

AUSGABE  
Herbst/Winter  
2021

# FÜR DICH!



LEBEN  
MIT 64 JAHREN  
UM DIE WELT

GESUND  
GÄRTNERN IM ALTER

HERZENSANGELEGENHEITEN  
OBSTKÄPPCHEN E.V.

ZUM MITNEHMEN!

# INHALT

## LEBEN

- 4 Margot Flügel-Anhalt (68):  
"Freiheit kennt kein Alter!"
- 10 Hilfe zur Selbsthilfe  
Das Forum Seniorenarbeit NRW
- 15 Es ist nie zu spät –  
Mit 70 Jahren zur  
Unternehmensgründerin
- 16 Der CityCaddy –  
Shopper, Trolley und Gehhilfe
- 28 Freiwilliges Engagement –  
Ehrenamt im Alter
- 30 KULTURISTENHOCH2 –  
Gemeinsam Kultur erleben

## HAUSNOTRUF

- 7 Die Kontaktliste –  
Hilfe ist unterwegs!
- 8 Im Notfall –  
Was passiert, wenn der Rettungsdienst  
die Tür aufbrechen muss?

## PFLEGE

- 12 „Das bisschen Haushalt...“ –  
Auf der Suche nach einer  
Haushaltshilfe
- 14 Pflegekraft oder Alltagsbegleiter –  
Wo ist der Unterschied?
- 18 Urlaub & Pflege e.V. –  
Reisen für Menschen mit Hilfs-  
und Pflegebedarf

## HERZENSANGELEGENHEITEN

- 20 Obstkäppchen e.V. –  
Armut kommt nicht in die Tüte

## UNSERE BUCHTIPPS

- 22 Über Grenzen
- 22 Einfach abgefahren
- 23 Zum Altwerden ist immer noch Zeit –  
Kurzgeschichten für Senioren
- 23 Als Oma noch mit Kohlen heizte –  
Geschichten aus der guten alten Zeit  
(Im Herzen jung)

## GESUND

- 24 Es grünt so grün! –  
Gärtnern im Alter

## REZEPTE

- 26 Käse-Schinken-Rosenkohlaufauf
- 27 Deftig und lecker –  
Rustikaler Kartoffeleintopf

## RÄTSEL-ECKE

- 32 Sudoku und Gewinnspiel
- 33 Kreuzworträtsel und  
Teilnahmebedingungen
- 34 Rätselspaß für die Kleinen

## UND ZULETZT NOCH...

- 35 Hilfe aus der Nachbarschaft –  
Das Leben schreibt die schönsten  
Geschichten

## IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Ute Popko  
Vitakt Hausnotruf GmbH  
Hörstkamp 32  
48431 Rheine

Tel.: 0 59 71 - 93 43 56  
Fax: 0 59 71 - 93 43 80

vitakt.com  
info@vitakt.com  
facebook.com/vitakt  
Instagram: vitakt\_hausnotruf

Ust-ID-Nr.: DE 814103026  
WEEE-Reg.-Nr.: DE 53024815



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

„Was kann ich tun?“ – Die 79-jährige Elfriede P. steht in den Überresten eines Hauses, das vor Kurzem noch das Heim einer ganzen Familie war. Sie ist aus dem Münsterland angereist, um vor Ort den Flutopfern in Altenahr zu helfen. „Ich habe die Bilder von dem Leid und der Zerstörung gesehen und wollte unbedingt aktiv werden. Es ist egal wie alt man ist, es gibt Situationen, da wird jede Hand gebraucht, die anpacken kann.“

Ich habe Elfriede P. im Fernsehen gesehen und war bewegt von ihrer Hilfsbereitschaft und ihrer Courage! Nicht nur, weil sie offensichtlich ein schon älterer Mensch ist und trotzdem noch beschwerliche Wege geht, wenn sie gebraucht wird. Sondern vor allem, weil sie ohne zu zögern einfach da war, am richtigen Ort, zur richtigen Zeit.

### Hilfsbereitschaft ist größer als man denkt

Charles Dickens hat gesagt: „Niemand ist nutzlos in dieser Welt, der einem anderen die Bürde leichter macht.“ Dem kann ich aus vollstem Herzen zustimmen: Ich finde es so schön zu sehen, wie viele Menschen bereit sind, in der Not zu helfen und für andere da zu sein! Das zeigt sich vor allem in Krisenzeiten oder in Zeiten von Unwetterkatastrophen, aber auch im täglichen Miteinander.

### Freiwilliges Engagement

In unserem Magazin berichten wir über wunderbare Projekte und Initiativen, die vor allem von und durch das Engagement Freiwilliger leben und bestehen. Da gibt es zum Beispiel die Aktion „Obstkäppchen“, die dafür Sorge trägt, dass ältere Menschen kostenlos mit frischen Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse versorgt werden. Oder die Initiative „Kulturistenhoch2“, bei welcher jugendliche Freiwillige dazu beitragen, dass in einem Generationenaustausch Senior\*innen gratis an Kultur teilhaben können.

### Ehrenamt in jedem Alter möglich

Laut statistischer Erhebungen engagieren sich in unserer Gesellschaft mehr als 30 Millionen Bürger\*innen als Ehrenamtler in den unterschiedlichsten Bereichen des bürgerschaftlichen Engagements. Davon ist die große Mehrzahl jünger als 60 Jahre. Aber zunehmend setzen sich auch Seniorinnen und Senioren ein, die sich bereits im Ruhestand befinden und außerhalb des Arbeitslebens gerne noch eine für sie sinnvolle soziale Beschäftigung suchen. Sie engagieren sich im Bereich Sport- und Freizeit, in der Tierhilfe, bei der Arbeit mit Kindern, aber auch bei der Unterstützung älterer oder hilfsbedürftiger Menschen. Es gibt so viele Möglichkeiten des Ehrenamtes, auch im Alter. Welche – das möchten wir Ihnen in diesem Magazin zeigen.

Es kommt auf jede und jeden an, mit dem noch so kleinsten Engagement für andere können wir unsere Welt nur besser machen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihre

Britta Schönweitz  
Geschäftsführerin Vitakt Hausnotruf GmbH



## MARGOT FLÜGEL-ANHALT (68): "FREIHEIT KENNT KEIN ALTER!"

*"Zweifel nagen an mir. Warum tue ich mir das an? Hätte ich wie andere Seniorinnen meinen Ruhestand nicht schön gemütlich mit Stricken, Nordic Walking und Kaffeekränzchen verbringen können? Aber nein, ich wollte ja unbedingt auf diesem Motorrad von Hessen an den Hindukusch tuckern. Auf einem Motorrad, über das andere Motorradfahrer nur Witze machen. Und das, obwohl ich praktisch keine Erfahrung habe mit Motorrädern. Ich habe nicht mal einen Motorradführerschein." (aus: "Über Grenzen" von Margot Flügel-Anhalt, DuMont Reiseverlag, 2020)*

Margot Flügel-Anhalt, 1953 geboren, hat sich im Ruhestand einen Herzenswunsch erfüllt: Auf dem Motorrad bricht sie von ihrem Heimatdorf in Nordhessen mit 64 Jahren auf zum Ziel ihrer Träume – dem Pamir Highway in Zentralasien. Auf mehr als 18.000 Kilometern durch 18 Länder erlebt sie neben wunderbaren Begegnun-

gen und unvergesslichen Momenten auch große Herausforderungen und totale Erschöpfung. Nach ihrer Rückkehr hält es sie aber trotzdem nicht lange in Deutschland: Mit 65 Jahren macht sie sich in einem alten Mercedes Benz erneut auf die Reise, um 15 Länder auf dem Weg nach Südostasien zu erfahren – im wahren Sinn des Wortes! Ihre beeindruckenden Reiseerlebnisse hat sie in Dokumentarfilmen und in ihren Büchern "Über Grenzen" und "Einfach abgefahren" festgehalten.

Den Wunsch, die Welt zu bereisen, hat sich Margot Flügel-Anhalt aber nicht für ihren Ruhestand aufgehoben: Schon in jungen Jahren und dann immer wieder zieht es sie hinaus ins Unbekannte und in andere Länder und Kulturen. In einem Interview verrät sie uns, was Reisen für sie bedeutet und was sie unterwegs am meisten herausfordert.

**Bitte beschreiben Sie sich in wenigen Worten selbst!**

Gefühlt jung. Beweglich in körperlicher und geistiger Hinsicht. Neugierig.

**Eine Reise auf dem Motorrad nach Zentralasien: Eine spontane Idee oder ein gut durchdachter Entschluss?**

Lange geplant. Zuerst als Wanderung mit einem Muli durch Russland. Dann die 125er Honda Enduro als Alternative und der Pamir Highway als Ziel.

**Warum direkt Zentralasien und nicht zuerst das Zillertal?**

Ich bin von 2008 bis 2015 über 5.000 km Richtung Westen, über die Alpen und auf dem Europäischen Fernwanderweg Richtung Istanbul zu Fuß unterwegs gewesen. Habe Europa bereist und ein Jahr in Marokko gelebt. Jetzt richtet sich mein Weg gen Osten.

**Was bedeutet Reisen für Sie?**

Es braucht für mich zwei Haltungen für das Reisen: Disziplin und Empathie. Dann eröffnet sich die Welt auf eine ganz besondere Weise. Ich kann mich jeden Augenblick neu erfinden und erleben, wie die Welt ist.

**(Warum) reisen Sie gerne allein?**

Wenn ich alleine unterwegs bin, erlebe ich die Begegnungen, beantworte die Fragen selbst, erfahre die Berührungen und die Herausforderungen.

**Denken Sie, dass allein reisende Frauen größere Herausforderungen meistern müssen als Männer?**

Vielleicht in den Ländern, in denen Frauen weniger Freiheitsrechte zugestanden werden. Aber im Allgemeinen sind die Herausforderungen, denen Reisende gegenüber stehen, seit eh und je dieselben. Und die Menschen sind hilfsbereit.

**Was bedeutet Freiheit für Sie?**

Freiheit bedeutet für mich, meine Handlungen selbstverantwortlich zu entscheiden und eigenständig zu sein.

**Wie viel Kraft kostet es Sie, immer wieder aufzubrechen?**

Überhaupt keine. Ich freue mich auf jeden neuen Aufbruch.

**Welche Herausforderungen waren unterwegs am größten?**

Wenn wie im Iran aus politischen Gründen tagelang das Internet gekappt ist und ich keine Möglichkeit mehr habe, meine Angelegenheiten zu regeln, oder meine Familie zu informieren, wird es für mich emotional schwierig. Ich erlebe dann auch ganz persönlich diese Einschränkung meiner Freiheit, denen die Menschen in solchen Regimen ständig ausgesetzt sind.

**Was vermissen Sie auf Ihren Reisen am meisten?**

Ich vermisse das saubere Wasser, das ich zu Hause aus dem Wasserhahn trinken kann, und die saubere Bettwäsche.

**Abfahren bedeutet immer wieder Abschied nehmen – was macht das mit Ihnen?**

Das Gefühl „Abschied nehmen“ macht mich frei für neue Impressionen.

**Was verbinden Sie mit dem Wort „Heimat“?**

Heimat ist der Ort, an dem ich beruhigt schlafen kann.



**Was sagen Ihre Angehörigen zu Ihrer Reiselust?**

Die Familie kennt mich ja nicht anders. Sie freuen sich für mich.

**Thema „Mut“: Wann waren Sie in Ihrem Leben sehr mutig?**

Ich glaube, es war mutig von mir, meine persönliche Freiheit gegen das Leben mit eigenen Kindern und das Familienleben einzutauschen.

**Haben Sie ein Lebensmotto?**

Die Würde aller Lebewesen ist unantastbar!

**Gibt es Vorbilder in Ihrem Leben?**

Es gibt andere Reisende, die bereits vor mir in der Welt unterwegs waren. Deren Erfahrungen sind mir wichtig.

**Thema „Alter(n)“: Welche Rolle spielt das in Ihrem Leben?**

Wir werden alle jeden Tag einen Tag älter. Das ist die Gerechtigkeit.

**Was ist Ihr nächstes (Reise-)Ziel?**

Ich plane mit einem Lada den Karakorum Highway zu bereisen.

**Was sagen Sie Menschen, die ebenfalls gerne aufbrechen möchten?**

Wer aufbrechen will, sollte sich unbedingt auf den Weg machen!

**Stationen ihrer Wanderungen und Reisen**

**1974 - 1976:** Aufenthalt in Casablanca/Marokko

**2007 - 2012:** Wanderung von Eisenach nach Santiago de Compostela und Finistera am Atlantischen Ozean

**2009:** Reise mit der Transsibirischen Eisenbahn von Moskau nach Ulaanbaatar (Ulan Bator, Hauptstadt der Mongolei)

**2013:** Wanderung auf dem Europäischen Fernwanderweg 1 von Konstanz über den St. Gotthardt Pass nach Sesto Calende am Lago Maggiore

**2014:** Reise nach Thailand

**2014/2015:** Wanderung auf dem E 3 von Thurnhosbach bis Bardo/Polen

**2014:** Reise nach Istanbul

**2015:** Reise nach Südchina

**2016/2017:** Kauf der Honda XR 125L und Tour in die schottischen North West Highlands

**2018:** Reise von Nordhessen nach Zentralasien auf ihrer Honda XR 125L („Über Grenzen“)

**2019:** Reise nach Laos/Mekong

**2019/2020** Reise mit einem alten Mercedes Benz von Nordhessen nach Südostasien („Einfach abgefahren“)

**Tipp der Redaktion:** Die wunderbaren Bücher von Margot Flügel-Anhalt gibt es in unserer Rätselecke (S.18/19) zu gewinnen! Die Autorin hat sie handsigniert.

