

---

## NEUES vom Seniorenbeirat Weiterstadt – Oktober bis Dezember 2020

### Herausgegeben im Oktober 2020!

Liebe Freunde und Interessierte an der Arbeit des Seniorenbeirates Weiterstadt:  
Guten Tag allerseits!

Wir hatten so sehr gehofft, dass die Zahl der mit Covid-19 Infizierten weiterhin auf niedrigem Niveau bleibt.

Sicher, es gab Stimmen, die voraussagten, dass es im Herbst wieder zunehmen würde. Aber die Entwicklung ist schlimmer als erwartet.

Deswegen ist mehr denn je wichtig:

- **Abstand halten**
- **Kontakte auf die absolut Notwendigen einschränken**
- **Maske tragen, wenn Kontakte nicht zu vermeiden sind**
- **Hygienemaßnahmen konsequent einhalten**
- **Räume häufig und gründlich Lüften**

Das heißt, auch wieder soweit wie möglich zuhause bleiben.

Und der **Seniorentreff wird ab Montag, den 26.10.2020 wieder geschlossen!**

**Das Seniorenbüro ist aber unter der Telefonnummer 06150 400-1015 Montag und Freitag von 10-12 Uhr sowie am Mittwoch von 14-16 Uhr telefonisch erreichbar. Außerhalb dieser Zeiten bitte auf die Mailbox sprechen.**

Es sind Einschränkungen, die vor allem bedeuten auf Gewohntes zu verzichten.

Viele der Seniorinnen und Senioren kennen Verzicht noch aus ihrer Kindheit. Spätere Generationen haben oft nicht gelernt zu verzichten.

Jetzt ist Eigenverantwortung gefragt.

Jeder muss sich fragen: Gefährde ich mit meinem Verhalten meine und die Gesundheit der Menschen, mit denen ich mich treffe.

Wenn alle sich der Verantwortung stellen, haben wir eine Chance gut durch diese Krise zu kommen.

Wir wünschen Ihnen die Kraft, diese Verantwortung zu tragen und bleiben Sie gesund!

Vor 75 Jahren wurde die ‚UN‘ direkt nach dem 2. Weltkrieg gegründet. Ein Ziel, einen weiteren Weltkrieg zu verhindern, wurde bisher erreicht.

Willy Brandt sagte 1973 in einer Rede vor der UN-Versammlung: „Die Fähigkeit des Menschen zur Vernunft hat die Vereinten Nationen möglich gemacht. Der Hang des Menschen zur Unvernunft macht sie notwendig. Der Sieg der Vernunft wird es sein, wenn eines Tages alle Staaten und Regionen in einer Weltnachbarschaft nach den Prinzipien der Vereinten Nationen zusammenleben und zusammenarbeiten.“

Auch bei der Überwindung der Corona-Pandemie liegt die Hoffnung auf der Vernunft der Menschen und in der Hoffnung, dass die Unvernunft nicht die Oberhand gewinnt.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA-NC](#)

## Einstieg in die digitale Welt

Bei diesem Einstieg möchte der Seniorenbeirat Interessierten behilflich sein

Um heute am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können, ist der Umgang mit dem Internet eine wesentliche Voraussetzung.

Dieser erfordert Kompetenzen bei der Nutzung digitaler Anwendungen - insbesondere Medienkompetenz und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Doch der Weg in die digitale Gesellschaft gestaltet sich nicht für alle Menschen gleich. Ältere Menschen fühlen sich häufig überfordert und von zahlreichen technologischen Hürden abgeschreckt.

Dabei bieten das Internet und die neuen Technologien gerade für Menschen in fortgeschrittenem Alter viele Chancen, den Alltag zu erleichtern, Kontakte zu pflegen und Informationen zu beschaffen.

Deshalb ist es uns wichtig, dass wir auch ältere Menschen auf ihrem Weg in die digitale Selbstständigkeit durch bedarfsgerechte Angebote unterstützen.

### **Wir suchen:**

Seniorinnen und Senioren, die noch keine Erfahrungen mit Smartphone & Co. haben, aber gerne in die digitale Welt einsteigen möchten.

