

## **Älter werden in Bubenreuth Informationen für Seniorinnen und Senioren**

---

### **Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,**

die Adventszeit ist eine Zeit der Besinnung und der Vorfreude auf Weihnachten. Nun werden Sie vielleicht sagen: „Adventszeit und Besinnung sollte sein, geht aber nicht. Eher hetze ich von Einkauf zu Einkauf und von Weihnachtsfeier zu Weihnachtsfeier. Sag mir bloß keiner was von Stille und Besinnung!“ Das kann oft auch gar nicht funktionieren, vor allem wenn man Besinnung selber „machen“ will. Einen gewissen Rahmen dafür kann man aber durchaus mitgestalten. Und Stille und Ruhe darf man sich auch schenken lassen.

Weihnachtskarten zu schreiben ist zwar für viele Arbeit. Und doch hat das Schreiben etwas sehr Meditatives an sich. Beim Autofahren kann man z.B. Weihnachtslieder hören und vielleicht selber mitsingen. Oder machen Sie doch einmal einen Spaziergang über einen der vielen Weihnachtsmärkte in unserer Gegend. Achten Sie auf die Gerüche und schauen Sie in die leuchtenden Augen der Kinder.

Wir wünschen Ihnen in der Vorweihnachtszeit die Möglichkeit, in vielen Momenten Besinnung und Ruhe, selbst im größten Weihnachtsrummel, zu finden.

Ein Jahr mit viel Arbeit, Freud und Leid geht zu Ende. Einen aufrichtigen Dank möchten wir allen Menschen sagen, die auch in diesem Jahr wieder für die Seniorenarbeit in Bubenreuth ihre Freizeit „geopfert“ haben. Unser Dank geht an den Seniorenclub Bubenreuth, der größten Seniorengruppe in unserem Dorf, an die katholische und evangelische Kirchengemeinde mit ihren Seniorengruppen, an die Arbeiterwohlfahrt, den Alpenverein mit

seiner Seniorenwandergruppe, an den Sportverein mit seinen Angeboten für unsere ältere Bevölkerung und an den Besuchsdienst in unserem Altenheim, der eine unersetzliche Hilfe für das hauptamtliche Personal ist. Ein Dank geht auch an die „jüngsten Gemeinschaften“ in unserer Gemeinde, die Nachbarschaftshilfe KON-TAKT und die Gruppe TAUSCHEN & HELFEN, die es sich unter anderem zur Aufgabe gemacht haben, den Menschen in Bubenreuth helfende Hände anzubieten. Nähere Informationen zu den speziellen Angeboten der verschiedenen Organisationen finden Sie immer im Mitteilungsblatt.

Danken möchten wir auch den vielen Seniorinnen und Senioren, die nicht nur für gleichalterige Mitbürgerinnen und Mitbürger selbstlos im Sinne eines gelebten Miteinanders sorgen und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen, sondern auch jüngeren Menschen helfen. Stellvertretend für viele andere möchten wir hier z.B. die LesepatInnen und LernpatInnen nennen, die an unserer Grundschule in Zusammenarbeit mit den Lehrkräften mit großer Freude und Erfolg Kindern helfen, die einer intensiveren Förderung bedürfen. Das Projekt „Bubenreuther Seniorinnen und Senioren in der Grundschule“ (BuSSiG) freut sich auch im neuen Jahr über neue helfende Hände.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest, für das kommende Jahr viel Gesundheit und Lebensfreude, und dass möglichst viele Ihrer Wünsche für 2017 in Erfüllung gehen.

Ihre Seniorenbeauftragten

Manfred Winkelmann und

Hans-Jürgen Leyh

# Älter werden in Bubenreuth

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

---

### Veranstaltungshinweise

Auch im Monat Dezember bietet die **Volkshochschule Erlangen** wieder viele Veranstaltungen an, die auch für ältere Menschen von Interesse sein könnten. Wir weisen hier und im Kalendarium auf einige ausgewählte Themen hin. Alle angeführten Veranstaltungen sind **kostenfrei**. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Gerne verweisen wir auf diesen „gelben Seniorensseiten“ auch auf derartige Projekte und Angebote von Vereinen und Organisationen hier im Dorf. Bitte schicken Sie rechtzeitig Ihre Hinweise an die Redaktion des Mitteilungsblattes.**

Ausdrücklich hinweisen möchten wir an dieser Stelle auch auf die wunderbaren Veranstaltungen des **Seniorenclub Bubenreuth**, der an jedem dritten Mittwoch im Monat zu einem geselligen und informativen Treffen im Pfarrsaal der katholischen Kirche einlädt. Neben dem gemeinsamen Kaffee-Trinken werden auch Vorträge zu sehr unterschiedlichen Themen und Fahrten und Ausflüge angeboten.

