filme und Tage gibt es noch, die wir auch kennen sollten. Lernen bedeutet jedoch nicht nur Gehirntraining. Lernen und Laufen sorgen auch für soziale Kontakte. Beide sind Gold wert. Sie schaffen Lebensqualität und verhindern elende Einsamkeit.

Das **LACHEN** benötigt wohl am wenigsten Erklärung. Gewiss, man ist nicht mehr dreißig... Es herrscht auch im Alter nicht immer Sonnenschein. Zuweilen ist Mistwetter. Die Knochen schmerzen, die Ohren auch...

Und dennoch: Zu lachen gibt es immer eine Menge. Leben hat schon was. Da lässt sich doch was draus machen - denn das Alter ist ein besonderes Stück Leben!

Noch nie gab es so viele Menschen, die über 70, 80, 90, 100 Jahre alt wurden. Die durchschnittliche Lebenserwartung

steigt weiter, deutlich über 80 Jahre hinaus. Dabei bleiben die Seniorinnen und Senioren relativ gesund. Sie haben nach dem Berufsleben überwiegend gute fünfzehn Jahre vor sich, viele sogar noch mehr. Eine lange Zeit, die zu mehr Nutzen ist, als ideenlos den Tank leerzufahren.

Dieser Lebensabschnitt ist nicht die mehr oder weniger kaschierte Vorbereitung aufs Ende, sondern die Gelegenheit, ein besonderes Stück Leben zu genießen und zu gestalten. Es gilt, was Interessantes daraus zu machen.

Die Erfahrung des Alters macht das Wissen und Können auch weiterhin nützlich. Doch gilt: Wir haben nicht recht, nur weil wir älter und alt sind - aber wir haben auch nicht unrecht, weil das so ist.

Wir werden gebraucht und das ist gut so, und gut ist es auch für unsere eigene Lebensqualität.“

Franz Müntefering

Franz Müntefering, geboren am 16. Januar 1940 im heutigen Arnsberg.

Der SPD-Politiker war von 1998 bis 1999 Bundesminister für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen und von 2002 bis 2005 Vorsitzender der SPD-Bundestagsfraktion. Von März 2004 bis November 2005 und von Oktober 2008 bis November 2009 begleitete er das Amt als Bundesvorsitzender der SPD. Von 2005 bis 2007 war Müntefering Vizekanzler und Bundesminister für Arbeit und Soziales sowie in den Jahren 1975 bis 1992 und 1998 bis 2013 Abgeordneter des Deutschen Bundestages (MdB). Seit dem Frühjahr 2013 ist Müntefering ehrenamtlicher Präsident des Arbeiter-Samariter-Bundes Deutschland (ASB). Am 25. November 2015 wurde er zum Vorsitzenden der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) gewählt.

(Foto: BAGSO/Santen)



Weisheiten

Es ist egal, wie langsam du voran kommst. Du überholst immer noch jeden, der gar nichts tut.

An alle die behaupten, sie wüssten wie der Hase läuft: Er hoppelt!

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen

Erst wenn man stolpert, achtet man auf den Weg.

Gemeinsam – statt Einsam!

Mit dem Wunsch, Seniorinnen und Senioren aus der Isolation zu holen, gründete Lia Sommer die Seniorenbegegnungsstätte e.V. Gartenstadt – und dies vor genau 35 Jahren im April 1981.

Durch eine Spendensammlung konnte sie die Räume des „kleinen Häuschens“ neben dem Gesellschaftshaus Garten, das ihr vom Vorstand der Gartenstadt e.G. zur Verfügung gestellt worden war, zu einem „Puppenstübchen“ für Senioren werden lassen. Engagiert, uneigennützig, mit viel Liebe, Energie und enormem Ideenreichtum leitet Lia Sommer bis heute die Begegnungsstätte.