**Über Margot Flügel-Anhalt:**

Margot Flügel-Anhalt wurde 1953 in Tuttlingen/Baden-Württemberg als 3. Kind geboren. Sie hat elf (Halb-)Geschwister. Der Wunsch Sozialpädagogik zu studieren, trieb sie mit 18 Jahren von zu Hause weg nach Freiburg und Berlin.

Sie ist ausgebildete Sozial- und Theaterpädagogin und arbeitete bis Anfang 2018 im Eschweger Rathaus. Heute ist sie Ortsvorsteherin von Thurnhosbach. Sie war zwei Mal verheiratet, hat zwei Söhne und ein Enkelkind.





## DIE KONTAKTLISTE HILFE IST UNTERWEGS!

Wir vom Vitakt-Team freuen uns sehr, dass wir für so viele Menschen da sein dürfen – rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr. Doch auch wir sind auf die Mithilfe anderer Menschen angewiesen: Um eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung gewährleisten zu können, nennen uns unsere Kund\*innen Personen, die zu ihnen kommen können, wenn sie einen Hilfebedarf äußern. Denn nicht jedem Druck auf den Sender geht ein wirklicher Notfall voraus: Oft ist es eine versehentliche Auslösung oder einfach nur das Bedürfnis mit jemandem zu sprechen. Zusätzlich benötigen unsere Kund\*innen manchmal kleine Hilfestellungen: z. B. beim Auffinden einer verlegten Brille, beim Öffnen des Fensters, das leider klemmt, beim Öffnen einer Wasserflasche etc. Für solche Hilfebedarfe genügt meistens eine helfende Hand, ein Rettungswagen ist nicht notwendig.

### Wofür eine Kontaktliste?

Wenn wir Sie betreuen dürfen, ist es wichtig, dass Sie uns Menschen benennen, die zu Ihnen kommen können, wenn Sie Hilfe benötigen. Gemeinsam mit Ihnen verabreden wir im Vorfeld eine Reihenfolge, wen wir wann benachrichtigen sollen, wenn Sie Hilfe benötigen. Diese Menschen sollten Zugang zu einem Schlüssel oder einen eigenen Schlüssel bekommen, um im Notfall zu Ihnen gelangen zu können oder dem Rettungsdienst die Tür zu öffnen.

### Wer steht in der Kontaktliste?

In der Kontaktliste sollten Menschen aufgeführt werden, die in Ihrer unmittelbaren Nähe wohnen und bei Hilfebedarf schnell bei Ihnen sein können: Ihre Angehörigen, Nachbarn oder Freunde, die gern für Sie da sind, wenn wir sie benachrichtigen. Und das Beste: Die Zahl der Kontakte ist unbegrenzt, Sie können uns so viele Helfende benennen wie Sie möchten! Ohne zusätzliche Kosten oder umständliche Vertragsvereinbarungen.

### Ein Pflegedienst als zusätzliche Absicherung

Sollten Sie niemanden in der Nähe haben, der im Notfall zu Ihnen kommen kann, so können Sie auch einen Pflegedienst Ihres Vertrauens in Ihre Kontaktliste aufnehmen. Dieser Pflegedienst übernimmt dann die so genannte Hausnotrufbereitschaft, für die allerdings zusätzliche Kosten entstehen. Gerne können wir von Vitakt Ihnen auch einen zuverlässigen Pflegedienst nennen, denn wir arbeiten bundesweit mit mehr als 5.400 Partnern zusammen. Diese Vitakt-Partner (Ambulante Pflegedienste etc.) betreuen mit uns zusammen unsere Kund\*innen und kommen auch zu Ihnen, wenn Sie Hilfe benötigen.

Sie haben Fragen zur Kontaktliste? Wir helfen Ihnen gern! Unter Tel. 0 59 71- 93 43 56 sind wir immer für Sie da! ■



## IM NOTFALL WAS PASSIERT, WENN DER RETTUNGSDIENST DIE TÜR AUFBRECHEN MUSS?

Warum empfehlen wir von Vitakt unseren Kunden\*innen, dass die Personen aus der Kontaktliste einen Wohnungsschlüssel bekommen sollten? Der Grund ist sehr schnell erklärt: Wenn Sie im Notfall nicht mehr selbst die Tür öffnen können, weil Sie gestürzt, verletzt oder bewusstlos sind, ist es notwendig, dass jemand einen Wohnungsschlüssel besitzt, um Ihnen Hilfe zu leisten und/oder den Rettungskräften zu ermöglichen, Ihre Wohnung zu betreten, ohne dass die Tür aufgebrochen werden muss.

Können sich die Rettungskräfte nicht mittels eines Schlüssels Zutritt zu Ihrer Wohnung oder zu Ihrem Haus verschaffen, kommt es zu einer sogenannten „Notfalltüröffnung“. Darunter versteht man das gewaltsame Eindringen in einen verschlossenen Raum aufgrund einer Notfallsituation. Eine solche Notfallsituation kann einerseits durch Personen in Notlagen erforderlich, aber auch durch andere Umstände (z. B. durch Brand) gerechtfertigt sein.

Marcel Middelhoff, Praxisanleiter für Notfallsanitäter bei „Lernen Leben Retten“, hat in mehr als 12 Jahren unzählige Einsätze im Rettungsdienst absolviert. Wir haben ihn gefragt, wie ein „klassischer“ Einsatz aussieht und was passiert, wenn eine Wohnungstür aufgebrochen werden muss.

### Sind Notfalltüröffnungen eher selten?

Nein, leider erleben wir diese Situationen fast täglich. Die meisten Menschen haben ihren Wohnungsschlüssel nicht zusätzlich außerhalb der Wohnung hinterlegt. So ist es im Notfall immer wieder notwendig, gewaltsam die Tür aufzubrechen.

### Wie sieht ein „klassischer Einsatz“ aus?

Sehr häufig werden wir z. B. von besorgten Menschen zu einem Einsatz gerufen, weil sie von dem älteren Nachbarn oder der älteren Nachbarin schon länger – trotz Klingeln und Klopfen an der Haustür – kein Lebenszeichen

mehr erhalten haben und sich nun fragen, ob alles in Ordnung ist. In einem solchen Fall klingeln wir zunächst an der Wohnungstür. Wenn niemand aufmacht, versuchen wir durch ein offenes Fenster oder durch die Tür einen Sprechkontakt herzustellen. Ist ein solcher Sprechkontakt nicht möglich und erhalten wir auch kein weiteres Lebenszeichen aus der Wohnung, gehen wir davon aus, dass die Person im Inneren verletzt ist oder dass ein anderer Notfall vorliegt. Das veranlasst uns in jedem Fall die Tür zu öffnen und die Situation vor Ort zu klären.

### Was passiert, wenn kein Wohnungsschlüssel vorhanden ist?

Bei Vitakt-Kunden ist es ja in der Regel durchaus so, dass sie ihren Schlüssel den Personen anvertrauen, die in ihrer Kontaktliste stehen und zu Hilfe kommen, wenn der Vitakt-Kunde einen Notfall meldet. Sollte hier der Rettungsdienst alarmiert werden müssen, wird auch gleichzeitig die Person informiert, die einen Wohnungsschlüssel besitzt, damit sie den Rettungskräften die Tür öffnen kann. Können wir bei einem Rettungseinsatz nicht auf einen Wohnungsschlüssel zurückgreifen und kann die Person, die sich im Haus in einer Notfallsituation befindet, nicht mehr selbst die Tür öffnen, so versuchen wir, uns Zutritt zur Wohnung zu verschaffen. Das kann über ein geöffnetes Fenster, eine offene Kellertür oder, wenn es nicht anders geht, über die Notfalltüröffnung passieren.

### Muss für eine Notfalltüröffnung immer die Feuerwehr gerufen werden?

Nein, nicht immer. Wenn Gefahr im Verzug ist, weil die Person im Inneren nicht antwortet und man von einer schweren Verletzung ausgehen muss, darf auch das Team des Rettungsdienstes die Tür „gewaltsam“ öffnen. Hier versuchen wir immer die Verhältnismäßigkeit der Mittel zu wahren. Wenn die Person im Inneren der Wohnung z. B. noch antworten kann, verständigen wir die Kollegen von der Feuerwehr. Oft ist es auch so, dass der Rettungswagen und die Feuerwehr gleichzeitig eintreffen.

### Wie wird dann die Tür geöffnet?

Es gibt dazu einen treffenden Ausspruch, der lautet: „Die besten Einbrecher sind die Leute von der Feuerwehr!“ Wenn kein anderer Zu-

gang zur Wohnung möglich ist, kommt entweder ein Bolzenschneider zum Einsatz, die Türzylinder werden geknackt oder schlimmstenfalls werden Fenster oder die Terrassentür eingeschlagen. Solche Einsätze werden aber zunehmend schwieriger, da die Türen und Fenster immer einbruchssicherer werden, sodass es immer länger dauert, bis wir zum eigentlichen Rettungseinsatz kommen können.

### Wer kommt eigentlich für solche Einsätze auf?

Grundsätzlich gilt: Einsätze zur Menschenrettung, für Tierrettung und Brandeinsätze sind für denjenigen, dem geholfen wurde, kostenlos. Die Kosten bleiben in der Regel bei der Kommune. Die Schäden, die an der Wohnungstür oder einem Fenster entstanden sind, können ebenfalls durch Versicherungen reguliert werden. Nur dann, wenn der Rettungseinsatz ohne ernsthaften Notfall provoziert wurde, müssen die Kosten selbst getragen werden.

### Was empfehlen Sie, um Notfalltüröffnungen zu vermeiden?

Generell ist es immer ratsam, den Wohnungsschlüssel irgendwo zu deponieren, wo ihn die Rettungskräfte im Notfall ganz einfach holen können. Denn eine Notfalltüröffnung bedeutet neben dem Sachschaden, der entsteht, vor allem immer wertvolle Zeit, die für die Rettung der Person verloren geht. Wir haben z. B. sehr gute Erfahrungen mit Schlüsseltresoren gemacht. Diese können an der Hauswand, dem Gartenzaun, einer Mauer etc. angebracht und mit einem Code gesichert werden, der den Rettungskräften mitgeteilt werden kann. ■

### Der Schlüsseltresor als "Schlüssel-Hort"

Ein Schlüsseltresor bietet eine zuverlässige Lösung zur Aufbewahrung des Wohnungsschlüssels. Vitakt bietet geeignete und in der Praxis getestete Schlüsseltresore an, die sich bei vielen Kunden bewährt haben und ihren Zweck sehr verlässlich erfüllen. Unsere Schlüsseltresore werden entweder durch eine Wandbefestigung oder durch einen Türknäufbügel außen am Haus oder am Zaun angebracht. Wenn Sie Fragen zu Vitakt-Schlüsseltresoren haben, beraten wir Sie sehr gerne unter Tel.: 0 59 71 - 93 43 56!

## HILFE ZUR SELBSTHILFE DAS FORUM SENIORENARBEIT NRW

Ob Senientreff, Theater oder Tanzveranstaltung – es gibt viel zu erleben, wenn Sie Zeit und Lust dazu haben. Sie lieben Literatur, tauschen sich gerne mit jungen Menschen aus oder sind gemeinsam mit anderen aktiv und gehen raus in die Natur? Vielleicht benötigen Sie auch einen Rat, wenn es um Finanzen oder um Ihre Gesundheit geht? – Das Angebot an Veranstaltungen, Projekten und offenen Treffs im Alter ist so bunt wie vielfältig. Seniorenorganisationen, Verbände und Vereine gibt es in Ihrer Stadt, in Ihrer Region und immer mehr auch im Internet. Ermöglicht wird das durch die vielen haupt- und ehrenamtlich Aktiven und ihre Arbeit. Doch auch die benötigen manchmal Hilfe und Unterstützung, um älteren Menschen mit frischen Ideen und neuen Techniken ein vielfältiges Angebot zu bieten. Wir stellen Ihnen hier die zentrale Plattform vor, bei der sich Aktive in der Seniorenarbeit und im bürgerschaftlichen Engagement im Alter Hilfe holen können – das Forum Seniorenarbeit NRW.

