
NEUES vom Seniorenbeirat Weiterstadt – Januar bis März 2021

Herausgegeben an Weihnachten 2020

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

Ein schwieriges Jahr liegt hinter uns. Der Seniorentreff war die meiste Zeit geschlossen. Gewohnte Veranstaltungen wie die Thermalbadfahrten, die Einkaufsfahrten mit dem Seniorenbus, das monatliche Kochen für Senioren u.v.m. mussten ausfallen. Selbst unsere Seniorenversammlung mussten wir kurzfristig absagen und haben sie im Juni im Rahmen einer Internetkonferenz nachgeholt.

Wie es im Jahr 2021 weitergeht, können wir zum jetzigen Zeitpunkt auch noch nicht definitiv sagen. Wann wird die Impfung helfen, wann gehen die Infektionszahlen zurück? Nach Aussagen vieler Experten wird uns die Corona-Pandemie noch weit in das Jahr 2021 begleiten.

Aber wir sind zuversichtlich, dass es besser werden wird und haben daher auch schon Pläne gemacht, über die wir Sie in diesem Newsletter informieren wollen.

Unsere Bitte an Sie, bleiben auch Sie zuversichtlich, damit es hoffentlich bald wieder zu persönlichen Begegnungen durch das Aufleben liebgewonnener Veranstaltungen kommt. Mit unseren neuen Projekten, bei deren Planung auch an evtl. erforderliche Hygieneregeln gedacht wurde, wollen wir auch dazu Impulse geben.



Foto: G.Götz

Wir wünschen unseren Lesern
ein frohes Weihnachtsfest
und ein glückliches und vor
allen Dingen
gesundes Jahr 2021
.

Senioren*Innen in Altenheimen freuen sich auf Hoffnungsbriefe zu Weihnachten



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

Die Bewohner*Innen unserer beiden Altenheime in Braunschardt und Gräfenhausen müssen seit Beginn der Corona-Krise mit vielen Einschränkungen leben. Die geliebten Angehörigen können nicht uneingeschränkt zu Besuch kommen. Einige haben keine Angehörigen in der Nähe. Der Seniorenbeirat Weiterstadt hatte vor Ostern 2020 innerhalb des Beirates bereits Briefe für die Altenheimbewohner geschrieben, die dort kurz vor den Feiertagen abgegeben wurden.

Zu Weihnachten nun, in der aktuellen Situation, wünscht sich der Seniorenbeirat, dass noch viel mehr Briefe unsere Heimbewohner erfreuen. Daher die Aufforderung: Schreiben Sie eine Karte oder ein kleines Briefchen mit Geschichten, Gedichten, einem Bild oder Foto, Ihre Gedanken in dieser Zeit usw.. Sie können auch gerne Ihren Absender angeben, müssen aber nicht. Der Seniorenbeirat wird alle Hoffnungsbriefe und -karten, die bis zum 22.12.2020 eingehen, an die beiden Altersheime verteilen.

Sie können uns die Weihnachtswünsche auch per E-Mail zukommen lassen. Wir drucken sie dann aus: die E-Mail-Adresse lautet: seniorenbuero@weiterstadt.de.

Die Briefe und Karten in Schriftform können in den Briefkasten des Seniorenbeirates am Seniorenbüro im Bürgerzentrum Weiterstadt, Carl-Ulrich-Straße 9-11, eingeworfen werden.

Für Fragen ist das Seniorenbüro bis 21.12.2020 telefonisch erreichbar unter: 06150/400-1015, Montag und Freitag 10:00-12:00 Uhr, Mittwoch 14:00-16:00 Uhr.

Der Seniorenbeirat freut sich auf viele Hoffnungsbriefe für unsere Altenheimbewohner.



Bild freigegeben durch ‚Mobiles Hessen 2030 – Radfahren gemeinsam erleben‘

Neues Mobilitätsangebot für Seniorinnen und Senioren in Weiterstadt

Sich in den Sattel schwingen, die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen und dabei den Fahrtwind um die Nase wehen lassen: Für viele Menschen bedeutet Fahrradfahren im Alltag ein Stück Lebensqualität, denn Radfahren ist praktisch und einfach.