Drei bis vier Mal in der Woche ist sie mit ihrem Team für jeweils etwa drei Stunden eine fürsorgliche, verständnisvolle und herzliche „Seniorenmutter“. Die vielbesuchten Nachmittage sind abwechslungsreich und voller Freude: Singen, Tanz, Quiz, Spiele, kreatives Gestalten, Ausflüge, Filmnachmittage sowie Hilfestellung und Tipps für den Alltag und vieles mehr stehen auf dem Programm.

Einmal im Monat werden außerdem speziell Seniorinnen und Senioren des Adolf-Hamburger-Heims eingeladen und bei Kaffee und Kuchen mit solchen Angeboten erfreut. Seit drei Jahren kommen auch einmal pro Woche Flüchtlinge mit ihren Kindern in die Begegnungsstätte am Heckenweg. Alle sind aktiv beteiligt und herzlich eingebunden. Seniorinnen kümmern sich währenddessen um die kleinen Sprösslinge als liebevolle „Ersatzomnis“. Die fertiggestellten kleinen Kunstwerke werden auf Basaren der Senioren verkauft – der Erlös geht an die Aktion „Freude für Alle“ der Nürnberger Nachrichten. Dies ist gelungene Integration.

Einbindung in den Stadtteil

Ein besonders Anliegen Lia Sommers ist es, die Seniorinnen und Senioren im Stadtteil einzubinden. So waren es fünf Frauen, die sich als erste in Nürnberg im städtische Kindergarten Regenbogenstraße als „Leseomas“ engagierten – ein gutes Miteinander zwischen Jung und Alt. Die Teilnahme am Geschehen im Stadtteil ist selbstverständlich geworden: Infostände, Modenschau, Bazar, Wanderungen, Konzertbesuche, Osterbrunnen gestalten und vieles mehr findet statt.

Lia Sommer, die im Juni ihren 79. Geburtstag feiert, sprüht vor Ideen. Ihr Ideenreichtum für Angebote und Aktionen um das gemeinsame Miteinander nimmt auch nach 35 Jahren kein Ende und dies zur Freude aller, die in die Begegnungsstätte kommen.

Es gäbe noch sehr viel über Frau Sommer und „ihre“ Seniorenbegegnungsstätte zu berichten. Vielleicht – und das als Anregung – schreibt sie einmal ein Buch über 35 Jahre Ehrenamt? Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, dann besuchen Sie doch einmal den Kreis in der Gartenstadt! Sie wird sich freuen



Lia Sommer

(Foto Privat Stadtseniorenrat)

und noch vieles von ihrer Arbeit erzählen können – wie so viele Ehrenamtliche.

Montags, mittwochs und donnerstags finden Sie sie von 14-16 Uhr im Heckenweg 1 (in den Ferien allerdings nicht.)

(Christel Löser)

Datenschutz: E-Mailverkehr

Achtung! Infizierte PCs versenden verseuchte Mails. Leider müssen wir immer wieder auf dieses Problem hinweisen: Immer öfter landen sogenannte Spams oder merkwürdige Mails in unseren Postfächern. Oft auch mit bekannten (gefälschten) Absendern, aber seltsamen Inhalten. Da findet man dann unter „new message“, „Hey“, die Ankündigung eines angeblichen Lottogewinns oder andere merkwürdige Inhalte. Hauptziel dieser gefälschten Mails ist es, Sie als Nutzer dazu zu bringen, Inhalte oder Links in den Mails zu öffnen. Damit aber holt man sich Viren oder Trojaner auf den PC, die möglicherweise den eigenen Rechner ausspionieren, um sensible Daten zu stehlen. Der eigene Rechner wird ein Teil eines sogenannten „boot-Netzes“, der aus der Ferne gesteuert wird. Also Vorsicht! Mails, die nicht von bekannten Absendern stammen und/oder merkwürdigen Inhalt aufweisen, keinesfalls öffnen, sondern umgehend löschen.

Den PC absichern!