### Ein vielfältiges Angebot für mehr Aktivität im Alter

Wer hilft, wenn man Hilfe beim Online-Banking benötigt oder einfach nur neue Menschen für gemeinsame Aktivitäten kennenlernen möchte? Da gibt es viele Initiativen wie zum Beispiel die Volkshochschulen, die Bürgertreffs oder im Internet Plattformen wie nebenan.de, die Hilfe aus der Nachbarschaft vernetzen. Aber wer steht eigentlich hinter diesen Angeboten? – Verbände und Träger der freien Wohlfahrtspflege, Interessenvertretungen älterer Menschen sowie selbstorganisierte Gruppen mit ehrenamtlichen Helfern haben es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen

im Alter eine Vielzahl an Veranstaltungen, Projekten und Kursen zu bieten – eine echte Bereicherung für die Lebensqualität! Damit das nicht nur in NRW, sondern auch bundesweit in dieser Vielzahl und guter Qualität möglich ist, bietet das Forum Seniorenarbeit NRW, gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, für ganz Deutschland Weiterbildungen und Vernetzungsangebote für haupt- und ehrenamtliche Aktive in der Seniorenarbeit an. Erklärtes Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe und das Stärken der sozialen Netzwerke – lokal und bundesweit.

### Für Teilhabe, Selbstbestimmung und mehr Lebensqualität

Ob fehlender Anschluss, altersgerechtes Wohnen oder Fragen zu gesundheitlichen Problemen oder der digitalen Welt – die Themen im Alter sind so vielfältig wie wir Menschen. Das Forum Seniorenarbeit NRW legt sein Hauptaugenmerk unter anderem auf die Teilhabe und Gerechtigkeit für ältere Menschen, Beratung, Begleitung und Hilfe im Alter und Selbstbestimmung älterer Menschen. Es unterstützt z. B. Projekte, bei denen Patenschaften zwischen älteren, lebenserfahrenen und jüngeren Menschen initiiert werden, die durch Flucht oder andere Lebensumstände von sozialer Benachteiligung betroffen sind.





### Seniorenarbeit „up to date“

Gerade im Alter ist es wichtig, neugierig zu bleiben und sich auf Neues einzulassen. So bleibt man fit und flexibel. Und so gilt auch für Träger und Verbände das Sprichwort „Wer rastet, der rostet“. Ein verstaubtes Programm mit den immergleichen Aktionen schreckt nur ab. Um ein zeitgemäßes Angebot zu schaffen, gehört reger Austausch von Erfahrungen einfach dazu. Das Forum Seniorenarbeit NRW setzt beim bürgerschaftlichen Engagement mit seiner Frühjahrsakademie, wiederkehrenden Fachtagen und seinem großen Netzwerk auf aktuelle Themen wie Digitalisierung, unter anderem mit dem Netzwerk „Engagement älterer Menschen in der digitalen Gesellschaft“.

### Hier kann man nach Angeboten suchen

Sie sind auf der Suche nach dem passenden Angebot für sich? Das Projekt „Nordrhein-Westfalen – hier hat alt werden Zukunft“ baut im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen eine interaktive Landkarte mit Teilangeboten auf, in der Sie nach Angeboten zu Ihren Interessen und in Ihrer Nähe suchen können. Zusätzlich gibt es den Digital-Kompass, der an über 100 Standorten bundesweit kostenfreie Angebote für Senior\*innen rund um Internet und Co. bereitstellt. ■

### Weitere bundesweite Senioreninitiativen:

#### Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)

Die BAGSO vertritt mit ihren rund 120 Verbänden und Vereinen die Interessen der älteren Generation in Deutschland gegenüber Gesellschaft, Politik und Wirtschaft.

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Noeggerathstraße 49

53111 Bonn

kontakt@bagso.de

#### Alt hilft Jung e.V.

Die Seniorenberater von Alt hilft Jung e. V. oder auch Wirtschaftssenioren sind ehemalige Führungskräfte, Experten und Unternehmer, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben.

Die Wirtschaftssenioren NRW.AHJ

Rudolf-Diesel-Straße 3

40822 Mettmann

#### Bund der Ruhestandsbeamten

Der BRH setzt sich für die Belange und Rechte der älteren Menschen, mehr Gerechtigkeit in Versorgungsfragen und die Verständigung zwischen den Generationen ein.

BRH Münster

Postfach 20 14 19

48095 Münster

#### Bundesseniorenvertretung

Die Bundesseniorenvertretung dbb vertritt die besonderen gewerkschafts- und gesellschaftspolitischen Interessen ihrer Mitglieder im Ruhestand bzw. in Rente. Sie befasst sich mit aktuellen Fragen der Seniorenpolitik.

dbb beamtenbund und tarifunion

Bundesleitung

Friedrichstraße 169

10117 Berlin

#### Deutscher Senioren Ring (DSR)

Unter dem Leitmotiv „Wissen und Erfahrung weitergeben“ will der DSR dazu motivieren, sich auch im Alter für gesellschaftspolitische Ziele zu engagieren.

Deutscher Senioren Ring e.V.

Jägerei 2

40543 Düsseldorf



## „DAS BISSCHEN HAUSHALT...“ AUF DER SUCHE NACH EINER HAUSHALTSHILFE

Erinnern Sie sich an das Lied von Johanna von Koczan aus den siebziger Jahren, in welchem sich nach Ansicht des Ehemannes der Haushalt von alleine macht? – Dass das nicht so ist, davon können wir alle ein ganz anderes Lied singen! Vor allem im Alter oder wenn man durch eine Krankheit nicht mehr so kann wie früher, macht es sich noch deutlicher bemerkbar: Die Instandhaltung des Haushalts wird immer beschwerlicher und auch oft einfach zu viel.

Wenn Sie sich mit der Arbeit überfordert fühlen oder es einfach allein nicht mehr schaffen, sollten Sie über eine Unterstützung nachdenken. Für solche Fälle gibt es zum Beispiel Haushaltshilfen, die man engagieren kann.

Nachfolgend geben wir Ihnen ein paar Tipps, was Sie dabei beachten sollten:

### 1. Wie finden Sie die passende Haushaltshilfe für sich?

Die Suche nach einer Person, die Sie von nun an unterstützen soll, ist nicht leicht. Es geht ja nicht nur um handwerkliche Fähigkeiten, sondern ebenso um Sympathie und Vertrauen. Deswegen sollten Sie sich im ersten Schritt bei Ihrer Suche in Ihrem eigenen Freundes- und Bekanntenkreis umhören. Oft bieten ganz überraschend Menschen aus dem eigenen Umfeld an, Ihnen zur Hand zu gehen. Gute und zuverlässige Hilfen werden nicht selten im Freundeskreis „weitergereicht“ oder jemand kennt jemanden, der/die Kontakt zu einer Person hat, die sich bewährt hat.

Auch Nachbarschaftsorganisationen können bei Ihrer Suche hilfreich sein. Denn auch hier spielen persönliche Erfahrungen eine große

Rolle. Zudem eignet sich das Internet als Plattform für die Suche nach einer Unterstützung im Haushalt, ist aber aufgrund seiner Unübersichtlichkeit, der Masse an Angeboten und der Anonymität nicht immer das passende Medium für eine Suche.

Finden Sie auf diesem Weg niemanden, so kann der Kontakt zu karitativen Einrichtungen oder Familienpflegediensten hilfreich sein. Hier bekommt man Unterstützung bei der Suche nach geschultem Personal. Zusätzlich kann die Lokalzeitung oder die Jobbörse der Agentur für Arbeit eine Lösung bieten.

Egal, für welchen Weg Sie sich entscheiden: Lassen Sie sich bei Ihrer Suche von Familienmitgliedern oder anderen Vertrauten helfen. Schließlich kennen die Sie am besten!

## 2. Wann zahlen Kranken- oder Pflegekasse?

Ihre Krankenkasse ist unter bestimmten Bedingungen bereit, Ihnen finanziell bei der Inanspruchnahme einer Haushaltshilfe unter die Arme zu greifen. Erfüllt sind diese Bedingungen u. a., wenn

- a. Sie die allein haushaltsführende Person sind, also niemand sonst in Ihrem Haushalt dies übernehmen kann;
- b. Sie aufgrund von Krankheit oder Unfall vorübergehend nicht mehr in der Lage sind, selbst einkaufen zu gehen, für sich zu kochen, die Wäsche zu waschen oder zu putzen, etc.

Sie haben einen Pflegegrad? Das ist gut, denn ab Pflegegrad 1 haben Sie Anspruch auf Zuzahlung für eine Haushaltshilfe von Ihrer Pflegeversicherung. Wie und wo Sie Zuzahlungen beantragen müssen, das kann Ihnen Ihre Kranken- bzw. Pflegeversicherung beantworten, lassen Sie sich dort am besten beraten! Vielleicht können Ihnen auch dabei Angehörige oder Freunde behilflich sein.

## 3. Worauf müssen Sie achten, wenn Sie privat eine Haushaltshilfe beauftragen?

Haben Sie sich dafür entschieden, die Haushaltshilfe in die Hände einer Privatperson zu legen und keine Organisation damit zu beauftragen? Dann ist es jetzt besonders wichtig,

Klarheit für Sie beide zu schaffen. Definieren Sie, wie viel Zeit die Person für Ihre Aufgaben bekommen soll und welche Aufgaben Sie der Person generell übergeben möchten. Vielleicht ist es möglich, dass Sie mit ihr einen "Kennenlern-Termin" vereinbaren, an welchem sie auch schon eine kleine "Probe-Aufgabe" bekommt? **Unser Tipp:** Erst wenn Sie sich wirklich wohl mit ihr fühlen, sollten Sie ihr auch den Schlüssel zu Ihrem Zuhause aushändigen!

Bitte denken Sie auch daran, Ihre Haushaltshilfe "legal" anzustellen. Denn wer z. B. seine Putzhilfe unangemeldet beschäftigt, fördert Schwarzarbeit und das kann teuer werden. Um eine Putzhilfe legal zu beschäftigen, meldet man sie einfach bei der Minijob-Zentrale an. Die Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft Bahn-See ist der zentrale Ansprechpartner. Sie übernimmt alles rund um die Anmeldung plus die Anmeldung zur gesetzlichen Unfallversicherung und auch den Einzug der Beiträge für die Sozialversicherung. ■





## PFLEGEKRAFT ODER ALLTAGSBEGLEITER WO IST DER UNTERSCHIED?

Alltagsbegleiter werden auch "Betreuungsassistenten" genannt. Sie übernehmen kaum oder nur ansatzweise pflegerische Tätigkeiten, denn dazu sind sie in der Regel nicht ausgebildet. Ihr Tätigkeitsbereich betrifft die Unterstützung im Alltag und die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Alltagsbegleiter führen Gespräche, lesen aus Büchern vor, spielen Gesellschaftsspiele oder hören einfach nur zu, wenn die betreute Person etwas auf dem Herzen hat. Außerdem begleiten sie zum Arzt, zum Einkaufen, bei Spaziergängen etc. Alltagsbegleiter dürfen auf Wunsch auch kleinere Dienste im Haushalt ausführen. Sie helfen Ihnen, in Ihrem eigenen Haus ein selbstbestimmtes Leben zu führen und entlasten damit oftmals auch Ihre Angehörigen.

### Anerkannter Beruf?

Der Alltagsbegleiter ist in Deutschland ein anerkannter Beruf. Um Alltagsbegleiter\*in werden zu können, muss man eine Qualifizierungsmaßnahme durchlaufen, die einen theoretischen

und auch einen praktischen Teil beinhaltet. Man kann diese Ausbildung sowohl in Vollzeit als auch in Teilzeit absolvieren.

### Finanzierung durch die Pflegekasse

Es gibt die Möglichkeit, dass die Hilfe durch eine Alltagsbegleitung von der Pflegekasse übernommen wird: Haben Sie einen Pflegegrad, so können Sie die Kosten für einen Alltagsbegleiter über die Verhinderungspflege mit der Pflegekasse verrechnen. Dabei ist eine Verrechnung mit dem Entlastungsbetrag von 125 Euro pro Monat möglich.

### Der (Alten-)Pfleger/die Pflegerin

Altenpfleger\*innen betreuen, pflegen und beraten hilfsbedürftige ältere Menschen in Senioreneinrichtungen oder ambulant zu Hause. Dabei unterstützen sie bei der Alltagsbewältigung und bei Verrichtungen des täglichen Lebens wie zum Beispiel bei der Körperpflege, beim Essen oder beim Anziehen. Sie beraten, motivieren zu Bewegung und Beschäftigung in unterschiedlichen Bereichen und nehmen pflegerisch-medizinische, aber auch planende und verwaltende Aufgaben wahr. Sie sind auch verantwortlich für die Gabe von Medikamenten und für medizinische Anwendungen. Außerdem nehmen sie Kontakt zu Ärztinnen und Ärzten, aber auch zu Angehörigen auf, wenn es in medizinischer oder organisatorischer Hinsicht Klärungsbedarfe gibt.