Gleichzeitig gibt es viele Menschen, die aus eigener Muskelkraft nicht (mehr) in die Pedale treten können. In Weiterstadt haben daher die Bewohnerinnen und Bewohner bald die Möglichkeit, im Rahmen der Aktion „Radfahren *gemeinsam* neu entdecken“ Fahrradfreude zu erleben. Speziell für Menschen mit besonderen Bedürfnissen bekommt der Seniorenbeirat der Stadt Weiterstadt eine Rikscha vom Land Hessen gratis zur Verfügung gestellt.

Der Seniorenbeirat Weiterstadt macht für Bewohnerinnen und Bewohner die Freude am Fahrradfahren wieder möglich.

Von Mitte Februar 2021 bis Mitte Mai 2021 können die Bewohnerinnen und Bewohner in der Fahrrad-Rikscha Spazierfahrten unternehmen.

Der Seniorenbeirat nimmt an der Aktion „Radfahren *gemeinsam* neu entdecken“ des Landes Hessens teil. In diesem Zeitraum können Bewohnerinnen und Bewohner kostenfrei eine Spazierfahrt mit einer Rikscha unternehmen und die Gegend vom Rad aus entdecken. Unterstützt wird die Aktion vom Verein Radeln ohne Alter Deutschland e.V.

Sich den Wind um die Nase wehen lassen und die Sonne im Gesicht spüren - lassen Sie sich bei einem besonderen Fahrradausflug einmal richtig rumkutschieren!

Die Aktion ist gut organisiert. Auch **Hygieneleitlinien** sind genau festgelegt, die anzuwenden sind, falls es das Pandemie-Geschehen erfordert.

Sie möchten gerne mitfahren? – sprechen Sie uns an:

Melden Sie sich bitte bei: seniorenbuero@weiterstadt.de oder telefonisch unter 06150-4001015 Montag und Freitag von 10-12 Uhr und Mittwoch von 14-16 Uhr. In der Weihnachtspause vom 22.12.2020 – 10.01.2021 ist das Büro nicht besetzt und keine Weiterleitung und kein Anrufbeantworter geschaltet.

[Weitere Informationen für interessierte Fahrgäste](#)



Bild freigegeben durch ‚Mobiles Hessen 2030 – Radfahren gemeinsam erleben‘

Pilotinnen und Piloten gesucht

Sie fahren in Ihrer Freizeit gerne Fahrrad?
Kommen gerne mit anderen ins Gespräch?

Wissen, wie bereichernd es ist, Menschen bei gemeinsamen Aktivitäten Zeit zu schenken?

Wir suchen Menschen, die sich im Rahmen einer Aktion des Landes Hessen ehrenamtlich engagieren möchten und uns bei „Radfahren *gemeinsam* neu entdecken“ als Rikscha-Fahrerinnen und Rikscha-Fahrer unterstützen!

Was steckt hinter der Aktion?

„Radfahren gemeinsam neu entdecken“ ist eine Aktion im Rahmen der Nahmobilitätsstrategie für Hessen. Ziel ist es, Älteren und in ihrer Mobilität eingeschränkten Menschen mehr Mobilität, Teilhabe und Fahrradfreude zu ermöglichen. Dafür stellt das Land Hessen zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft Nahmobilität Hessen (AGNH) teilnehmenden Einrichtungen während des Aktionszeitraums (in Weiterstadt von Mitte Februar bis Mitte Mai 2021) gratis E-Fahrrad-rikschas zur Verfügung und bietet - unterstützt durch den Verein „Radeln ohne Alter Deutschland e.V.“ – Hilfestellungen für die Durchführung der Aktion vor Ort.

Wer kann sich für die Aktion bewerben?

Jeder hat ein Recht auf Wind in den Haaren! Schenken Sie Menschen, die nicht (mehr) selbst in die Pedale treten können, Fahrradfreude und unternehmen Sie (regelmäßig oder zu ausgewählten Terminen) mit ein bis zwei Passagieren (meist älteren, bewegungseingeschränkten Menschen) Ausfahrten mit der elektrisch unterstützten Rikscha.

Was macht mich zu einer guten Rikscha-Pilotin / einem guten Rikscha-Piloten?

- Zeit und Lust während der Aktion regelmäßig oder zu ausgewählten Terminen Rikscha-Fahrten anzubieten
- Offenheit und Kommunikationsfähigkeit: Gespräche mit den Passagieren vor, während und nach der Fahrt sind ausdrücklich erwünscht!
- Zuverlässigkeit und Organisationsfähigkeit: Eine angemeldete Fahrt sollte auch durchgeführt werden, es sei denn das Wetter spielt nicht mit.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei: seniorenbuero@weiterstadt.de oder telefonisch unter 06150-4001015 (Montag und Freitag von 10-12 Uhr und Mittwoch von 14-16 Uhr). In der Weihnachtspause vom 22.12.2020 – 10.01.2021 ist das Büro nicht besetzt und keine Weiterleitung und kein Anrufbeantworter geschaltet.

[Weitere Informationen für Pilotinnen und Piloten](#)

Senioren ins Internet – bei uns werden Sie geholfen!

Wollen Sie – gerade in der jetzigen Zeit mit eingeschränkten Begegnungen – am gesellschaftlichen Leben teilnehmen? Nichts leichter als das. Sie benötigen hierfür nur Kenntnisse für die Nutzung digitaler Anwendungen. Viele ältere Menschen fühlen sich hierbei überfordert und von 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.

Im Zuge dieser Digitalisierungsentwicklung hat der Seniorenbeirat Weiterstadt drei Themen angepackt:

1. Die neuen Nachbarschaften Weiterstadt:
Im Frühjahr 2020 startete der Seniorenbeirat das Projekt mit der Internet-Nachbarschaftsplattform „nebenan.de“. In allen Stadtteilen ist eine Nachbarschaft auf der Plattform angelegt und jeder kann sich dort anmelden. Die Plattform ist absolut sicher! Das Ziel: Älteren Menschen den Zugang zu digitaler Nachbarschaft erleichtern, um ihr Leben im Alltag zu bereichern. Mit „nebenan.de“ wollen wir den sozialen Raum der Nachbarschaft online stärken und dadurch auch für mehr reale Begegnungen im echten Leben sorgen. So entsteht ein Austausch, der unabhängig von Alter, sozialer Schicht oder Herkunft ist. Melden Sie sich einfach an und erkunden Sie Ihre Internet-Nachbarschaft! (Also Ihren Stadtteil).
2. Die Weiterentwicklung des Internetteffs zu einem digitalen Beratungsstandort:
Ab Mitte Januar 2021 wird es im Seniorentreff den Standort „digital aktiv“ geben, in dem sich die Mitbürger mit und an ihren Geräten beraten lassen können. Außerdem wird dieser digitale Beratungsstandort Angebote zur digitalen Weiterbildung für Senioren machen.
3. Senioren kostenlos mit Leih-tablets ins Internet zu bringen:
Zu guter Letzt haben wir uns vorgenommen, die Senioren, die bisher mit dem Internet nichts oder wenig zu tun hatten, für das Internet zu interessieren und sie dafür zu begeistern. Hierfür stellt der Seniorenbeirat für Interessierte Leih-Tablets für 2 Monate zur Verfügung und bietet jedem Teilnehmer eine individuelle Schulung zum Umgang mit den Tablets und den gewünschten Programmen an. Die Teilnehmer können dann an diesen Tablets zu Hause das Gelernte ausprobieren, z.B., die (Ur-) Enkel trotz Corona zu sehen oder mit der Verwandtschaft / Nachbarn Videotelefonie zu betreiben. Oder sie können ihr Wissen erweitern. Verbindungen von Bus und Bahn nachschauen, Fahrkarten buchen, Einkaufen ohne aus dem Haus zu müssen.

Haben Sie Interesse, an einem oder mehreren der beschriebenen Themen mitzuarbeiten? Melden Sie sich bitte im Seniorenbüro: Montag und Freitag von 10-12 Uhr, Mittwoch von 14-16 Uhr, Telefon 06150-4001015 oder unter seniorenbuero@weiterstadt.de

Wissen weitergeben ist eine schöne Aufgabe

Für unseren Standort ‚digital aktiv‘ suchen wir noch Ehrenamtliche, die ihr Wissen rund um Notebook, Tablet und Smartphone gerne weitergeben.



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

Wir wollen sowohl in der Einzelberatung als auch in Unterrichtseinheiten (wenn das Pandemie-Geschehen diese zulässt) besonders interessierten älteren Bewohnerinnen und Bewohnern in Weiterstadt die Möglichkeit bieten, sich gezielt Hilfe zu suchen. Hierfür stehen im Seniorentreff die entsprechenden Geräte und Schulungsunterlagen zur Verfügung.

Ein Beispiel für Schulungsunterlagen:

Im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Verbundprojekts **Kommunikation mit intelligenter Technik** (KommmiT – www.kommmiT.info) wurden ehrenamtlich tätigen Senior*innen (KommmiT-Begleiter*innen) in Schulungen zunächst die Grundkompetenzen für den Einstieg in die Online-Welt vermittelt. Darüber hinaus lernten sie, wie sie in der Begleitung älterer Tablet-Anfänger*innen deren Berührungsängste abbauen und das Interesse für die digitale Welt wecken können.

Die zwölf Lerneinheiten basieren auf den Lerninhalten der Begleiter*innenschulungen mit Android-Tablets und den Erfahrungen in den Begleitungen von unerfahrenen Tablet-Nutzer*innen. Da sich die mobilen Endgeräte jedoch in der Handhabung und Nutzung sehr ähneln, wird der Umgang mit Smartphones soweit möglich in den Lerneinheiten ebenfalls thematisiert. Grundbegriffe von Apple-Geräten werden an geeigneten Stellen erwähnt. Dieser Leitfaden informiert über die Nutzung der zwölf Lerneinheiten: den Aufbau, die Zielsetzung, die Einsatzmöglichkeiten und die Zielgruppe der Lerneinheiten.

[die-kommmiT-lerneinheiten-fuer-den-einstieg-in-die-online-welt](#)

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei: seniorenbuero@weiterstadt.de oder telefonisch unter 06150-4001015 (Montag und Freitag von 10-12 Uhr und Mittwoch von 14-16 Uhr). In der Weihnachtspause vom 22.12.2020 – 10.01.2021 ist das Büro nicht besetzt und keine Weiterleitung und kein Anrufbeantworter geschaltet.

Im Frühjahr 2022 wird der Seniorenbeirat Weiterstadt neu gewählt

Wählbar sind alle Menschen ab 55 Jahren, die in Weiterstadt wohnen. Gewählt werden 10 Mitglieder mit dem Ziel, dass es pro Stadtteil 2 Mitglieder sein sollen. Überlegen Sie schon jetzt, ob eine Mitarbeit für Sie infrage käme. Nachfolgend die Mitglieder des aktuellen Beirates und ihr Leitbildsatz.



Wir, der Seniorenbeirat Weiterstadt, wollen,
selbstbestimmt, gemeinsam und **aktiv**
mit unseren älteren Mitbürgern, Ehrenamtlichen, Vereinen und
der Stadt, Angebote, Unterstützung und Information für
Seniorinnen und Senioren in Weiterstadt gestalten.

Was geschah vor 50 Jahren?

20. Januar

In Frankfurt am Main wurde bekannt, dass die Internationale Automobilausstellung 1971 ausfällt. Die Kostensteigerung in der Automobilindustrie wurde die Ausrichtung der 50 bis 100 Millionen DM teuren Messe unmöglich machen.