### **Wir bieten:**

Für 2 Monate stellen wir den Interessierten leihweise ein Tablet zur Verfügung und bieten begleitend Schulungen und Unterstützung an.



Lizenzfreies Bild

## Digitale Reise um die Welt – ein Quiz zum Weltseniorentag

Sehr geehrte Damen und Herren,  
anlässlich des heutigen *Internationalen Tages der älteren Menschen*, der im Jahr 1990 durch die Vereinten Nationen ins Leben gerufen wurde, möchten wir Sie und weitere Interessierte in Ihrem Umfeld gerne mit auf eine abwechslungsreiche, unterhaltsame und informative „Digitale Reise um die Welt“ nehmen.

### „Digitale Reise um die Welt 2.0 – Ein Quiz zum Weltseniorentag“

In Zeiten von COVID-19 sind Reisen mit einem hohen gesundheitlichen Risiko verbunden und in zahlreichen Ländern gar nicht möglich. Doch bei unserer Reise handelt es sich um ein digitales Quiz, das Sie bei sich vor Ort spielen können. Sie benötigen dafür nur ein Smartphone oder Tablet, die kostenfreie App „Actionbound“ und eine Internetverbindung.

Mit unserer *Digitalen Reise um die Welt* möchten wir Seniorinnen und Senioren einladen, spielerisch fremde Länder und Kulturen, exotische Tiere und vieles mehr zu entdecken. Wir stellen Ihr Wissen auf die Probe und geben Informationen u.a. zu digitalen Themen. Ganz nebenbei wird auch der Umgang mit dem Smartphone oder Tablet geübt.

Aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen zu den Digitalen Spaziergängen im Rahmen unseres Projekts „Digital mobil im Alter“ haben wir den diesjährigen Internationalen Tag der älteren Menschen zum Anlass genommen, das *Quiz um die Welt* aus dem Vorjahr so anzupassen, dass es ortsunabhängig und von einzelnen Personen statt in Gruppen gespielt werden kann. Im vergangenen Jahr trafen wir uns dazu im Telefónica Basecamp in Berlin mit einer Gruppe von ca. 30 Senior\*innen.

### So geht's:

#### 1. Installieren Sie sich die kostenfreie App *Actionbound* aus dem App-Store oder Play-Store

Actionbound ist ein junges Unternehmen, das von Medienpädagogen gegründet wurde und seinen Sitz in

Berlin hat. Die Verarbeitung persönlicher Daten erfolgt nach DSGVO

#### 2. Starten Sie die „Digitale Reise um die Welt 2.0“

suchen Sie in der App nach „Digitale Reise um die Welt 2.0“  
(Funktion „Bound finden“ -> „Suchen“ im Startmenü der App)

#### und schon kann es losgehen!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken

Ihr Team von *Digital mobil im Alter* – ein Projekt der Stiftung Digitale Chancen und Telefónica O2

---

## Bewegen im Freien hält fit:

### ab Oktober 2020 nur noch Montags von 10-11 Uhr im Stadtteil Gräfenhausen am Generationen-Aktiv-Parcours (GAP)

**Fit mit Anleitung auf dem Generationen-Aktiv-Parcours, jeden Montag** von 10:00 bis 11:00 Uhr

Das wöchentliche Angebot „Bewegung auf dem GAP“ in Kooperation mit der BSG Weiterstadt geht weiter. Auf dem **Generationen-Aktiv-Parcours** in Weiterstadt-Gräfenhausen, Darmstädter Landstraße/direkt am Sportplatz, findet **jeden Montag** von 10:00 bis 11:00 Uhr ein einstündiges Bewegungsangebot statt.

**Nach einer Aufwärmgymnastik werden die Teilnehmer an den Geräten betreut.**

## Neues Angebot: „Plaudereien auf der Parkbank“ in Weiterstadt und Stadtteilen

### endete im Oktober 2020

Seniorenbeirat trifft Seniorinnen und Senioren jede Woche auf der Parkbank zum Plaudern

Es war ein **Versuch** auch in ‚Corona-Zeiten‘ ein Angebot zum persönlichen Treffen zu gestalten.