### Fazit

Die Unterschiede zwischen Pfleger\*innen und Alltagsbegleiter\*innen sind groß, aber sie verfolgen alle das gleiche Ziel: Ältere, hilfsbedürftige und kranke Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen und für ihr Wohl zu sorgen! Deshalb sollten Sie sich nicht scheuen, sich Hilfe und Unterstützung zu holen, wenn Sie merken, dass Sie es allein nicht mehr schaffen! Lassen Sie sich dabei einfach von Ihrer Kranken- bzw. Pflegekasse beraten und besprechen Sie Ihre Sorgen, aber auch Ihre Wünsche und Vorstellungen mit vertrauten Menschen! Das ist gerade zu Beginn eines solchen neuen Lebensabschnitts wichtig und hat sich schon vielfach bewährt. ■

## ES IST NIE ZU SPÄT MIT 70 JAHREN ZUR UNTERNEHMENSGRÜNDERIN

„Mein Ziel: Ich möchte es so richtig gut hinkriegen.“ Das sagt Elke Jensen, Produktdesignerin, Unternehmensgründerin, Geschäftsführerin und Entwicklerin des "CityCaddy", die mit 70 Jahren noch einmal so richtig mit ihrem eigenen Unternehmen, der CityCaddy UG, durchstarten möchte. „Start Up“ – ein anderes Wort für ein neu gegründetes Unternehmen – damit verbinden die meisten Menschen wohl junge und dynamische Menschen beim Einstieg ins Arbeitsleben. Aber wie ist es, nach dem regulären Berufsleben noch einmal Neues zu wagen? Elke Jensen berichtet von ihrer Idee, der sechsjährigen Entwicklungsphase, ihrer Motivation und ob sich Selbständigkeit im Alter anders anfühlt als in der Mitte des Lebens. Nicht zu vergessen: Die Rolle, die ihr großes Netzwerk dabei spielt.

### Grundvoraussetzungen für zweiten beruflichen Start

„Man braucht dabei die Verrückten – Menschen, die vom Standard abweichen wollen“, erzählt Elke Jensen. Als Grundvoraussetzungen für einen zweiten beruflichen Start sieht sie Gesundheit, einen starken Umsetzungswillen und Durchhaltevermögen – "denn einige Prozesse dauern einfach länger als gedacht und gewünscht." Und auch die eigene Kondition sei nicht mehr so wie in der Jugend. Eine gewisse liebevolle Nachsicht mit sich selbst sei also förderlich, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren. Darüber hinaus seien starke Partner\*innen an der Seite enorm wichtig, sowohl für einen Austausch rund ums Fachliche als auch für emotionale Unterstützung. Speziell Frauen rät Elke Jensen, zu ihrer Leistung und zum Wert ihrer Arbeit zu stehen – und durchaus offen zu äußern, dass sie mit dieser Leistung auch Geld verdienen wollen.

### Wie der CityCaddy entstanden ist

„Im CityCaddy konnte ich Facetten vereinen, die mir am Herzen liegen – Mobilität, Ästhetik und Nachhaltigkeit“, berichtet die gebürtige Kielerin und lacht. „Dabei ist es wohl unge-



Elke Jensen (71): Produktdesignerin, Unternehmensgründerin, Geschäftsführerin und Entwicklerin des CityCaddy

wöhnlich, dass ich eine Firma gegründet habe, die ein Produkt anbietet. Viele Menschen 60+, so ergaben meine Recherchen, verwirklichen sich eher im sozialen oder Dienstleistungsbereich.“ Mit zunehmendem Alter beobachtete sie an sich und anderen den Wunsch nach einer Stütze zum Auflehnen, um sich stabiler zu fühlen. Doch nichts Raffiniertes existierte. Die Idee zum CityCaddy war geboren – ein Shopper aus hochwertigen Materialien, ein Trolley in fröhlichen Farben und Gehhilfe in einem.

### Ein langer Weg

Es folgten sechs Jahre Produktentwicklung, Testphasen, die Suche nach Investoren und Partnern, zahlreiche Besuche auf Messen und Kontaktaufnahme zu potenziellen Herstellungsfirmen. „Der Weg war lang und zäh“, berichtet Elke Jensen, „da habe ich schon eine gewisse Zurückhaltung aufgrund meines Alters

gespürt.“ Aber mit viel Ehrgeiz und Durchhaltenwillen und der tatkräftigen, professionellen Unterstützung eines Netzwerks unterschiedlicher Freunde und Wegbegleiter, das sie im Laufe ihres Lebens aufgebaut habe, habe sie es schließlich geschafft. „Allen Beteiligten danke ich sehr, denn ohne diesen Gemeinschaftsgedanken wäre ich heute nicht dort, wo ich stehe.“

### Ausblick und Ziele

Mit dem Start im April 2021 folgt nun die Etablierungsphase. Langfristig möchte Elke Jensen ihr Unternehmen in schwarze Zahlen führen und in eine GmbH umwandeln. „Mir ist – besonders im Vergleich zu meiner früheren Selbstständigkeit – meine Endlichkeit heute schon bewusster. Daher ist auch die Nachfolge bereits geregelt“, resümiert Elke Jensen, „aber die nächsten großen Schritte und einen gewissen Erfolg würde ich wahnsinnig gern noch miterleben.“

### Über Elke Jensen:

Ihr Herz schlägt seit ihrer Jugend für Kunst, Design, Interieur und Produktgestaltung. So war sie viele Jahre seit ihrem Studium in Kiel und Würzburg in diesen Bereichen tätig, u. a. als Freiberuflerin, als Dozentin der AMD Akademie Mode und Design Hamburg, im Vorstand der internationalen Künstlerinnen Stiftung Die Höge und als Gründungsmitglied der Plattform Kulturwerk West e. V. Darüber hinaus führte sie von 1984 bis 2001 eine Galerie für Gegenwartskunst in Hamburg. ■



## DER CITYCADDY SHOPPER, TROLLEY UND GEHHILFE

Sie suchen einen mobilen Begleiter, der zugleich praktisch und gut aussehend ist? Dann haben wir hier einen Tipp für Sie:

Elke Jensen, Produktdesignerin aus Hamburg, bringt derzeit ein Novum auf den Markt: den CityCaddy. Er besteht aus einer Tasche in ansprechenden Materialien sowie einem Caddy als Basis. Der CityCaddy ist ein Weggefährte auf Rollen mit verschiedenen Funktionen. So dient der CityCaddy zum Transport von Gepäck oder Utensilien und ebenso als Stütze für eine Pause zwischendurch. Er gibt Sicherheit im Alltag und auf Reisen, fördert die Körperhaltung und sorgt für ein gutes Lebensgefühl. Ein weiteres Merkmal: die nachhaltige Produktion in Deutschland.

### Sich selbst und Dinge (im wahrsten Sinne des Wortes) bewegen

Elke Jensen (71), Geschäftsführerin des Startups CityCaddy UG, möchte den Themen "Altern" und "Mobilität" frische Impulse geben. In diesem Sinn hat sie ihr Leben lang den Fokus darauf gelegt, sich selbst und Dinge im wahrsten Sinne des Wortes zu bewegen: "Ich bin sehr gern unterwegs, zu Fuß oder auf Reisen. Dabei habe ich immer etwas Geeignetes vermisst, das zugleich eine sichere Fortbewegung und einen aufrechten Gang unterstützt". Hinzu kam, dass sie ab einem gewissen Alter das Bedürfnis hatte, sich bei Bedarf beim Gehen aufstützen zu können. So kam ihr die Idee zum CityCaddy.

### Was zeichnet den CityCaddy aus?

Der CityCaddy vereint die Kombination von gutem Design für ein bejahendes Lebensgefühl mit dem praktischen Nutzen einer Gehhilfe – auch für jüngere, eventuell körperlich eingeschränkte Frauen und Männer. In öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bahnen, Bussen, Zügen oder auf Kreuzfahrten ist der CityCaddy ein wendiger, komfortabler Begleiter. Nutzer\*innen können ihn leichtgängig vor sich herschieben oder im Bedarfsfall hinter sich herziehen. Ein leicht zu bedienender Tipphebel ermöglicht



den Wechsel zwischen beiden Funktionen. Der Wegrollstopper garantiert sicheres Anhalten zwischendurch. Der von 70 bis 100 cm höhenverstellbare Griff mit (handgenähtem) Lederbezug ist ideal, um sich entspannt aufzulehnen. Das Gestell, platzsparend zusammenklappbar, besteht aus stabilem Edelstahl und ist in vielen Farben erhältlich.

### Für Freude am Gehen

Nach erfolgreich bestandener Testphase geht der CityCaddy nun an den Start. Er ist eine Neuheit, die insbesondere Senior\*innen Selbstständigkeit ermöglicht. Denn eine regelmäßige und vor allem sichere Bewegung fördert inspirierende Eindrücke und somit eine ausgewogene körperliche und seelische Gesundheit. Für ein langes Mobil-Bleiben!

### Zum CityCaddy:

- Hilft beim sicheren Gehen. Fördert eine gute Körperhaltung und Teilhabe in allen Lebensphasen
- Zeichnet sich durch ansprechendes, frisches Design aus.

- Stufenlos höhenverstellbarer Haltegriff, Wegrollstopper, Doppelrad und Tipphebel,
- treppentaugliche Räder
- Besonders praktisch auf Reisen – passt durch die Gänge öffentlicher Verkehrsmittel, insbesondere in Zügen.
- CityCaddy-Gestell plus Tasche
- Produziert und hochwertig verarbeitet in Manufakturen in Deutschland, mit Fokus auf Lang- & Nachhaltigkeit.
- Die Taschen sind individuell erhältlich und können eigenen Wünschen angepasst werden.
- Stützlast: 100 kg, Traglast ca. 15 kg
- Preise: Gestell und Leder-Tasche – Gesamtpreis: 995,00 €
- Leder-Tasche exklusiv: 495,00 €
- Weitere Modelle, auch für Herren sind in Planung.

Erhältlich ist der mobile Weggefährte unter [citycaddy.de](https://www.citycaddy.de). ■

## URLAUB & PFLEGE E.V. REISEN FÜR MENSCHEN MIT HILFS- UND PFLEGEBEDARF

Pflegebedürftigkeit ist schon lange kein Grund mehr, auf den gewohnten Jahresurlaub zu verzichten. Seit über 20 Jahren arbeitet der gemeinnützige Reiseveranstalter "Urlaub & Pflege e.V." daran, Menschen, die ohne fremde Hilfe nicht reisen könnten, einen Urlaub zu ermöglichen.



*Gemeinsamer Spaziergang (Lemele 2020)\**

### Der Förderverein Urlaub & Pflege e.V.

Urlaub & Pflege e.V., das sind 70 ehrenamtliche Reisebegleiter und Reisebegleiterinnen sowie sechs hauptamtliche Mitarbeiterinnen. Gemeinsam setzen sie sich dafür ein, dass die Reisen sehr intensiv vorbereitet werden und während der Reise eine 1:1-Begleitung und Fachpflege rund um die Uhr sichergestellt sind. Verschiedene Reisearten sorgen dafür, dass für jeden das Passende dabei ist. So gibt es Erholungsreisen, Erlebnisreisen und spezielle Reisen für Menschen mit Demenz. Für alle, für die eine Gruppenreise nicht passt, gibt es auch die Möglichkeit einer Einzelreisebegleitung nach den ganz individuellen Wünschen und Bedürfnissen des Gastes.

### Entlastung für pflegende Angehörige

Deutschlands größter Pflegedienst – die Angehörigen – leisten Großartiges. Viele von ihnen

sind rund um die Uhr im Einsatz und das jeden Tag und oft über viele Jahre. Vor diesem Hintergrund ist Urlaub kein Luxus, sondern eine absolute Notwendigkeit und die Verantwortung dafür, dass Urlaub möglich ist, eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung.

Urlaub & Pflege e.V. hat ein zusätzliches Reiseangebot – Tandemreisen – entwickelt. Dieses richtet sich in erster Linie an pflegende Angehörige, die gemeinsam mit ihrem zu pflegenden Partner verreisen möchten. Die vollständige Pflege und Begleitung der Gäste mit Pflegebedarf übernehmen die Reisebegleiter\*innen des Vereins. Zusätzlich gibt es ein Extraprogramm mit Ausflügen, Austausch und Pflegekurs für die pflegenden Angehörigen.

### Ehrenamtliche Mitarbeit

Das gesamte Angebot funktioniert nur durch die Unterstützung der vielen Ehrenamtlichen. Während Urlaub & Pflege e.V. in den ersten Jahren hauptsächlich daran gearbeitet hat, das Reiseangebot bekannt zu machen und Gäste zu gewinnen, ist es inzwischen so, dass es mehr Gästeanfragen als Begleitpersonen gibt. Im Moment richtet sich das Engagement daher sehr stark auf die Gewinnung von Menschen, die bereit sind und Freude daran haben, einen Gast mit Pflegebedarf auf Reisen zu pflegen und zu begleiten.

Studierende und Rentner\*innen, die sich engagieren möchten, sind herzlich willkommen, aber auch Arbeitnehmer\*innen, die optimalerweise für diese Tätigkeit freigestellt werden,

*Auf dem Trimm-Dich-Pfad (Norderney 2021)\**



sind eine große Bereicherung. Je vielseitiger das Team ist, desto bunter und lebendiger geht es auf den Reisen zu.

Um Reisebegleiter\*in zu werden braucht es keine bestimmte Qualifikation. Bei Urlaub & Pflege e.V. sind z. B. Steuerberater\*innen, Schlosser\*innen und Gärtner\*innen, aber auch viele Pflegekräfte im Einsatz. Wichtig ist vor allem die Bereitschaft, sich auf die Gäste und auf pflegerische Unterstützung einzulassen. Vor dem ersten Einsatz werden die Reisebegleiter\*innen geschult und bei Unsicherheiten auf der Reise ist immer eine examinierte Pflegefachkraft dabei, die anleiten und helfen kann.