**Das Team um Herrn Ernst Heinrich Roth, Frau Heidi Wöhlrl und Frau Ingrid Spinnler freut sich zusammen mit seinen Helferinnen auf Ihr Kommen.**

Der Seniorenclub verlangt keinen Mitgliedsbeitrag. Schauen Sie doch ganz einfach einmal vorbei. Sie können dann selber herausfinden, ob das gesellige Zusammensein in dieser Runde nicht auch Ihnen Freude bereiten kann.

Im Dezember trifft sich der Seniorenclub am **Mittwoch, 21.12., um 14:30 Uhr im kath. Pfarrzentrum zu einem vorweihnachtlichen Nachmittag.**

### Veranstaltungen der vhs

#### **Die wachsende Verachtung - Hass auf Politik, Gesellschaft und Mitmensch**

1.12., Beginn 19:30 Uhr, Ort: Kreuz + Quer, Haus der Kirche, Bohlenplatz, ER

Hass und Gewaltbereitschaft zerstören seit Menschengedenken den "Anderen", das Fremde, das Ungeliebte - und irgendwie auch den Hassenden selbst. Wann aber laufen "alltägliche" Konflikte plötzlich total aus dem Ruder? Was verführt bislang eher unauffällige Menschen von einem Moment zum anderen, zu hetzen, zu schlagen oder gar zu töten? Und wer ist anfällig dafür? Ob rassistische Internetkommentare, Steinwürfe auf Polizisten oder Angriffe auf Flüchtlingsheime: Das Phänomen Hass scheint zunehmend den gesellschaftlichen Konsens zu beschädigen. Was können wir alle gegen diese Bedrohung tun?

"Nürnberger Nachrichten"-Chefredakteur Michael Husarek diskutiert mit Bayerns Innenminister Joachim Herrmann und dem Leiter der Sächsischen Landeszentrale für Politische Bildung, Frank Richter. In Kooperation mit Sächsische Landeszentrale für politische Bildung, Bildung-Evangelisch und Katholische Erwachsenenbildung in der Stadt Erlangen.

#### **70 Jahre Urteil von Nürnberg - 70 Jahre Nürnberger Prinzipien (Vortrag)**

7.12., Beginn: 19:30 Uhr, Ort: VHS, Friedrichstr. 19, Großer Saal, ER

Am 1. Oktober 1946 verurteilte das Internationale Militärtribunal der vier Siegermächte in Nürnberg elf der 22 angeklagten ehemaligen Größen des Dritten Reiches zum Tod durch den Strang, sieben weitere zu langjährigen Haftstrafen, während drei der Angeklagten freigespro-

# Älter werden in Bubenreuth

## Informationen für Seniorinnen und Senioren

---

chen wurden. Nur sechs Wochen später, am 11. Dezember 1946, hob die Generalversammlung der Vereinten Nationen die "Nürnberger Prinzipien" in den Rang allgemeiner Rechtsprinzipien des Völkerrechts und erklärte damit die Errungenschaften des Nürnberger Prozesses für verbindlich. In diesem Vortrag soll auch anhand einiger Filmausschnitte der Bedeutung dieses welthistorischen Ereignisses bis heute nachgegangen werden. Prof. Dr. Christoph Safferling ist Inhaber des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Internationales Strafrecht und Völkerrecht an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU). In Kooperation mit der FAU und dem Amtsgericht Erlangen.

### Sicher Bus fahren mit Rollator

Im Zusammenhang mit den Erlanger Seniorentagen veröffentlichten die Erlanger Stadtwerke (ESTW) in ihrer Kundenzeitschrift „Energie&Mehr“ (03/16) einige interessante Tipps und Tricks zum Busfahren mit Rollator.

Wir geben Ihnen diese Hinweise in Absprache mit den ESTW sehr gerne weiter. Sie tragen in der Tat dazu bei, die Mobilität von älteren Menschen mit Rollator immens zu erhöhen und deren Fahrten im Bus zugleich sicherer zu machen.

### Tipps und Tricks zum Busfahren mit Rollator

Wenn Sie mit dem Rollator unterwegs sind, bietet es sich an, zum Eingewöhnen die ersten Fahrten im Bus zu verkehrsärmeren Zeiten zu unternehmen. Stufen, wie Bordsteinkanten, oder auch den Einstieg in die Fahrzeuge bewältigen Sie am besten mit gekipptem Rollator. Dazu stellen Sie sich in Richtung des Einstiegs, betätigen

die Handbremsen und kippen den Rollator auf sich zu, bis er im Gleichgewicht auf den Hinterrädern ruht.

Mit gelöster Handbremse kann der Rollator dann über die Stufe geschoben werden.

**Wichtig: Im Bus darf der Rollator nicht als Sitzfläche genutzt werden!** Er sollte auf der Fläche in der Mitte des Busses entgegen der Fahrtrichtung direkt hinter der Rückenlehne des Doppelsitzes abgestellt werden – **unbedingt mit festgestellten Bremsen**. Suchen Sie sich am besten einen Sitzplatz gleich in der Nähe Ihres Rollators. Sollten einmal alle Sitzplätze belegt sind, dann bitten Sie darum, sich setzen zu können.

Apropos Hilfe: Gemeinsam mit den ESTW möchten wir Sie ermuntern und ermutigen, niemals zu zögern, andere Fahrgäste um Hilfe zu bitten, zum Beispiel auch beim Aussteigen. Sie müssen ja wieder sicher zu Ihrem Rollator und aus dem Bus kommen.

**Stehen Sie aber bitte erst auf, wenn der Bus steht.**

Gute Fahrt!



Tablet-Tutor Burkhard Kohler gab im „**C@fe T@blet**“-Seminar vielen interessierten TeilnehmerInnen eine Einführung in Möglichkeiten und Nutzen des Internet und konnte dadurch so manche Berührungsängste nehmen.

## Älter werden in Bubenreuth Informationen für Seniorinnen und Senioren

Datum	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung	Veranstalter
Do, 01.12.	10:00 Uhr	Rathaus	Seniorensprechstunde	Seniorenbeauftragte
	19:30 – 21:30 Uhr	Kreuz+Quer, Haus der Kirche, Bohlenplatz, Erlangen	Die wachsende Verachtung – Hass auf Politik, Gesellschaft und Mitmensch (Podiumsgespräch)	VHS Erlangen Eintritt frei
So, 04.12.	17:00 Uhr	Kath. Kirche	Adventskonzert	Musikverein Bubenreuth
Mi, 07.12.	09:30 Uhr 10:15 Uhr	Mehrzweckhalle Haus Egerland, Hiltpoltstein-Almos	Wanderung rund um Almos, Weihnachtsfeier der Senioren	DAV
	19:30 – 21:30 Uhr	Friedrichstraße 19, VHS: Gr. Saal, ER	70 Jahre Urteil von Nürnberg – 70 Jahre Nürnberger Prinzipien (Vortrag) Eintritt frei	VHS Erlangen
Do, 08.12.	10:00 Uhr	Rathaus	Seniorensprechstunde	Seniorenbeauftragte
Fr, 09.12.	08:00 Uhr	Hauptstraße 21, Bubenreuth	Tagesausflug	AWO
Sa, 10.12.	19:00 Uhr	Kath. Pfarrzentrum	A ruhige Stund' im Advent	Kolpingsfamilie
So, 11.12.	15:00 Uhr	Caritas Altenheim	Weihnachtsbasar	Caritas Altenheim
Do, 15.12.	10:00 Uhr	Rathaus	Seniorensprechstunde	Seniorenbeauftragte
Mo, 19.12.	10:00 Uhr	Mehrzweckhalle	Theater "Der Dieb im Schulhaus"	Grundschule
Mi, 21.12.	14:30 Uhr	Kath. Pfarrzentrum	Vorweihnachtlicher Nachmittag	Seniorenclub
Do, 22.12.	10:00 Uhr	Rathaus	Seniorensprechstunde	Seniorenbeauftragte
Sa, 24.12.	17:00 Uhr	Eichenplatz	Weihnachtsfeier	Gemeinde Bubenreuth

### Veranstaltungen im Dezember 2016

Am Mittwoch, 21. Dezember 2016,  
um 14:30 Uhr im kath. Pfarrzentrum

**Vorweihnachtlicher Nachmittag  
mit Besuch vom Nikolaus**

**musikalische Umrahmung:  
Bubenreuther Saitenmusik und Drei-Gesang**

Lernen Sie uns kennen, wir sind eine Gruppe lebenslustiger Menschen im besten Alter. Übrigens erheben wir keinen Mitgliedsbeitrag.

***Wir freuen uns immer auf ein paar nette Stunden mit Ihnen.***

E.H. Roth, Tel. 22510, Frau Heidi Wörl, Tel. 23712,  
Frau Ingrid Spinnler, Tel. 24910, und Helferinnen