Nach sehr zögerlichem Beginn haben sich dann doch einige Seniorinnen zum Plaudern eingefunden. Hierbei wurde der Wunsch geäußert, ständige Treffpunkte für Seniorinnen und Senioren in den Stadtteilen zu schaffen.

Corona-bedingt ist das Treffen in Räumen derzeit nicht ohne Risiko und die Einhaltung von Regeln zur Vermeidung von Ansteckungen sehr aufwändig.

Der Seniorenbeirat geht davon aus, dass es im Frühjahr nächsten Jahres eine Fortsetzung des ‚Parkbank-Plauderns‘ geben wird.



Grafik-Freigabe durch BAGSO

## Was tun bei Symptomen? – 13. BAGSO-Podcast

Der Herbst ist die klassische Zeit für Husten und Schnupfen. Normalerweise ist das nicht schlimm, aber in diesem Jahr schwingt immer eine Frage mit: Ist es „nur“ eine Erkältung, oder ist es eine Corona-Infektion? Kann man das eindeutig unterscheiden?

Der 13. BAGSO-Podcast klärt auf: mit aktuellen Informationen des Robert-Koch-Instituts und Erfahrungsberichten von zwei ehemaligen Covid-19-Patient\*innen. Außerdem gibt die Ärztin Dr. Christiane Friedländer vom Hartmannbund Hinweise, was man tun sollte, wenn man bei sich selbst Krankheitszeichen entdeckt.

## Umgang mit Abschied und Trauer – 14. BAGSO-Podcast

Corona hat viel verändert. Auch die Möglichkeiten, von Sterbenden und Toten Abschied zu nehmen. In vielen Krankenhäusern und Pflegeheimen sind die Besuchsmöglichkeiten beschränkt. Trauerhallen sind nicht immer offen und selbst auf dem Friedhof gelten Abstandsregeln. Wie kann eine würdige Begleitung am Lebensende in dieser Zeit aussehen? Welche Möglichkeiten gibt es, auch auf Abstand Teilnahme zu zeigen? Im 14. BAGSO-Podcast berichten eine ehrenamtliche Sterbebegleiterin und eine Krankenhausesseelsorgerin von ihren Erfahrungen.

## Wohnen: gemeinsam statt allein – 15. BAGSO-Podcast

Für alleinlebende Menschen ist die Coronazeit besonders schwierig. Viele tägliche Kontakte fallen weg, Einsamkeit kann die Folge sein. Wie kann man dem begegnen? Der 15. BAGSO-Podcast berichtet von Menschen, die sich bewusst entschieden haben, in dieser Zeit mit anderen zusammen zu leben - sei es als spontane Corona-WG oder in einem lang etablierten Wohnprojekt. Kommt man gemeinsam tatsächlich besser durch die Krise? Andrea Beerli vom Forum gemeinschaftliches Wohnen erklärt, worauf man achten sollte, wenn man mit anderen zusammenziehen will, und wie man an Informationen und Kontakte kommt.

**Zum Abschluss der Reihe** zieht Franz Müntefering Bilanz: Wie hat er die vergangenen Monate erlebt? Was hilft dabei, die Krise zu bewältigen, und wie kann es weitergehen? Diese Folge erscheint am 5. November 2020.

Der BAGSO-Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“ ist auf der [Internetseite der BAGSO](#) und auf [YouTube](#) zu finden. Außerdem gibt es ihn auf fast allen gängigen Plattformen wie Spotify oder Deezer.

---

## Was geschah vor 50 Jahren?

1. Oktober:

In Kairo wird der verstorbene ägyptische Staatspräsident Gamal Abdel Nasser zu Grabe getragen. Der Trauerzug, an dem acht Millionen Menschen teilnehmen, gerät außer Kontrolle, es herrschen chaotische Zustände.

8. Oktober

Das Mitglied der Baader-Meinhof-Gruppe, Horst Mahler, war in West-Berlin verhaftet worden.