### Kosten und Zuschüsse

Trotz Ehrenamt sind die Reisepreise für die Gäste ca. dreimal so teuer, wie eine vergleichbare Reise ohne Unterstützung. Das liegt daran, dass die Reisekosten der Begleiter\*innen mit eingerechnet sind und an der sehr intensiven Vorbereitung der Reisen. In vielen Fällen übernimmt die Pflegekasse die pflegebedingten Kosten in Form von Verhinderungspflege oder

*Mit dem Strandmobil ins Wasser (Norderney 2021)\**



*Mit dem Rollfiets unterwegs in Holland (Lemele 2020)\**

Entlastungsleistungen. Auch "Aktion Mensch" beteiligt sich mit einem Zuschuss an den Reisekosten für die BetreuerInnen.

Wenn die Finanzierung der Reise trotz dieser Zuschüsse nicht möglich ist, kann ein Antrag auf Bezuschussung beim Förderverein Urlaub & Pflege e.V. gestellt werden.

Der Förderverein sammelt Spenden und hilft nach Kräften, dass Reiseträume nicht am Geldbeutel scheitern.

### Hierbei können alle mitmachen:

Das Urlaub & Pflege e.V. Spendengeschenk eignet sich als Geschenk an sozial engagierte Menschen, als Wunsch an Geburtstagsgäste oder als Firmengeschenk an Mitarbeiter\*innen und Kund\*innen.

[urlaubsmomente-in-der-pflege.de](http://urlaubsmomente-in-der-pflege.de)

### Kontakt:

Urlaub & Pflege e.V.  
 Bahnhofstr. 7  
 48291 Telgte  
 Tel.: 02504 - 73 96 043  
 Fax: 02504 - 73 96 044  
 Mail: [post@urlaub-und-pflege.de](mailto:post@urlaub-und-pflege.de)  
 Home: [urlaub-und-pflege.de](http://urlaub-und-pflege.de) ■



\*Bilder: [post@urlaub-und-pflege.de](mailto:post@urlaub-und-pflege.de)



## OBSTKÄPPCHEN E.V. ARMUT KOMMT NICHT IN DIE TÜTE

Es gibt inzwischen so viele wunderbare Institutionen und Initiativen in Deutschland, die mit tatkräftigen Helfer\*innen, Engagement und ganz viel Herzblut dafür sorgen, dass es Senior\*innen gut geht. Ganz besonders möchten sie dabei Menschen unterstützen, die aufgrund einer kleinen Rente und bescheidenen finanziellen Mitteln oft nicht in der Lage sind, sich mit frischen Lebensmitteln und/oder anderen Dingen des täglichen Lebens zu versorgen. Jeder noch so kleine Einkauf muss gut überlegt werden und selbst bei dem Notwendigsten wird gespart so gut es geht. "Diese Situation ist würdelos – sowohl für unser Land als auch für die betroffenen älteren Menschen", macht Carina Raddatz, Gründerin der Aktion "Obstkäppchen" Hennef, klar.

### Freude bereiten

Das Projekt „Obstkäppchen e.V.“ ist eine gemeinnützige Initiative, die bedürftigen Seni-

or\*innen zur Seite stehen möchte: Mehr als 139 ehrenamtliche Helfer\*innen bereiten im Köln/Bonner-Raum und inzwischen auch in Münster vielen Menschen eine große Freude. Jeden Monat beliefern sie Senior\*innen kostenlos mit frischen Lebensmitteln aus der Region und unterstützen sie bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise.

### Zeit schenken

Doch Obstkäppchen e.V. verteilt nicht nur Lebensmitteltüten, sondern auch Zeit – Zeit für ein Gespräch, für ein Lächeln und für Anteilnahme – ein wichtiger sozialer Faktor, der auch zum Austausch zwischen den Generationen einlädt. Dazu werden von den Ehrenamtlichen, den sogenannten Obstkäppchen, zu festen Zeiten im Monat Tüten mit ausgewogenen regionalen Lebensmitteln kostenlos an die Türen der Senior\*innen geliefert. Die Tüte dient im wahrsten Sinne des Wortes als Türöffner, denn im Rahmen der Besuche verbringen die Ehrenamtlichen Zeit mit den Senior\*innen und bauen soziale Verbindungen auf.

### Mit 5 Euro frische Lebensmittel spenden

Der Inhalt der Tüten wird von einem Ernährungsberater zusammengestellt und auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmt. Die Kosten für die Tüten tragen die Vereinsmitglieder der jeweiligen Standorte, die durch einen Mitgliedsbeitrag von 5 Euro pro Monat eine Seniorin oder einen Senior versorgen. Der Kontakt zu den Betroffenen wird durch das Amt für soziale Angelegenheiten oder kooperierende Institutionen hergestellt.

### Mit Auszeichnung

Das Konzept für Obstkäppchen stammt von dem gleichnamigen Verein aus Hennef, der 2019 als eines der besten sieben sozialen Start-Ups in Deutschland ausgezeichnet und durch die Bundeskanzlerin geehrt wurde. Seit der Gründung im Jahr 2017 sind bereits über 3.000 Lebensmitteltüten an von Altersarmut betroffene Senior\*innen in Hennef und Köln ausgeliefert worden. Bis Ende des Jahres 2022 möchte Obstkäppchen in jedem Bundesland vertreten sein.

### Kooperation mit der LichtBlick Seniorenhilfe Münster

Seit Neuestem sind die Obstkäppchen-Helfer\*innen auch zusammen mit dem Verein "LichtBlick Seniorenhilfe e.V." in Münster aktiv: Seit Juni 2021 helfen hier viele regionale Lieferanten, kooperierende Supermärkte und

Ehrenamtliche bei der Befüllung und Auslieferung der Lebensmitteltüten, um die Senior\*innen zu unterstützen, den Zusammenhalt zwischen den Generationen zu stärken und ein lebendiges Miteinander zu fördern.

### Zeichen gegen Altersarmut

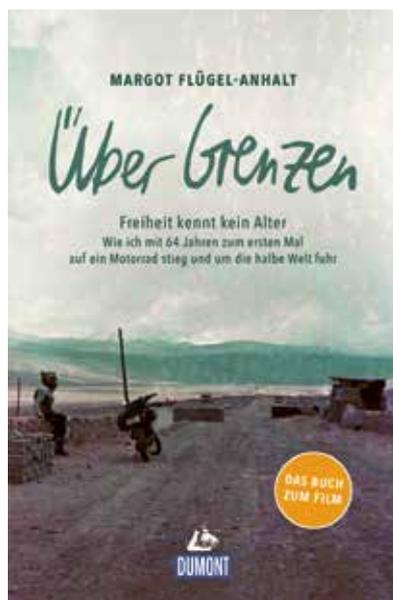
Schon seit vielen Jahren ist LichtBlick Seniorenhilfe e.V. eine etablierte soziale Institution im Münsteraner Raum, die auch von Vitakt unterstützt und gefördert wird. „Mit der Aktion Obstkäppchen möchten wir ein weiteres Zeichen gegen Altersarmut und Alterseinsamkeit setzen. Gerade in der Pandemie hat sich gezeigt, wie wichtig ein solidarisches Miteinander ist“, so Andrea Moraldo und Gisela Winkler, die zum Team der LichtBlicke in Münster gehören. Sie freuen sich über die Kooperation und über die tatkräftige Unterstützung der Obstkäppchen in Münster.

### Mitmachen und Mithelfen

Hier sind übrigens freiwillige Helfer\*innen jederzeit gesucht und auch Senior\*innen dürfen sich gerne unter Tel.: 02 51 - 59 06 58 90 melden.

Weitere Informationen über das Projekt "Obstkäppchen" gibt es im Internet: [obstkappchen.de](https://www.obstkappchen.de) ■





## "ÜBER GRENZEN"

Solotour statt Kaffeefahrt. Mit 64 Jahren steigt Margot Flügel-Anhalt zum ersten Mal in ihrem Leben auf ein Motorrad und wagt das ganz große Abenteuer: Von ihrem kleinen Dorf in Nordhessen aus bricht sie auf zum Ziel ihrer Träume: dem Pamir Highway in Zentralasien. 117 Tage und 18.046 Kilometer lang ist sie unterwegs, durch 18 Länder – mit 11 Pferdestärken. Technische Pannen, schwere Stürze, totale Erschöpfung – mit den Herausforderungen wächst auch die Hilfsbereitschaft der fremden Menschen am Wegesrand, die ihre Reise am Ende so unvergesslich machen.

Verlag: Dumont Reise Verlag

Seitenzahl: 288

Preis: 14,95 €

Erscheinungsdatum: 12.09.2019 ■

## "EINFACH ABGEFAHREN"

Bestsellerautorin Margot Flügel-Anhalt hält es nach ihrem Motorradtrip um die halbe Welt nicht lange in Deutschland: Mit 65 Jahren, einem 24 Jahre alten Benz und ohne Reisepass macht sie sich auf, um 15 Länder über 18.000 Kilometern bis nach Südostasien zu bereisen. Die rüstige Rentnerin erzählt in "Einfach abgefahren" nicht nur von berührenden Begegnungen mit Fremden und atemberaubenden Landschaften, sondern auch von bedrohlichen Momenten in Kriegs- und Krisengebieten. Ihre fesselnden Geschichten von unterwegs ziehen unweigerlich in den Bann und man stürzt sich ohne Zögern mit in dieses einmalige Abenteuer.

Das beeindruckende Reisememoir einer beeindruckenden Frau, die die Freiheit in der Welt sucht und findet.

Verlag: Ullstein Verlag

Seitenzahl: 304

Preis: 16,99 €

Erscheinungsdatum: 29.03.2021 ■

### Über die Autorin

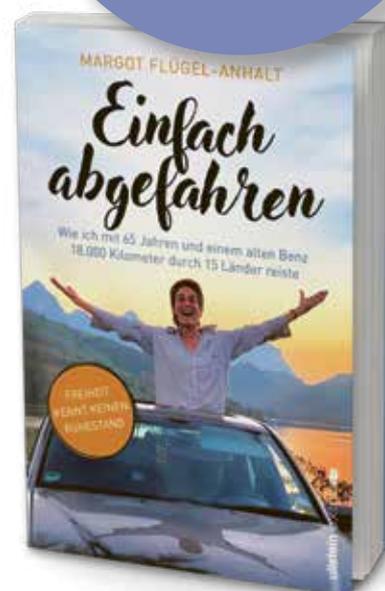
Margot Flügel-Anhalt, 1953 in Tuttlingen an der Donau geboren, ist Diplom-Sozialpädagogin und Theaterpädagogin. Ehrenamtlich inszeniert sie Stücke für das "Junge Theater" in Eschwege. Körperlich fit hält sich Margot Flügel-Anhalt mit der Kampfkunst WingTsun, geistig fit mit Russisch, das sie an der Volkshochschule lernt. Für ihre Mammutreise auf einer 125er-Enduro durch Osteuropa und Zentralasien reichte ihr "alter Lappen", der frühere graue Führerschein. Margot Flügel-Anhalt hat zwei Söhne und ein Enkelkind – und inzwischen auch einen Motorradführerschein.

### Tipp der Redaktion:

Mehr über ihre Motivation, mit 64 Jahren eine solche Reise zu wagen, hat uns Margot Flügel-Anhalt in einem Interview auf Seite 4 und 5 verraten. ■

GEWINNSPIEL

Die von der Autorin  
handsignierten Bücher  
gibt es in unserem Rätsel  
auf Seite 24 zu  
gewinnen!



## "ZUM ALTWERDEN IST IMMER NOCH ZEIT" KURZGESCHICHTEN FÜR SENIOREN



Es gibt sie noch, die kleinen, wohltuenden Geschichten, die jeder immer wieder gerne liest, weil sie das Herz erwärmen und der Seele guttun.

Ursula Berg erzählt humorvoll und alltagsnah von heiteren und besinnlichen Begebenheiten zu Hause, in der Familie und auf dem Flohmarkt. Geschichten, die Mut machen, Freude bringen und den Tag ein bisschen heller werden lassen – zum Lesen und Vorlesen für Senior\*innen.

### Über die Autorin:

Ursula Berg schreibt seit vielen Jahren Kurzgeschichten für Zeitschriften, Anthologien, Schul- und Religionsbücher. Sie wohnt in Wuppertal und engagiert sich ehrenamtlich in ihrer Gemeinde, besonders beim Besuchsdienst für ältere Menschen.

Verlag: Herder

Seitenzahl: 192

Preis: 20,00 € (gebundene Ausgabe)

Erscheinungsdatum: 12.04.2016 ■

## "ALS OMA NOCH MIT KOHLEN HEIZTE" GESCHICHTEN AUS DER GUTEN ALTEN ZEIT (IM HERZEN JUNG)

In den Geschichten dieses Buches, gedruckt in gut lesbarer Schrift, lässt Willi Fährmann die Zeit vor 100 Jahren lebendig werden. Anschaulich erzählt er, wie Omas Ideenreichtum ihr eigenes Leben und das der Mitmenschen angenehmer machte, sei es zum Beispiel durch eine Brücke aus Eis über den winterlichen Rhein oder durch raffinierte Tricks beim Kochen, um mit wenigen Lebensmitteln eine Mahlzeit für viele Personen zu zaubern. Eine einzigartige Reise in eine Zeit, in der das Leben entbehrensreich, dafür aber umso bodenständiger und weniger hektisch war.