Es ist unerlässlich, seinen PC sicher zu machen. Ein aktueller Virens Scanner ist unverzichtbar, wenn man ins Internet geht oder Mails verschickt. Ohne Absicherung gegen Viren und Trojaner mit einem entsprechenden (und aktualisierten) Anti-Virus-Programm gefährdet man sich selbst und andere! Den PC sollte man darüber hinaus regelmäßig gründlich auf mögliche Viren, Trojaner und Schadprogramme untersuchen! Tipps für Sicherheit des eigenen PC findet man beim „Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik“:

www.bsi-fuer-buerger.de

(Erwin Reitenspieß)

So sehen es Seniorinnen und Senioren

Lebenswertes Nürnberg?



Wohlfühlkarte: Der Stadtseniorenrat Nürnberg wollte es wissen.

(Foto : NN)

Schlecht lebt es sich nicht in Nürnberg. Dies jedenfalls ist das Ergebnis einer Umfrage des Stadtseniorenrats Nürnberg auf der inviva 2016, die am 24. und 25. Februar in der Halle 12 der NürnbergMesse stattgefunden hat.

Auf einer „Wohlfühlkarte“ – einem eigens für inviva angefertigten Stadtplan hatten – die Ausstellungsbesucherinnen und -besucher die Gelegenheit, Behagen oder Unbehagen, Kritik oder Lob über den Wohnort Nürnberg zu äußern. Der Markierung dienten Fähnchen: Rot für „Sagen Sie uns, wo Sie der Schuh drückt“, grün für „Sagen Sie uns, wo Ihnen in Nürnberg als Senior(in) der Schuh gut passt.“ An den beiden Tagen wurden insgesamt 175 Fähnchen gesteckt. Die Pflichtaufgabe für die Beteiligten war: Stecke nicht nur ein Fähnchen, sondern begründe deine Entscheidung knapp auf einem vom Stadtseniorenrat vorbereiteten Blatt.

Die Kritiker äußerten sich teilweise recht deutlich, z.B. „Die Gehwege sind Radrennstrecken“ (Leyh) – „Wohnraum ist sehr teuer“ (Leyh) – „Es gibt zu wenige, beziehungsweise nicht gut ausgebaute Spazierwege für Senioren“ (Weierhaus) – „Viele leerstehende Läden“ (Nürnberg-Nord). Moniert werden der Hundekot auf Gehwegen ebenso wie zugeparkte Gehwege oder fehlende Aufzüge an U-Bahnhaltstellen usw.

Allerdings gab es auch viel Lob. Dieser bezog sich auf die „gute Verkehrsanbindung“, die „guten Einkaufsmöglichkeiten“ und das „viele Grün“ in Langwasser-Süd ebenso wie auf das „gepflegte Wohnviertel“ (Laufamholz) oder die „gute Verkehrsanbindung“ Eibachs an die Innenstadt.

Bilanz

Das Wohnumfeld und der öffentliche Nahverkehr wurden am meisten gelobt oder getadelt. Die Nahversorgung nimmt bei den Nürnberger Senioren einen hohen Stellenwert ein, ebenso die Verkehrssicherheit, um nur einige Vielfachnennungen aufzuzeigen.

Rückwirkend lässt sich feststellen, dass die Abfrage, die natürlich keinen Anspruch auf ein repräsentatives Ergebnis erhebt, wohl jedoch als Stimmungsbarometer in und für die Stadt Nürnberg angesehen werden kann und wertvolle Hinweise für die Arbeit des Stadtseniorenrats enthält. Gespräche mit der Polizei werden folgen, mit der Verkehrsaktiengesellschaft (VAG) ist dies bereits geschehen.

Die gesamte Aktion war eingebettet in das Jahresthema des Stadtseniorenrats: Die Seniorinnen und Senioren fühlen sich wohl in Nürnberg. Ist das nicht sogar ein Jahrhundertthema? Und dies nicht nur in Nürnberg? (Jürgen Wilhelmi)

Damit nicht nur das Wetter stimmt

Die Sonne lacht vom Himmel. Die Natur schmückt sich mit frischem Grün und tausend bunten Farben. Die Luft riecht frisch: Zeit, einmal wieder die alten Knochen zu bewegen.

Bewegen, bewegen, bewegen... Man traut sich schon gar nicht mehr in die Arztpraxis. Immer das gleiche Lied, die schon fast gebetsmühlenartige Ermahnung: Bewegen! Von der Bewegung profitieren Muskeln und Gelenke. Die Gelenkschmiere wird angeregt. Der Bewegungsablauf wird „reibungslöser“, flüssiger. Das Herz-Kreis-Lauf-System jubiliert. Die Bewegung sorgt für eine bessere Durchblutung. Der Körper lechzt nach der kalten und nassen Jahreszeit nach wichtigen Nährstoffen und frischer Sauerstoffzufuhr. Für Gefäßkrankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Bluthochdruck und Arteriosklerose mindern sich die Chancen. Wandertage sind jedoch auch Erholungstage für Seele und Geist. Die Stille der Natur sorgt für Stressabbau.

Doch – wehe der Schuh drückt! Dann ist der Weg von der Wanderlust zum Wanderfrust nicht weit. Die Wahl des Schuhwerks, insbesondere der Wanderschuhe, ist von entscheidender Bedeutung. Gleich ob Kurz- oder Langstrecke. Vielmehr entscheidet der Einsatzbereich über die Wahl. So sind zum Beispiel Wanderschuhe, die den Knöchel schützen und stützen im Gebirge ein Muss. Deren Wetterfestigkeit ist auch für „Flachlandwanderer“ zu empfehlen.

Wind- und Wasserfestigkeit heißt das Gebot bei der Beklei-

dung. Heutzutage ist deren Erwerb nicht mehr schwer. Das „Zwiebelprinzip“ sorgt für mehrere atmungsaktive Schichten. Es steht für Wohlfühlfunktionalität, sprich Wohlbehagen in allen Wanderlagen.

Verachtet mir die Socken nicht! Das Tragen guter Wandersocken zahlt sich auch schon bei kurzen Wanderungen aus. Der Tragekomfort ist im wahrsten Sinne des Wortes spürbar und verhindert Blasen, die auch nach Tagen noch schmerzen.

Nicht zu vergessen ist der Tragerucksack, ebenso Getränke, die man unbedingt mit sich führen sollte. Die wichtigsten Medikamente oder gar Medikamente zur Notversorgung gehören auch dort hinein. Und was ist mit dem Regenschirm?

Sehr hilfreich sind Wanderstöcke. Schon die fahrenden Handwerksgelegen und Studenten in früheren Jahrhunderten konnten ihre Vorzüge gegenüber dem Gehen ohne Stöcke: Geringere Kniebelastung, Unterstützung der Trittsicherheit, freiere und ruhigere Atmung durch aufrechtere Haltung und Gleichmäßigkeit des Stockeinsatzes.

Doch am Anfang des Weges steht der medizinische Gesundheitscheck. Dies gilt besonders bei Wanderungen, die sich über Tage erstrecken, aber auch für anspruchsvolle Tagestouren. (Jürgen Wilhelmi)

„Jubel, Trubel, Heiterkeit! Das Nürnberger Schauspiel hat einen neuen Publikumsrenner“ ...

Standing Ovation“... „dreht den Schrecken des Alters eine lange Nase“...

Kein Zweifel, die neue Liederrevue „Ewig Jung“ wird ein Kassenschnücker.

Doch wie geht die Gesellschaft mit dem „echten“ Altwerden um - wenn Alter eben nicht mehr „Rock und Rollator“ heißt, sondern mit Beschwerden, Ängsten, physischen und psychischen Krisen zur individuellen und gesellschaftlichen „Spaßbremse“ wird?

Ewig jung – und dann?

Der Stadtseniorenrat veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem
Staatstheater Nürnberg

**eine Podiumsdiskussion am
Sonntag, 10. Juli, 15 Uhr, Schauspielhaus am Richard Wagner-Platz
Eintritt frei**

Es gibt noch viel zu tun in der letzten Lebensphase zwischen
gemischten Gefühlen und weiser Gelassenheit!

Wir hoffen auf Ihre Teilnahme

Ihr Stadtseniorenrat

Tipps für die Altenclubs

Das Rundfunkmuseum Fürth in der Kurgartenstraße 37 (ehemalige Zentrale von Grundig), führt immer wieder Sonderausstellungen durch, die gerade für Seniorinnen und Senioren sehr interessant sind. Dazu werden auch Seniorenprogramme für Gruppen angeboten. Der Besuch kann ausklingen mit einem Besuch im angeschlossenen Café bei Kaffee und Kuchen und alten Schlagern aus einer Musikbox. Anmeldungen unter Telefon 7 56 81 10.

Besuch des Bayerischen Rundfunks Studio Nürnberg

Das Studio Franken des Bayerischen Rundfunks veranstaltet für interessierte Gruppen und Seniorenclubs kostenlose Führungen. Dauer der Führung zwei Stunden. Bei Vorbestellung Mittagessen in der Rundfunk-Kantine möglich.

Die Führung finden statt vormittags von 10 – 12 Uhr und nachmittags von 14 – 16 Uhr. Die Führungen sollten etwa drei Monate im Voraus gebucht werden.

Anmeldung bei der Studieleitung – Sekretariat Frau Martinetz unter Telefon 0911-6550 19 301/302 oder per Mail an angelika.martinetz@br.de, Postadresse: Bayerischer Rundfunk – Studio Franken, Wallensteinstraße 117, 90431 Nürnberg

Kripo und Senioren

Die Polizeiberatung im Zeughaus hat uns gebeten, folgenden Bericht in unserem Infoblatt zu veröffentlichen, was wir zum Schutz unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger auch gerne tun. „Ein unbekannter Mann klingelt im Januar an der

Wohnungstüre einer älteren Dame in Nürnberg. Gegenüber der hilfsbereiten Seniorin gibt er an, für die Nachbarn ein Paket abgeben zu wollen. Da diese aber nicht zu Hause sind, bitte er um einen Zettel, um eine Nachricht für sie hinterlassen zu können. Das nette Gespräch zwischen dem Unbekannten und der Seniorin wird in der Küche fortgesetzt, wo auch die Nachricht für die Nachbarn verfasst wurde. Später, als der Unbekannte schon längst wieder weg war, stellte die Seniorin fest, dass ihre Geldkassette fehlt.“ Diese und ähnliche Tricks werden von skrupellosen Betrügern immer wieder angewandt, um an die Ersparnisse und Wertsachen älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger zu kommen. Dabei sind dem Erfindungsreichtum der Täter keine Grenzen gesetzt. Mit geschickt „verpackten“ Tricks haben sie auch leider immer wieder Erfolg, wie aus dem geschilderten Sachverhalt ersichtlich. Deshalb sollte man vorsorgen.

Nutzen Sie das Angebot der Kriminalberatung Nürnberg und lassen Sie sich während eines kostenlosen Vortrags über die neuesten Tricks aufklären. Erfahrene und kompetente Beamte der Kriminalpolizei geben ihnen zusätzlich wichtige Tipps, wie Sie sich richtig verhalten und wirksam schützen können. Egal, ob bei Ihnen, im Rahmen eines Treffens in Ihrer Seniorengruppe, oder bei uns in der Dienststelle. Vereinbaren Sie deshalb einen Termin mit der Kriminalberatung, Pfannenschmiedgasse 24, 90402 Nürnberg, Tel. 2112760, Fax 2112765. Unser Job ist Ihre Sicherheit. Wir wollen, dass Sie sicher leben. Ihre Kriminalberatung.“