30. Oktober

Die Bundeswehr hatte mit einem weiteren Absturz in Oberbayern ihren 125. Starfighter verloren.

2. November

An neuen Straßen in Bayern sollten keine Bäume, sondern nur noch Büsche und Sträucher gepflanzt werden dürfen. Diese Zusage hatte der ADAC vom bayerischen Innenministerium erhalten. Eine Untersuchung des ADAC hatte ergeben, dass in Bayern jährlich etwa 400 Personen beim Aufprall ihrer Autos auf Bäume ums Leben kamen.

9. November

Im Alter von 79 Jahren war der frühere französische Staatspräsident General Charles de Gaulle auf seinem Landsitz Colombey-les-deux-Églises in Lothringen an den Folgen eines Herzschlags gestorben.

29. November:

Der erste Tatort (Taxi nach Leipzig) wird in Deutschland ausgestrahlt.

3. Dezember

Die Bundesregierung hatte den Entwurf eines neuen Betriebsverfassungsgesetzes verabschiedet.

7. Dezember

In der polnischen Hauptstadt Warschau war der deutsch-polnische Vertrag über die Normalisierung der beiderseitigen Beziehungen – Warschauer Vertrag – unterzeichnet worden.

16. Dezember

Die Lagerzeit bei Milkschokolade durfte nach einem nun veröffentlichten Urteil des bayerischen Obersten Landgerichts ein halbes Jahr nicht überschreiten. Kaufleute, die Schokoladenosterhasen vom vergangenen Osterfest zu Weihnachten anboten, verstießen gegen das Lebensmittelgesetz. Lediglich milchfreie Schokolade durfte eine Lagerzeit von einem Jahr haben.

### **Nützliches aus dem Internet**

Mit dem Projekt *Digitaler Engel* unterstützt *Deutschland sicher im Netz* ältere Menschen bei der Nutzung digitaler Angebote – alltagsnah, persönlich und vor Ort:

<https://www.digitaler-engel.org/>



## WO SIND WIR ZU FINDEN?

Seniorenbüro im Bürgerzentrum  
Carl-Ulrich-Straße 9-11, 64331 Weiterstadt  
Telefon 06150/400-1015

[seniorenbuero@weiterstadt.de](mailto:seniorenbuero@weiterstadt.de)

Sprechstunde

montags und freitags: 10:00 – 12:00 Uhr

mittwochs: 14:00 – 16:00 Uhr

## Ansprechpartnerin bei der Stadt Weiterstadt

Monika Reif-Myrzik  
Koordination Senioren  
Riedbahnstraße 6, 64331 Weiterstadt  
Zimmer 221  
06150/400-1010

[monika.reif-myrzik@weiterstadt.de](mailto:monika.reif-myrzik@weiterstadt.de)

## (DES)INTERESSE am Newsletter

Wir freuen uns über neue Interessierte am Newsletter / Rundbrief „Neues vom SBR“: Solche Wünsche nehmen wir über [seniorenbuero@weiterstadt.de](mailto:seniorenbuero@weiterstadt.de) erfreut entgegen. Nur wer diesen Newsletter von [seniorenbuero@weiterstadt.de](mailto:seniorenbuero@weiterstadt.de) geschickt bekommen hat, kann sicher sein, weitere Newsletter zu bekommen. Alle anderen haben es - vielleicht nur einmalig - weitergeleitet bekommen und mögen sich gerne mit einer E-Mail direkt bei uns melden.

Wer diesen Newsletter nicht mehr bekommen möchte, kann ihn unter [seniorenbuero@weiterstadt.de](mailto:seniorenbuero@weiterstadt.de) formlos abbestellen. Das fänden wir schade!

Dieser Newsletter kommt vom Seniorenbeirat Weiterstadt, Carl-Ulrich-Straße 9-13, 64331 Weiterstadt

---

## Weiterleiten

Wenn Sie jemanden kennen, der sich evtl. für den Newsletter interessieren könnte, so leiten Sie ihn einfach weiter!

---