### Über den Autor:

Willi Fährmann, geboren 1929, nach einer Maurerlehre, Abitur und Studium an den Pädagogischen Hochschulen in Oberhausen und Münster; Lehrer, Rektor und zuletzt Schulrat am Niederrhein; Mitglied des P.E.N.-Clubs, vielfach mit in- und ausländischen Literaturpreisen ausgezeichnet.



Verlag: Butzon & Bercker

Seitenzahl: 104

Preis: 12,95 € (gebundene Ausgabe)

Erscheinungsdatum: Januar 2013 ■



Sie lieben das Werkeln in Ihrem Garten und die Ruhe in der Natur? Sie genießen jede Sekunde an der frischen Luft zwischen Ihren Pflanzen? Das ist sehr verständlich, denn für viele Menschen sind Tätigkeiten im Garten laut einer Umfrage der GfK Marktforschung in Nürnberg ein guter Ausgleich zum Alltag. Allerdings erfordert ein Garten – ist er auch noch so klein – eine gewisse Arbeit und Anstrengung. Es muss zwar nicht alles pikobello sein, aber ein Mindestmaß an Pflege ist schon gefragt. Doch was tun, wenn Bücken, Heben und schweres Tragen im Alter zunehmend anstrengend werden? Den Garten aufgeben oder jemanden für die Gartenarbeit bezahlen? Das muss nicht sein! Denn Gärtnern wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden aus. Viel frische Luft und Bewegung tun dem Körper gut und die Gartenplanung und das Auseinandersetzen mit Pflanzen, Strüchern und deren Bedürfnissen hält geistig fit.

## ES GRÜNT SO GRÜN! GÄRTNERN IM ALTER

Um das Gärtnern im Alter angenehmer zu gestalten, bedarf es lediglich ein paar Tipps und Anregungen – dann klappt es problemlos.

### So gestalten Sie Ihren Garten altersgerecht:

- Die eigenen Ansprüche herunterschrauben
- Für Barrierefreiheit sorgen
- Pflegeleichte Pflanzen verwenden
- Mit praktischen Helfern die Gartenarbeit erleichtern

### Die eigenen Ansprüche herunterschrauben

Gerade, wer seit jeher leidenschaftlich gärt, hat vielleicht im ersten Moment Schwierigkeiten, sich einzugestehen: Es funktioniert nicht mehr wie früher. Da hilft der Mut zu Gelassenheit. So banal es klingen mag: Lassen Sie bei der Gartenarbeit mal Fünfe gerade sein. Rückschnitt, Putzen und Ausschneiden von verblühten Knospen sind im Grunde persönlicher Geschmack. Gestehen Sie sich immer wieder Pausen ein – am besten auf der idyllisch ge-

legen den Gartenbank. Dabei entspannen Sie nicht nur den beanspruchten Körper, sondern können auch die Seele baumeln lassen. Sie haben einen großen Garten, den Sie früher problemlos bestellen konnten? Nehmen Sie sich einen Abschnitt nach dem anderen vor; ein Rückschnitt muss nicht an allen Beeten gleichzeitig erfolgen. Oder Sie lassen den hinteren Teil als wilde Blumenwiese stehen. Das macht weniger Arbeit und Bienen und andere Insekten werden es Ihnen danken.

### Breite Wege sorgen für Barrierefreiheit

Ab einem bestimmten Punkt im Leben klappt es mit dem Rollstuhl oder Rollator einfach besser. Zu schade jedoch, wenn die Gehhilfe Sie bei der Gartenarbeit hindern würde. Achten Sie am besten darauf, Ihren Garten barrierefrei zu gestalten und denken Sie großzügig: Legen Sie frühzeitig breite, ebene Wege an und vermeiden Sie, wenn möglich, Treppen oder andere störende Hindernisse – das erleichtert Ihnen von Anfang an viele Tätigkeiten. Ansonsten sind auch ein stabiler Handlauf oder eine Rampe, mit der Sie die Treppe überbrücken können, hilfreich.

### Keine Bordkanten

Auch eine Sitzgruppe oder Terrassen sollten Sie großzügig und ohne Bordkanten anlegen, sodass Sie alles problemlos erreichen und sich nicht einschränken müssen. Schaffen Sie am besten gleich mehrere Sitzgelegenheiten, auf denen Sie kleine Verschnaufpausen einlegen und Ihren Garten genießen können. Das muss keinen großen Aufwand bedeuten: Ein hübsch eingewachsener gusseiserner Stuhl verwittert nicht und sieht wunderbar malerisch aus.

### Mehrfährige Stauden machen weniger Arbeit als Sommerblumen und Gemüsegarten

Sicher, die prachtvollen Sommerblumen sehen bezaubernd aus und lassen jedes Gärtnerherz höherschlagen. Doch die bunte Vielfalt macht jedes Jahr aufs Neue viel Arbeit. Weichen Sie für Ihren Seniorengarten lieber auf Gewächse und Gehölze aus, die langsam wachsen und wenig Pflege benötigen: Mehrjährig Stauden wie die Staudenpfingstrose sind langlebig und mindestens ebenso hübsch anzusehen. Das Beste an ihnen: Sie treiben jedes Jahr wieder aus und wachsen ganz ohne großes Zutun von

Jahr zu Jahr prächtiger. Um sich mühsames Unkrautzupfen zu sparen, können Sie beispielsweise Bodendecker pflanzen. Und statt einer penibel getrimmten Grünfläche, die aufwendig gepflegt werden muss, ist ein Blumenrasen mit Gänseblümchen, Klee und Margeriten schön anzuschauen.

### Pflegeleichte Pflanzen für den Seniorengarten:

Glockenblume, Taglilie, Astern, Pfingstrosen, Stern-Magnolie, Buchsbaum, Hortensie, Fethenne, Rittersporn

Darüber hinaus ist es wichtig, die Pflanzen ihren Bedürfnissen entsprechend zu pflanzen, nämlich am richtigen Standort mit entsprechendem Boden und den richtigen Lichtverhältnissen. So sind Stauden und Co. weniger anfällig für Schädlinge und Krankheiten.

### Hochbeete und Blumenkästen mit Wasserspeicher erleichtern die Gartenarbeit

Angefangen bei langstieligen Gartengeräten bis hin zu automatischen Rasenmähern – mittlerweile gibt es viele praktische Helfer jeder Preisklasse, die die Gartenarbeit erleichtern. Selbst wenn Sie noch topfit sind, kann es zum Beispiel sinnvoll sein, mit Ihrem Gemüsebeet in ein rückenschonendes Hochbeet umzuziehen. So beugen Sie von Beginn an Rückenschmerzen vor. Darüber hinaus macht sich ein Hochbeet im Garten auch immer gut als gestalterisches Element, etwa um ein Staudenbeet optisch von dem Setzbereich abzugrenzen.

Wenn es um die Bewässerung des altersgerechten Gartens geht, greifen Sie statt zu der schweren Gießkanne lieber zu einem langen Gartenschlauch. Praktisch sind zudem Blumenkästen und -kübel mit Wasserspeicher oder ein automatisches Bewässerungssystem.

### TIPP: Gemeinsam ist Gartenarbeit am schönsten!

Sie haben keine Kraft mehr Ihren Garten allein zu pflegen? Nehmen Sie Hilfe von Nachbarn, Bekannten oder Ihren Enkeln an. Zusammen mit anderen in der freien Natur zu werkeln, macht immer noch am meisten Freude und die jüngere Generation kann in Sachen Gartenarbeit mit Sicherheit noch etwas von Ihnen lernen! ■



### Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rosenkohl, in etwas Salzwasser al dente gekocht, Kochsud aufbewahren  
 1 gr. Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten  
 200 g Kochschinken, in Streifen geschnitten  
 4 Eier  
 200 g Sahne  
 250 g Emmentaler, fein gerieben  
 1 Prise Meersalz  
 nach Geschmack Pfeffer, frisch gemahlen  
 wenn gewünscht wenige Chiliflocken

## KÄSE-SCHINKEN-ROSENKOHLAUFLAUF

### Zubereitung

Arbeitszeit ca. 30 Minuten, Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde, Gesamtzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten  
 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In eine Auflaufform den al dente gekochten Rosenkohl mit den Zwiebeln und dem Schinken füllen und alles leicht vermischen.

Die Sahne mit den Eiern, dem geriebenen Emmentaler (davon ein wenig zum späteren Bestreuen aufbewahren!) und mit einem Teil des Rosenkohlkochsuds mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und über die Mischung in der Auflaufform geben. Wenn ein paar Rosenkohlröschen nicht von der Sauce bedeckt sind, ist das kein Problem, wenn es viele sein sollten, gibt man einfach noch etwas vom Gemüsesud dazu. Den übrig behaltene(n) Käse darüber streuen und die Form für ca. 50 Minuten in den Backofen geben. Dabei Erfahrungswerte des eigenen Ofens beachten und nach 30 - 40 Minuten nachschauen.

Wenn der Auflauf schön gebräunt ist, aus dem Ofen nehmen.

Dazu passen am besten Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln. ■

Endlich ist wieder Eintopf-Zeit! Diese rustikale Leckerei mit Kartoffeln und zweierlei Wurst schmeckt jetzt besonders gut!

#### Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln  
1 großes Bund Suppengemüse  
2 Zwiebeln  
2 EL Butterschmalz  
2 EL Instant-Gemüsebrühe  
250 g Cabanossi-Wurst  
4 Wiener Würstchen (à ca. 80 g)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
2 EL mittelscharfer Senf  
3 Stiele Petersilie

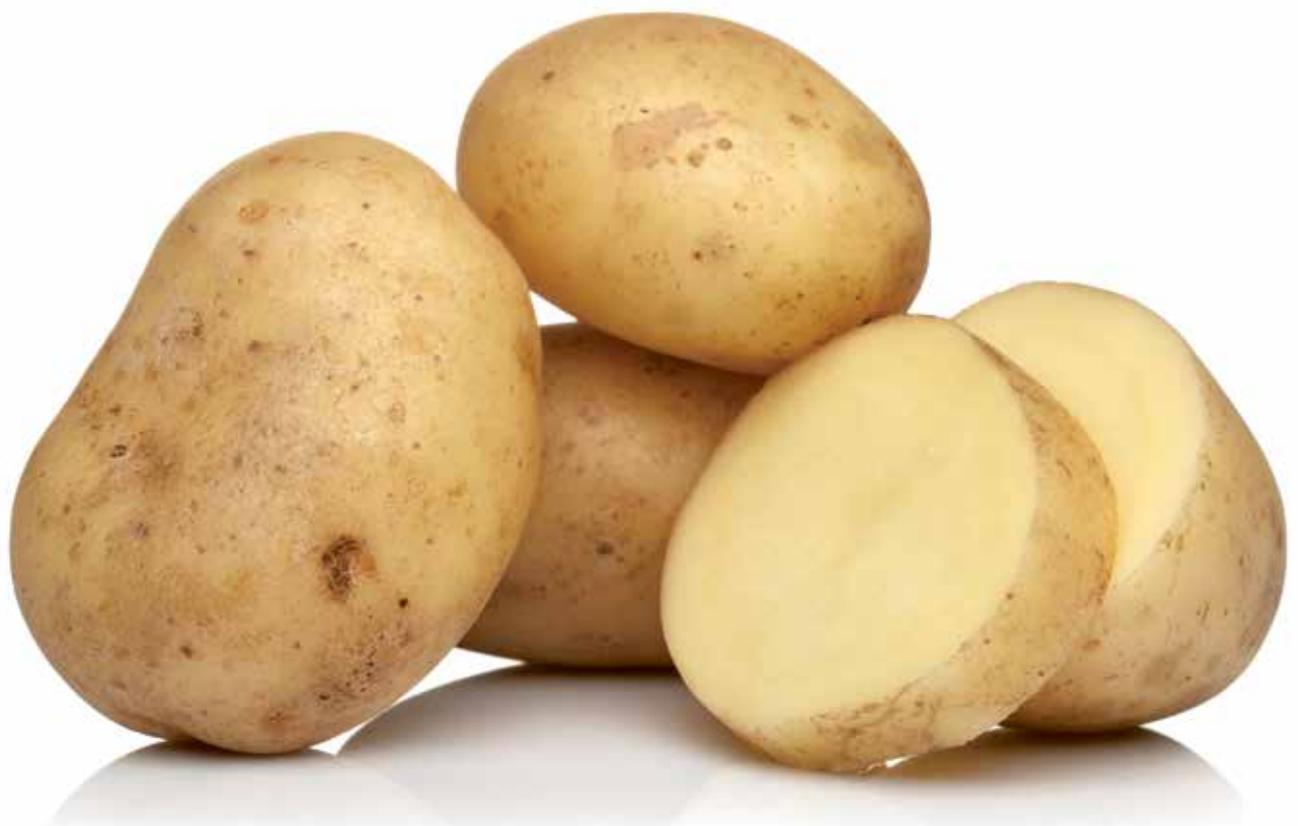
#### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in 2 - 3 cm große Stücke schneiden. Suppengrün putzen, waschen, schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Butterschmalz in einen großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten, Kartoffeln und Suppengemüse zugeben und 1 Liter Wasser aufgießen, Brühe dazugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Cabanossi in Scheiben schneiden. Würstchen und Cabanossi zum Eintopf geben und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Eintopf anrichten, mit Pfeffer und Petersilie bestreuen. ■

## DEFTIG UND LECKER RUSTIKALER KARTOFFELEINTOPF



## FREIWILLIGES ENGAGEMENT EHRENAMT IM ALTER

Ohne ehrenamtliche Helfer\*innen könnte in Deutschland vieles nicht funktionieren: Ob in der Gemeinde, bei Hilfsorganisationen, in Betrieben, in Tierheimen, in der Kinder- und Jugendarbeit, in der sozialen Arbeit, in Sport-, Kultur- und Musikvereinen, in Schulen und Kindertageseinrichtungen, in Umweltprojekten, im Pflege- und Gesundheitsbereich, in Bürgerinitiativen und in Stadtteilinitiativen: Ganze Netzwerke und das Gemeinwesen würden zusammenbrechen, wenn sie ohne Ehrenamt auskommen müssten. Es gibt unzählige soziale Projekte und Freiwilligenprogramme, die nur erfolgreich sind, weil sie von ehrenamtlichen Kräften getragen werden.