Trauer um Hermann Theligmann



Nach langer schwerer Krankheit verstarb am 4. Februar 2016 Hermann-Josef Theligmann. Der Verstorbene gehörte dem Stadt seniorenrat Nürnberg von 1999 bis 2015 an und dies unermüdlich und unter hohem persön-

lichen Einsatz. Der Verstorbene war zwölf Jahre lang im Vorstand tätig und vertrat den Stadt seniorenrat über viele Jahre im Fahrgastbeirat der VAG, in der Landes-Senioren-

Vertretung Bayern sowie in dessen sozialpolitischem Ausschuss. Im Arbeitskreis Pflege brachte er seine berufliche Erfahrung und seinen schier unerschöpflichen Sachverstand ein. Ihm verdankt Nürnberg den Pflegestammtisch, dessen Mitinitiator er war und schließlich im Jahr 2006 mit aus der Taufe hob. Über viele Jahre meldete er sich in Veranstaltungen, in den Gremien des Stadt seniorenrats und im Informationsblatt zu Wort. Nicht zu vergessen seine Bereitschaft, im Jahre 2013 im neu gegründeten Seniorennetzwerk Langwasser seine Erfahrungen und Ideen einzubringen. Wichtig war ihm zudem immer der Dialog zwischen den Generationen. Einmal gefragt, weshalb er sich all den Mühen unterzog, statt einfach den wohlverdienten Ruhestand zu genießen, antwortete er: „Immer nur schimpfen verändert nichts. Wenn sich etwas ändern soll, muss man selbst mit Gleichgesinnten dafür arbeiten – auch um das Bild der Älteren in der Öffentlichkeit positiv zu prägen.“ Der Stadt seniorenrat Nürnberg wird Hermann-Josef Theligmann ein ehrendes Andenken bewahren.

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.senioren-online.info

Hier werden in verschiedenen Links Hilfen angeboten zu den Themen: PC- und Internetwissen, ferner u.a. 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. Es gibt Hinweise zum Computerkauf, Sicherheit im Netz und die Möglichkeiten zur Datensicherung runden das Paket ab.

„Wohnen im Alter“ gibt Informationen über Hausnotruf, Be- treutes 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 sehr informative Website, speziell für Seniorinnen und Senioren gemacht.

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 Margulies

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 Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

„In Würde sterben, - frommer Wunsch oder doch Wirklichkeit?“ Podiumsdiskussion am 12.10.2016 Eine Veranstaltung des Stadtseniorenrats

Schwerstkranke Menschen sollen die Gewissheit haben, dass sie in ihrer letzten Lebensphase nicht allein sind und in jeder Hinsicht gut versorgt und begleitet werden. Sie sollen die Hilfe und die Unterstützung bekommen, die sie dann wünschen und benötigen.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, hat der Deutsche Bundestag im letzten Jahr das Hospiz- und Palliativgesetz (HPG) beschlossen, das am 1. Januar 2016 in Kraft getreten ist.

Das HPG sieht u.a. eine Stärkung der ambulanten und stationären Versorgung und eine verbesserte finanzielle Förderung der Hospizarbeit vor. Die betroffenen Patienten, so will es das Gesetz, sollen überall dort, wo sie ihren letzten Lebensabschnitt verbringen, optimale Begleitung und Versorgung erhalten. Zu Hause, im Pflegeheim, im Hospiz oder auch im Krankenhaus.

Ob dem so ist, ist Thema einer Podiumsdiskussion, die der Stadtseniorenrat Nürnberg (StSR) gemeinsam mit der Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg und dem Verein Hospiz-Team Nürnberg e.V. ausrichtet.

Gäste sind u.a. die Ärztliche Leiterin und Oberärztin der Station für Palliative Medizin am Klinikum Nürnberg, Frau Dr. Gerda Hofmann-Wackersreuther, Herr Dr. med. Gerhard Gradl, Arzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Palliativmedizin sowie Herr Diakon Dirk Münch, 1. Vorsitzender Hospiz-Team Nürnberg e.V.

Die Veranstaltung findet statt am

**Mittwoch, 12. Oktober 2016, 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr im „südpunkt“,
Pillenreuther Straße 147, 90459 Nürnberg.**