31. Januar

Zwischen Ost- und West-Berlin war der seit 1952 unterbrochene Telefonverkehr wieder aufgenommen worden.

3. Februar

Der Verband der deutschen Zigarettenindustrie hatte bekanntgegeben, künftig die Werbung stark zu reduzieren und im Fernsehen ganz einstellen zu wollen.

5. Februar

Mit der Fähre „Antares“ waren die US-amerikanischen Astronauten Alan B. Shepard und Edgar D. Mitchell auf dem Mond gelandet.

23. Februar

Mit einem 1.600-DM-Netto-Monatsgehalt gehörte eine Person nach Ansicht der Bundesbürger zu den Spitzenverdienern. Dies hatte eine vom Institut für Demoskopie in Allensbach veröffentlichte Umfrage ergeben.

12. März

In der Bundesrepublik waren reflektierende Autokennzeichen zugelassen worden.

25. März

In Frankfurt am Main war vom Deutschen Sportbund (DSB) das Jahr der ersten Trimm-Dich-Kampagne, die 1970 ins Leben gerufen worden war, unter dem Motto „Millionen Herzen schlagen länger – Milliarden Mark werden gespart“ eröffnet worden. Es sollte eine Animation sein, um breite Bevölkerungsschichten zu mehr Bewegung anzuregen.

29. März

Als erste Landesregierung hatte Hessen ein Sofortprogramm für die soziale Integration ausländischer Arbeitnehmer veröffentlicht. Im Laufe des Jahres sollten war für diese Bevölkerungsgruppe u. a. der Bau von 650 Wohnungen vorgesehen.

Nützliches aus dem Internet

wissensdurstig.de – das Portal für Neugierige!

Wissensdurstig.de ist ein Internetportal der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., das ältere Menschen mit Anbietern von Kursen und Veranstaltungen zusammenbringt.

<https://www.wissensdurstig.de/>

VOR VERLUST DES HÖRSYSTEMS SCHÜTZEN

Mund-Nase-Schutz richtig abnehmen



Das Problem: Beim Abnehmen der Maske verfängt sich das Hörsystem und fällt heraus.

SO WIRD'S GEMACHT



1 Die oberen Bänder der Maske nach oben ziehen



2 Nun die Bänder nach hinten ziehen



3 Seitwärts nach vorne ziehen und die Maske absetzen



4 Prüfen, ob das Hörsystem noch richtig sitzt.

NÜTZLICHE TIPPS

Nehmen Sie sich Zeit: Setzen Sie die Maske nach Möglichkeit in Ruhe ab. Je weniger Sie beim Tragen der Maske an ihr ziehen, desto geringer das Risiko, das Hörsystem zu verlieren.

Die Routine hilft: Wohin mit der Maske, wenn sie abgesetzt wird? Suchen Sie einen immer gleichen Ort in der Tasche und auch zu Hause, wo Sie Ihre Maske aufbewahren. Regelmäßiges Waschen und heißes Bügeln vertreibt mögliche Viren. Einweg-Masken sollten nach Möglichkeit nicht wiederverwendet werden.

Für Brillenträger gilt beim Absetzen: Erst Maske, dann die Brille und zum Schluss das Hörsystem herausnehmen.

BITTE WEITERSAGEN!

Wer ein Hörsystem findet, gibt es am besten beim Hörakustiker um die Ecke ab. Jedes Gerät ist einmalig, hat eine Seriennummer und kann seinem Besitzer wieder zugeordnet werden.

Bundesinnung der Hörakustiker (biha) KdöR
Wallstraße 5, 55122 Mainz
Telefon +49 (0) 6131 / 96 560 - 0, www.biha.de


Bundesinnung der
Hörakustiker KdöR

WO SIND WIR ZU FINDEN?

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

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, Zimmer 221
06150/400-1010

monika.reif-myrzik@weiterstadt.de

Im Internet

[Wegweiser für Senioren auf weiterstadt.de](http://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 erfreut entgegen. Nur wer diesen Newsletter von 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 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!