### Altersverteilung beim bürgerschaftlichen Engagement

Laut dem Bundesministerium des Innern für Bau und Heimat engagieren sich in unserer Gesellschaft mehr als 30 Millionen Bürger\*innen und Bürger als Ehrenamtler in den unterschied-

lichsten Bereichen des bürgerschaftlichen Engagements. Dieses Engagement hat für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das kulturelle Leben eine immense Bedeutung und ist weltweit einzigartig. Dabei ist der Anteil von Männern und Frauen, die sich freiwillig einsetzen, nahezu identisch. Auch die Verteilung in der Stadt- und Landbevölkerung ist sehr ausgewogen. Anders sieht es bei der Altersverteilung aus: Bis dato engagieren sich hauptsächlich Menschen unter 55 Jahren. Aber auch hier zeichnet sich eine Veränderung ab, denn die Zahl älterer Menschen, die ein Ehrenamt annehmen, steigt stetig. So haben sich in den vergangenen Jahren immer mehr Menschen ab 55 Jahren ehrenamtlich engagiert.

### Soziale Verantwortung

Und das hat auch einen Grund: Denn viele Menschen, die sich für ein Ehrenamt „im Alter“ bzw. nach Eintritt ins Rentenalter entscheiden, sind gesundheitlich fit und vital und freuen sich darauf, auch nach dem regulären Arbeitsleben eine für die Gesellschaft sinnvolle Aufgabe zu übernehmen. Sie leben oft allein und können somit frei über ihre Zeit verfügen. Außerdem sehen sie ihr ehrenamtliches Engagement auch als soziale Verantwortung, der sie sich gern stellen möchten.





### Welche Ehrenämter gibt es für Senior\*innen?

Sie würden sich gern engagieren, wissen aber nicht so recht, was das Richtige für Sie ist und wo Ihr Einsatz gebraucht wird? Das ist eigentlich nicht so schwierig, denn so bunt wie unsere Gesellschaft ist, so viele Einsatzmöglichkeiten gibt es auch für Senior\*innen: Unterstützung der Besuchs- und Nachbarschaftsdienste, Einsatz in der Kinder- und Jugendarbeit, in der Flüchtlingshilfe, in Sportvereinen, Fördervereinen, bei kulturellen Veranstaltungen, in Seniorenheimen, beim Umwelt- und Naturschutz, in Tierheimen, in der Heimatpflege und vieles mehr. Je nach Ihren Interessen, Ihren Fähigkeiten und Ihren Möglichkeiten eröffnet sich eine breite Palette an Einsatzmöglichkeiten, wo auch Sie ganz bestimmt etwas finden können!

### Wo finden sich passende Ansprechpartner\*innen?

Menschen, die nach ihrer Familien- oder Berufszeit ehrenamtlich tätig werden möchten, können sich zum Beispiel an die rund 400 Seniorenbüros wenden, die in ganz Deutschland verteilt sind. Außerdem können die Freiwilligenagenturen oder Ehrenamtsbörsen, aber auch Mehrgenerationenhäuser helfen, die es in vielen Städten gibt. Oder hören Sie sich einfach in Ihrer Nachbarschaft oder in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis um: Oft bekommen Sie schon hier gezielte Tipps, wo Ihre Hilfe gebraucht wird. Zum Beispiel, wenn der Kindergarten um die Ecke noch jemanden sucht,

der regelmäßig zum Vorlesen kommt. Oder das Tierheim, das hocherfreut über zuverlässige Gassigeher ist. Oder das Seniorenheim, in welchem regelmäßig Leute für Spielenachmittage, Singkreise etc. benötigt werden.

### Warum Ehrenamt im Alter?

Ehrenamt bedeutet trotz der Übernahme von Verantwortung und der Aufwendung der eigenen Freizeit auf keinen Fall nur Aufopferung für andere. Engagement lohnt sich und wird belohnt: Mit Dankbarkeit, sozialen Beziehungen und dem besonderen Gefühl, etwas Gutes zu tun. Darüber hinaus ist bekannt, dass soziales Engagement glücklicher, zufriedener und gesünder macht. Durch den Austausch mit anderen Menschen und anderen Generationen bleibt man geistig rege, sozial eingebunden, man fühlt sich gebraucht und wertgeschätzt und erfährt so eine Steigerung der Lebensqualität. Und noch einmal: Sicherlich ist auch für Sie etwas dabei, wenn Sie sich sozial engagieren möchten! Sie werden gebraucht!

### Unser Tipp:

Eine ausführliche Information über Ehrenamt im Alter und was es dabei rechtlich zu beachten gibt, finden Sie im Internet auf den Seiten der Seniorenbüros, der Freiwilligenagenturen und der Ehrenamtsbörsen, aber auch auf den Seiten einiger Versicherungen. ■

## KULTURISTENHOCH2 GEMEINSAM KULTUR ERLEBEN

Mit "KULTURISTENHOCH2" (KH2) wurde 2016 eine gemeinnützige soziale Initiative ins Leben gerufen, die von Einsamkeit betroffenen älteren Menschen gesellschaftliche Teilhabe, vor allem in Deutschlands Großstädten, ermöglichen möchte. Dabei sollen Teilnehmer\*innen von 16 bis "116" ermutigt werden, Zeit miteinander zu verbringen, sich auf die verbindende Kraft von Kunst und Kultur einzulassen sowie auf Austausch und Begegnung. Die Initiative vermittelt kostenfreie gemeinsame Kulturbesuche von jungen und alten Menschen aus einem Stadtteil.

### Generationenaustausch

Leah, 17, Oberstufenschülerin aus Hamburg-Bergedorf, hat sich mit Agnes, 79, zum Besuch des Museums für Hamburgische Geschichte verabredet. Gemeinsam streifen sie durch die Ausstellungen, betrachten die Exponate und tauschen sich über die rasante Entwicklung der Hamburger Geschichte aus. Agnes, die schon immer in Hamburg gelebt hat, erzählt, wie sie die Veränderungen in der Hansestadt von ihrer Kindheit bis heute wahrgenommen hat. Leah freut sich, dass sie darüber auch völlig andere Facetten ihrer Heimatstadt gezeigt bekommt und ist erstaunt, was Agnes hier alles

©KULTURISTENHOCH2/Boris Rostami-Rabet



erlebt hat. Agnes hätte nie gedacht, das sich junge Menschen so für ihre Geschichte interessieren und möchte sich unbedingt zu weiteren Treffen mit jungen Leuten verabreden. Ibrahim, 16, Schüler der Oberstufe in Altona, möchte mit Konrad, 80, in der Laeishalle ein klassisches Konzert besuchen. Beide freuen sich sehr auf den Besuch, denn Ibrahim hatte noch nie Berührung mit klassischer Musik und ist gespannt, was ihn erwartet. Konrad liebt klassische Musik und kann Ibrahim viel über den Komponisten und seine Hintergründe erzählen. So tauschen sich beide Generationen aus. 120 Schüler\*innen sind seit Ende September 2020 ehrenamtlich für aktuell 170 Senior\*innen im Einsatz. Soziale Verantwortung zu übernehmen, das erlernen die Jugendlichen dabei, und die Älteren erfahren, dass es noch auf sie ankommt. So wächst der gesellschaftliche Zusammenhalt.

### Mit Auszeichnung

KULTURISTENHOCH2 ist in allen Hamburger Bezirken aktiv. Seit dem Start im September 2016 sind dort schon 885 "Kultur tandems" unterwegs, um gemeinsam Kunst und Kultur zu erfahren und zu genießen. Die Initiative wurde 2019 mit dem PHINEO Wirkt!-Siegel ausgezeichnet.

### Im November 2020 starteten zwei sogenannte PLUS-Projekte:

"KH2 biografisch": Hier interviewen Schüler\*innen Senior\*innen zu Erfahrungen, Erinnerungen und zur Bedeutung von Kunst und Kultur im Leben. „Mit KH2 biografisch greifen wir unseren Kerngedanken zum Zusammenhalt der Generationen auf, interpretieren jedoch zum ersten Mal Kunst und Kultur neu“, berichtet Christine Worch, Ideengeberin von KH2, begeistert. „Gemeinsam mit der Jugend über Kunst und Kultur im Leben zu reflektieren und in diesem Zusammenhang die ganz persönlichen Weisheiten und Erinnerungen zu beleuchten – dies sind im wahrsten Sinne: Momente voller Werte. Für beide Seiten.“ Vorbereitet werden die Schüler\*innen, die sich bei ihrem Ehrenamt mit Offenheit, Feingefühl und Mut einbringen, auf die intensiven Gesprächssituationen von einer erfahrenen Journalistin. Sie vermittelt den Schüler\*innen rhetorische Fähigkeiten und bereitet sie auf die Gespräche vor.



©KULTURISTENHOCH2/Michael Hagedorn

Bei "KH2GemeinsamLesen!" verabreden sich Alt & Jung zum Austausch über Literatur. Dabei steht zum Beispiel die beeindruckende Lebensgeschichte der Hamburger SPD-Politikerin Ursel Preuhs im Buch „Ich bin völlig unwichtig!“ auf dem Gemeinsam-Lesen-Programm. Die Schüler\*innen und Senior\*innen lesen jede\*r für sich das Buch tauschen sich hinterher gemeinsam über das Gelesene aus.

#### **Buch-Tipp der Redaktion:**

„Ich bin völlig unwichtig!  
Immer unterwegs für ein lebenswertes Leben“  
Autorin: Isabel Lenuck,  
Verlag: medhochzwei  
Umfang: 112 Seiten  
Preis: 19,90 €  
Erscheinungsjahr: 2020

#### **Zum Inhalt:**

„Ich bin völlig unwichtig!“ Das hat Ursel Preuhs der Autorin Isabel Lenuck in vielen langen Gesprächen immer wieder gesagt. Dabei ist die persönliche Geschichte der 1931 geborenen gelernten Krankenschwester ein Spiegelbild der Zeit, auch wenn das Maß ihres Engagements nur als außergewöhnlich bezeichnet werden

kann. Der Vater verlor als Gewerkschaftssekretär mit der Machtübernahme der Nationalsozialisten seinen Arbeitsplatz und musste um seine Unversehrtheit fürchten. Die Erfahrungen der frühen Jahre waren Ausgangspunkt für ein aktives gesellschaftliches Leben – bis heute.

Das Buch zeichnet in 50 Episoden den spannenden Lebensweg der heute fast neunzigjährigen Ursel Preuhs nach. Ihre Geschichte zeigt deutlich, dass Vieles, was gegenwärtig als selbstverständlich erscheint, mühsam und hartnäckig erstritten werden musste. Aber es ging seit den Jahren nach dem 2. Weltkrieg kontinuierlich voran. Heute jedoch

beschleicht Ursel Preuhs gelegentlich das Gefühl, es könnte vorbei sein mit der positiven Entwicklung. Dabei gilt es gerade jetzt, für seine Überzeugungen einzutreten und um Unterstützung zu werben. Ursel Preuhs ist deshalb auch nicht verzagt, sondern ist weiterhin unterwegs für ein lebenswertes Leben, so wie sie es immer war. Die klare Botschaft ihrer bemerkenswerten Biographie ist eindeutig: „Engagiert euch!“

Mehr zum Projekt und zum Engagement gibt es im Internet: [kulturisten-hoch2.de](http://kulturisten-hoch2.de) ■

## SUDOKU

**So funktioniert es:** Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3 x 3 Quadrat die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

8								1
		3	6		4	7		
	6	9				3	5	
		6	1		9	2		
3		4				1		8
		2	3		7	5		
	2	5				8	7	
		8	9		5	4		
6								5

					9	4		
	2			8	3		7	
1		5			4	8		
8	6	2						
	9						5	
						1	6	8
		8	4			6		9
	5		6	1			3	
		4	3					

## GEWINNSPIEL

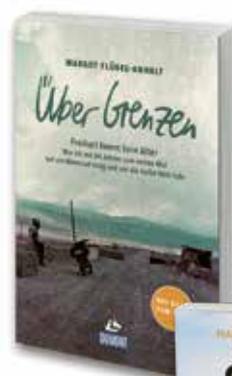


Teilnehmen und je Auslosung **zwei handsignierte Bücher von Margot Flügel-Anhalt** gewinnen!

Wenn Sie die Lösung für unser Kreuzworträtsel wissen, schicken Sie einfach eine Postkarte mit der Lösung und Ihrer Adresse an: **Vitakt Hausnotruf GmbH, Hörstkamp 32, 48431 Rheine**

An **jedem 1. Dienstag im Monat** verlosen wir zwei Gewinne. Die Gewinner\*innen werden **ausschließlich schriftlich** von uns benachrichtigt. Der Gewinn wird per Post verschickt.

Solange der Vorrat reicht!



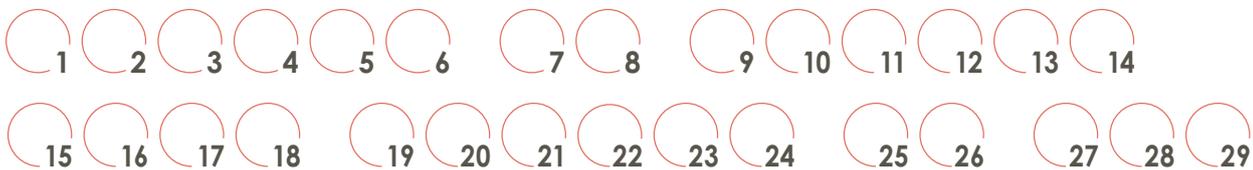
HANDSIGNIERT



# KREUZWORTRÄTSEL

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem beliebten Schwedenrätsel!

Kostenpunkt	äußerst spannender Film, Roman	anfänglich	Ränke-spiel	↙	Welt-macht (Abk.)	↘	Ein-mann-ruder-boot	Auslese der Besten	↙	Fluss durch München	Wasser-vogel	↙	erhöhen, aus-zeichnen	↙	kantig, nicht rund	nordi-scher Hirsch, Elch
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Oper von Verdi					Milch-produkt					oberer Raum-ab-schluss					Wein-stock	
↘																
↘					Gesteins-gebilde	Liebelei				Auskunft (Kurz-wort)		Vorname Strawins-kys				
↘																
Fuß-oder Hand-rücken							afrika-nischer Strom		überein-kommen (sich ...)							
↘																
ge-spannt, stramm					griechi-sche Quell-nympe	bayer. Benedik-tiner-abtei	unge-braucht			Europ. Fußball-verband (Abk.)		Vorrich-tung zum Heizen, Kochen		Spaß, Ver-gnügen (ugs.)		benach-bar, nicht weit
↘																
Himmels-wesen					Musik: Übungs-stück (franz.)			Fußball-mann-schaft				kalt-es Erfri-schungs-ge-tränk				
↘																
Denk-sport-aufgabe								Haupt-stadt der Balearen		nordi-sche Währungs-einheit					Stock-werk	
↘																
Maßein-teilung an Mess-geräten	Lauf-vogel Neusee-lands				Zupf-instru-ment, Leier	Stifter-figur im Naumbur-ger Dom	Partner von Patachon			antike Stadt in Klein-asien		Fußglied				
↘																
↘						Gerät zum Messen der Was-ser-tiefe			Übrig-geblie-benes					Koch-gefäß		Satz zu-sammen gehöriger Dinge
↘																
ein Bild länd-lichen Friedens								Papst-name			Schmuck-stein					
↘																
↘					poetisch: Atem					amerika-nisches Millitär-fahrzeug				chem. Zeichen für Ger-manium		
↘																
norddt.: kleines Küsten-schiff	weib-liches Bühnen-fach						Ausruf des Ver-stehens				Drall eines Balls					



### Teilnahmebedingungen:

Teilnahmeberechtigt am Kreuzworträtsel sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Nicht teilnahmeberechtigt sind alle an der Konzeption und Umsetzung des Kreuzworträtsels beteiligten Personen und Mitarbeiter des Betreibers sowie ihre Familienmitglieder. Teilnahmezeitraum ist vom 01.10.21 bis 31.03.22. Für eine Teilnahme senden Sie bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort an die angegebene Adresse. Ausschlaggebend für die Teilnahme an der Verlosung ist das Datum des Poststempels. Die Auslosung erfolgt an jedem 1. Dienstag im Monat während des Teilnahmezeitraums unter allen bis dahin eingegangenen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort. Letztmalige Auslosung: 02.03.22. Zu gewinnen gibt es pro Auslosungstermin jeweils zwei handsignierte Bücher von Margot Flügel-Anhalt. Die Gewinner\*innen werden auf dem Postweg benachrichtigt. Der Gewinn wird über den Postweg verschickt.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Vitakt Hausnotruf GmbH, Hörstkamp 32, 48431 Rheine. Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie auf [vitakt.com/magazin/gewinnspiel](http://vitakt.com/magazin/gewinnspiel).

# RÄTSEL-SPASS FÜR DIE KLEINEN

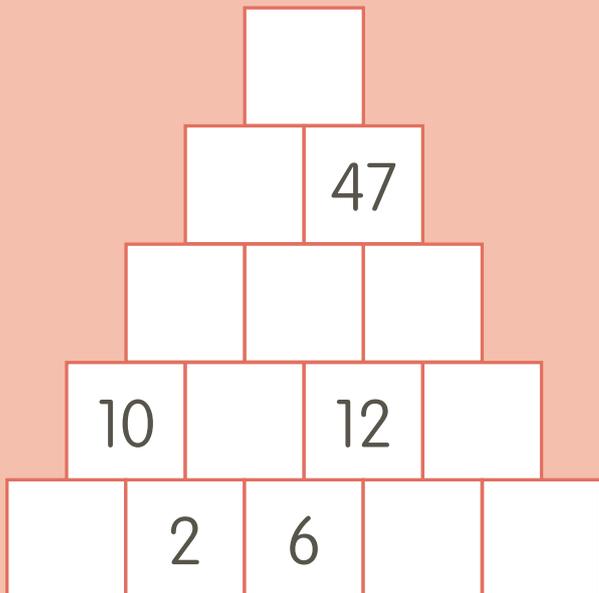
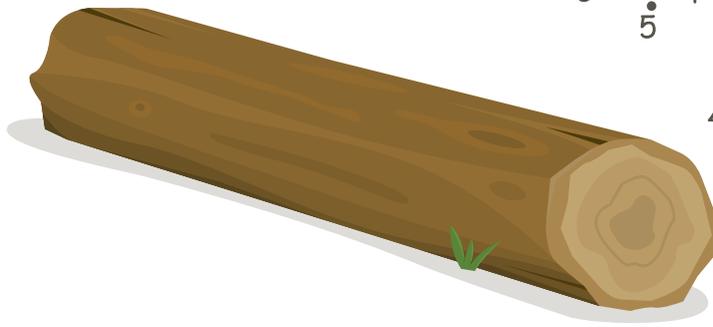
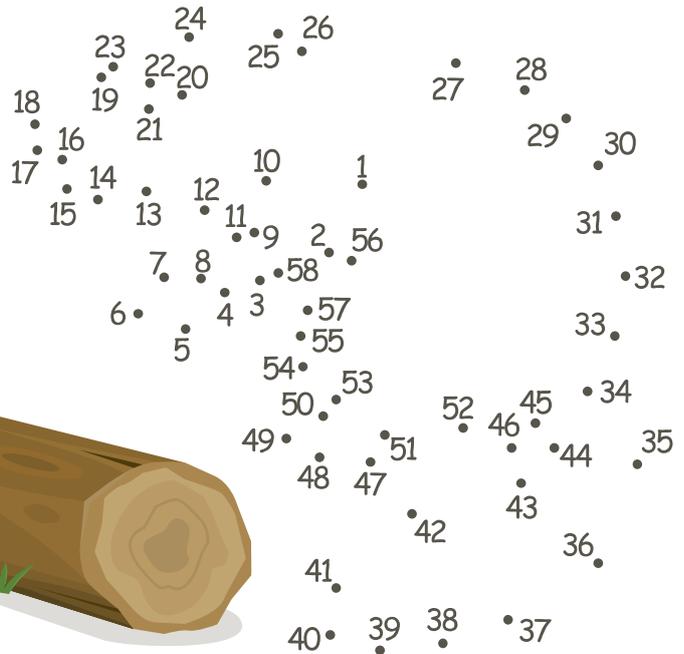


## FEHLERSUCHE

Im rechten Bild haben sich **fünf Fehler** eingeschlichen. Kannst du alle finden?

## VON PUNKT ZU PUNKT

Wenn du alle Punkte von 1 bis 58 miteinander verbindest, erkennst du einen fleißigen Dammbauer.



## ZAHLENPYRAMIDE

Ergänze die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden beiden Zahlen.

## HILFE AUS DER NACHBARSCHAFT DAS LEBEN SCHREIBT DIE SCHÖNSTEN GESCHICHTEN



Annika liebt ihre Eseldamen Gesa und Kira. Und ihre Pferde und ihre Schafe, mit denen sie auf einem Hof lebt. Sie versorgt ihre Tiere zusammen mit ehrenamtlichen Helfer\*innen rund um die Uhr. Alle zusammen sind sie immer für die Tiere da, trotzdem wächst ihnen die Arbeit manchmal über den Kopf. Deshalb würde sich Annika sehr über helfende Hände, gerne aus der Nachbarschaft, freuen. Sie hat von nebenan.de, Deutschlands größtem kostenlosen Nachbarschaftsnetzwerk, gehört und macht sich dort auf die Suche nach Helfer\*innen für die Pflege und Bewegung von Gesa und Kira.

Christian ist verärgert. Ihm wurde ein Schuh von seinem noch neuen Paar Laufschuhe von der Terrasse gestohlen. Doch wer ist der Dieb? Über nebenan.de erfährt er von seinen Nachbar\*innen, dass er nicht der Einzige ist, der dem Schuhdieb zum Opfer gefallen ist. Christian begibt sich auf Spurensuche und ertappt den Dieb auf frischer Tat: ein junger Fuchs findet offenbar großes Gefallen an Schuhen. Christian schießt ein Beweisfoto und teilt es direkt auf nebenan.de, um seinen Nachbar\*innen mitzuteilen, wo wohl auch deren Schuhe abgeblieben sind. Er lauert dem Fuchs auf: "Ich habe mich eine Stunde durchs Unterholz gekämpft.

Resultat: Ich habe ungefähr 70 weitere Schuhe, die der Fuchs erbeutet hat, gefunden. Leider war mein Schuh nicht dabei." Er veröffentlicht ein Bild mit den gefundenen Schuhen auf nebenan.de und einige Nachbar\*innen erkennen ihre verschwundenen Schuhe. Insgesamt hat der kleine Fuchs über 100 Schuhe erbeutet.

Erwin (82) hat den großen Wunsch, einmal die komplette Buslinie seiner Stadt abzufahren. Er sucht mit der Hilfe von Vitakt auf nebenan.de eine Begleitperson. Marcel möchte zwar nicht Bus fahren, sieht aber das Gesuch von Erwin auf nebenan.de und weiß, dass sein Opa historisch sehr interessiert ist und auch gerne Bus fährt. Er meldet sich bei Erwin und vermittelt den Kontakt zu seinem Opa. Zusammen können sie nun mit dem Bus ihre Stadt erkunden.

Viele Geschichten, die das Leben schreibt, bildet auch die kostenlose Internetplattform nebenan.de ab. Hier organisiert sich ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe, Nachbarn können sich melden, wenn sie Hilfe aus der Nachbarschaft benötigen, Kontakt zu ihren Nachbarn aufnehmen möchten oder selbst Hilfen anbieten möchten. ■

### Für eine lebendige Nachbarschaft mit Vitakt und nebenan.de

Dieser Grundgedanke des nachbarschaftlichen Engagements hat uns bei Vitakt so sehr überzeugt, dass wir uns entschieden haben mit „nebenan.de“ zusammen zu arbeiten. Da wir wissen, dass viele unserer Kund\*innen keinen Zugang zum Internet haben, haben wir uns überlegt, dass wir gern den Kontakt zu Ihren hilfsbereiten Nachbarn über nebenan.de für Sie herstellen. Und das geht ganz einfach: Drücken Sie auf Ihren Vitakt-Sender! Sehr gerne richten wir dann einen telefonischen Rückruf ein und beantworten Ihnen Ihre Fragen. Wir erklären Ihnen ganz ausführlich, wie der Kontakt zu jemandem aus Ihrer Nachbarschaft hergestellt werden kann. Und übernehmen dann auch alles Weitere für Sie! Also: Ganz bequem den Vitakt-Sender drücken – wir sind für Sie da! ■



nebenan.de

Deutschlands größte, digitale  
Nachbarschaftsplattform



# Verbinde dich mit deinen Nachbar\*innen

Kennt jemand einen  
guten Schuster?

Hundesitter gesucht!

Wir brauchen eine  
dritte Person für  
unsere Skat-Runde!

Wer hat Lust, im Park  
spazieren zu gehen?



Registriere dich jetzt auf  
[www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

ÜBERREICHT DURCH:

