

Ausgabe Juli 2025

Seniorenpost

design
stadt
selb.



Seniorenbeirat der Stadt Selb

Organisationen stellen sich vor

Aktuelles

Gesichter und Profile

Unser Buchtip

Sport und Bewegung

Schöne neue Welt

Der gute Rat

Informationen für
Älter werdende
und Junggebliebene

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Stadt Selb
Seniorenbeirat
Ludwigstraße 6
95100 Selb

Verantwortlich für den Inhalt

und Redaktion:
Elisabeth Gebhardt,
Ulrike Hofmann,
Dr. Eva Körner,
Ulrike Kremer

Verantwortlich für die Anzeigen:

Druck u. Verlag
Reiner Zörnlein
Hohenberger Str. 49,
95100 Selb,
Tel. 09287 2163,
post@druckereiselb.de

Druck und Verteilung:

Druck und Verlag
Reiner Zörnlein,
Hohenberger Str. 49
95100 Selb
www.druckereiselb.de

Auflage:

9.000 Exemplare

Erscheinung:

Zweimal im Jahr.
Die Stadt Selb (Senioren-
beirat) übernimmt keine
Haftung für die übersand-
ten Beiträge und Bilder
und keine Gewähr für
die Richtigkeit der in den
Beiträgen gemachten
Angaben. Nachdrucke
(auch auszugsweise)
sind nur mit schriftlicher
Genehmigung des Heraus-
gebers erlaubt.

Titelfoto:

Gerd Bock

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
GESICHTER UND PROFILE	
Interview mit Beate Lenk	4
ORGANISATIONEN STELLEN SICH VOR	
Die Internationale Frauengruppe	6
EDE-Dienst des Diakonischen Werks Selb-Wunsiedel e.V.	8
SPORT UND BEWEGUNG	
AufLeben	9
AKTUELLES	
Über die Donau nach Nepal	11
Landkreisseniorentag – ein besonderes Event in Selb	12
Freundschaftstafel in der Ludwigstraße	13
Aus der öffentlichen Seniorenbeiratssitzung notiert	14
UNSER BUCHTIPP	
Die Superkräfte der Vögel	15
DER GUTE RAT	
Alltagshelfer	16
SCHÖNE NEUE WELT	
Von Selb, für Selb: Die Geschichte hinter Selb Weekly	17
SONSTIGES	
Kuriositäten aus dem Reparaturcafé	18
Unsere liebe Heimatstadt (Teil 2)	19
WICHTIGE TERMINE	20



Natursteinbetrieb Jens Kraus

Ihr Fachmann für gestalten mit Stein

Grabdenkmäler · Renovierungen

Nachschriften · Grabaufösungen · Findlinge · Natursteinbrunnen

Figuren aus Stein · Gartensäulen



Friedhofgasse 5 · 95111 Rehau · Telefon: 0 92 83/94 94
Termine nach Vereinbarung

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da und mit ihm eine neue Ausgabe der Seniorenpost.

Wieder dreht sich viel um Gesundheit und Bewegung und diesmal dürfen wir Ihnen den neuen Bewegungspfad in der Pfaffenleithe vorstellen.

Es war eine Ehre für Selb, heuer den Landkreisseniorentag ausrichten zu dürfen. Im Rosenthal Theater gab es ein ganz neues Format – das Präventionskabarett. Auf lustige Art und Weise konnte man lernen, wie man sich vor Trickbetrügnern schützt.

Auch ging der Seniorenbeirat wieder auf Reisen, diesmal sogar in den „Himalaya“.

Wir treffen eine liebe alte Bekannte, Beate Lenk. Sie ist in dieser Ausgabe unser Interviewgast. Die Internationale Frauengruppe stellt sich vor, Gerd Bock hat wieder eine Heimatkundestunde und natürlich ein Gschichterl für Sie, und in der „Schönen neuen Welt“ lesen Sie diesmal etwas über Danny und sein „Selb weekly“.

Nicht fehlen dürfen natürlich der Buchtipp und der Gute Rat, diesmal von Ulrike Hofmann.

Viel Spaß beim Lesen,

Eva Körner und das Redaktionsteam

STAR-OPTimal
Kataraktversorgung by PASKAL & Stratemeyer

EYE
MADE IN GERMANY
NACHHALTIG PRODUZIERT

AMON
BRILLEN UND MEHR
Zentrum für Optometrie

Grauer Star?
Gut Sehen mit
unserer augenoptischen
Komplettversorgung

Wir beraten Sie gerne
schon vor der OP!

Ein Interview mit Beate Lenk

Wer kennt sie nicht – Beate Lenk, von 1991-2018 Leiterin des Paul-Gerhardt-Hauses in der Pfaffenleithe, eine engagierte Mitstreiterin beim Lions Club und einstmals auch Sängerin im Gospel -Chor.

Was macht sie jetzt – im „Un“Ruhestand?

Gerne hat sie JA gesagt zu unserer Interview- Anfrage, lassen Sie sich überraschen!

Seniorenpost:

Frau Lenk, Sie haben über 26 Jahre in Selb gelebt. Warum sind Sie nach Ihrer Ruhestandsversetzung nach Hof gezogen?

Beate Lenk:

Ich packe einfach gerne ein und starte etwas Neues! Auch - und weil - der Abschied vom Paul-Gerhardt-Haus und all den lieben Selber Freunden mir so wirklich leichter fiel. Glück hatte ich zusätzlich: nach sehr ernüchternden Versuchen, eine kleine, hübsche Wohnung in Hof zu finden, bot mir ein Freund überraschend „meine Traumwohnung“ im Hofer Westen mit Blick auf Feld und Wald an. Dem Himmel nah im 3. Stock, mit Abendsonnen-Balkon, barrierefrei und Tiefgarage, modern saniertem Bad, tipp-topp Kellerräumchen inklusive Fahrradnische und sehr netten Nachbarn, dazu bezahlbar und sofort zu haben! Ich dachte an einen Vers aus dem Evangelium „Seht die Vögel unter dem Himmel an und schaut die Lilien auf dem Feld an...“ (Matth.6,25). Wieder einmal spürte ich da sehr dankbar die gute Hand Gottes in meinem Leben. Zumal ich ja noch ein Jahr pendelte und den Abschiedsschmerz von Selb und dem PGH so halbieren konnte. Wunderbar geblieben sind herzliche Beziehungen nach Selb. Das Gebet-um-11 am Freitag im PGH, Unterricht in der Berufsfachschule für Pflegefachhelfer im Klinikum Fichtelgebirge, Aktivitäten in unserem Lions Club Selb an der Porzellanstraße und bisher auch die ein oder andere Stadtführung. Lebendig sind die Kontakte zur Hospizinitiative Fichtelgebirge und zum EDE- Dienst sowie der Internationalen Frauengruppe. Und die lebenswerten Begegnungen in der Stadt mit Wiedererkennungseffekt!

Seniorenpost:

Wie gestalten Sie jetzt Ihren früher so arbeitsreichen Tag?

Beate Lenk:

In meiner Geburtsstadt Hof, der alten Schulheimat, entdecke ich immer wieder neu interessante Gassen, Plätze und schöne Ecken. Die Gästeführerausbildung vermittelte Historie und Brauchtum, Genusskultur und Verkehrsstrukturen, Gästebetreuung und Haftungsfra-

gen, Methodik und Flexibilität für alles Udenkbare. Auf den Spuren von Jean Paul zu wandeln, die Biedermeierzeit an den klassizistischen Häuserfassaden mit ihren wunderschönen Granitportalen zu entdecken, die Jugendstilhäuser der Gründerzeit im Bahnhofsviertel samt dem königlichen Neuen Bahnhof zu bestaunen oder den Verlust des geliebten Hofer Kaufhofs zu verschmerzen ...das machte mich neugierig. Gäste unserer Stadt willkommen zu heißen und mit ihnen auf Spurensuche nach dem Charme von Hof zu gehen, das macht mir große Freude. Mit einer super-fit- gebliebenen Dame über 80 darf ich VHS- Exkursionen begleiten, lerne viel und bin begeistert von musealer Kunst in Schweinfurt, Nürnberg, Regensburg, München etc.! Gemeindebriefe unserer Kreuzkirche in die Häuser bringen, Hospizbesuche am Donnerstag, Einblick in den Schöffendienst bei der Justiz, Kindern im historischen Klassenzimmer im Museum Bayerisches Vogtland von „Schule wie vor 100 Jahren“ zu erzählen, Schafkopfspielen lernen und konzentriert die kleinen Bälle auf dem Grün richtig zu platzieren, das bringt Spaß und lehrt Demut. Außerdem arbeite ich gerne als Dozentin für Pflege und Kommunikation, denn Arbeit macht das Leben süß! Ich bin gut und vielfältig beschäftigt und glücklich über kleine familiäre Entlastungsdienste wie Katzen hüten oder Pferde trösten, wenn ihre Liebsten im Urlaub sind.



Beate Lenk mit ihrer Nichte Pauline Kropf am 30.11.2024
Foto: privat

Seniorenpost:

Und nicht zu vergessen – Ihre charmanten Auftritte als Moderatorin im Rosenthal Theater beim Lions-Benefiz-Konzert! Das hört sich wahrlich nicht nach Lange-



weile an! Machen wir noch einen kleinen Rückblick auf das Berufliche. Wenn Sie auf unser Pflegesystem heute schauen, was hat sich verändert?

Beate Lenk:

Im September letzten Jahres hatten wir 50-jähriges Examens-Jubiläum in Coburg – sehr spannend! Pflege 1974 und 2024 im Vergleich – so viel hat sich gar nicht verändert. Gute Pflege braucht aufmerksame Krankenbeobachtung mit solidem Theoriewissen im Kopf, freundliches Mitfühlen und respektvolles Kommunizieren, intelligentes und flexibles Reagieren auf Veränderungen, lebenslanges Lernen und eine umfassende Allgemeinbildung. Natürlich müssen Pflegenden kompetent alle Prophylaxen und die Behandelnde Pflege beherrschen, Hygieneregeln exakt anwenden, mit vielfältigen Techniksystemen umgehen und komplizierte Geräte bedienen können und Grundlagen von pharmakologischen Wirkungen kennen. Sorgfalt und Leistungsbereitschaft sind selbstverständlich. Teamgeist mit allen Professionen und pädagogisches Geschick zum Anleiten von Kollegen unterschiedlicher Vorbildung auch. Das Sensibilisieren für alle Grundbedürfnisse der Patienten und die alltägliche Pflegepraxis stehen im Fokus. Natürlich, aus den Fieberkurven und überschaubaren Papierakten von damals sind digital aufwendige Dokumentationen geworden mit wesentlich mehr Zeitaufwand. Die unbedingte Nachvollziehbarkeit jeder Pflegehandlung im Detail und die Plausibilität zur Planung und Evaluation soll Qualität im Prozess und im Ergebnis garantieren. Konzentriert logisches Denken und Perfektion im sprachlichen Ausdruck braucht es da schon. Zumal die Menschen ja auch ganz praktisch gut gepflegt werden sollen! Pflege ist anspruchsvoll und anstrengend heute so wie früher. Pflege braucht leistungsfähige und motivierte Mitarbeitende zu allen Zeiten. Pflege soll ehrlich und selbstbewusst sein. Pflege muss Grenzen des Leistbaren klar benennen, heute mehr denn je.

Seniorenpost:

Was würden Sie sich für die Zukunft unseres Pflegesystems wünschen?

Beate Lenk:

Ich wünsche mir, dass Pflegenden gut über ihren abwechslungsreichen und schönen Beruf sprechen. Komplizierte und defizitäre Organisationsformen sind ein Problem unserer Gesellschaft. Für stimmige Rahmenbedingungen sind wir alle mitverantwortlich. Und - Sprache ist wirkmächtig. Frustration, Negativbotschaften und Neid vergiften die Arbeitsatmosphäre und das Image. So viele KollegInnen pflegen sehr gut und darauf sollten sie stolz sein und von den vielen guten

Erfahrungen mit Patienten berichten, von zufriedenen Angehörigen und gelingendem Teamspirit. Die Leistungen im System Gesundheit in Deutschland sollen effizienter werden und ihren Preis auch wert sein. Pflege muss ihre Qualität definieren und erbringen können. Dazu braucht es Kommunikation und Konfliktmanagement sowie neue Pflege- und Betreuungskonzepte. Es macht mir viel Freude, mit engagierten zukünftigen Profis aus der Pflege und der Betreuung genau das zu trainieren. Gesellschaft und Pflege sind im Wandel – von Florence Nightingale bis zur humanoiden Robotik-Kollegin, spannende Entwicklungen gilt es aktuell zu reflektieren. Ich meine, wir alle sollten mehr überlegen, was wir wirklich brauchen, was dies kostet und bereit sein, unsere Erwartungen und Ansprüche an die anderen, an den Staat und das Gemeinwohl zu reduzieren. Unsere Standards in der Gesundheitsversorgung in Europa sind sehr hoch und wir könnten anfangen, mit etwas weniger auch zufrieden zu sein. Aber eben auch offen werden für Veränderungen.

Seniorenpost:

Reisen Sie auch gerne oder besser gesagt, haben Sie überhaupt Zeit dafür?

Beate Lenk:

Ja, sehr gerne - Mainfranken, Hamburg und Berlin sind immer wieder einen Kurztrip wert, auch der Bodensee, um FreundInnen zu besuchen. Ein unvergesslich schönes Erlebnis war ein Besuch der Biennale in Venedig - ein Traum!

Seniorenpost:

Haben Sie für unsere Leser drei Tipps für den Ruhestand?

Beate Lenk:

Laufen und Lachen, Lesen und Lieben, Lernen und das Loslassen üben! Ganz herzlich grüße ich Sie alle in liebevoller Verbundenheit nach Selb.

Ihre Beate Lenk

Das Interview führte Ulrike Kremer.

- Beate Lenk, geboren am 30.11.1954 in Hof an der Saale
- Schule in Oberkotzau & Hof
- Ausbildung zur Krankenschwester in Coburg
- Uniklinik Würzburg – chirurgische Intensivstation
- Aufbau der Zentralen Diakoniestation Ehingen am Hesselberg
- Weiterbildung zur Unterrichtsfachkraft an der Katholischen Akademie für Pflegeberufe
- Leitung der Evangelischen Altenpflegeschule Bamberg
- 1.10.1991 bis 31.03.2018 Leitung des Paul-Gerhardt-Hauses Selb

Internationale Frauengruppe Selb

„Brücke der Hoffnung“ ist der Name und gleichzeitig das Programm der Internationalen Frauengruppe Selb. Seit über dreißig Jahren besteht der Kreis von Frauen mit unterschiedlichen Nationalitäten und mit demselben Ziel: Das friedliche Miteinander und die Verständigung zu fördern, Vorurteile abzubauen, Vertrauen und Toleranz zu stärken und Verantwortung füreinander zu übernehmen. Elke Warnke und Gülnur Aydin haben mit einem Kreis von Freundinnen im Jahr 1993 die Internationale Frauengruppe gegründet. Anlass war die Bitte mehrerer türkischer Männer, die sich wegen ausländerfeindlicher Brandanschläge um Hilfe an Elke Warnke gewendet hatten. Entschlossen und tatkräftig wurde die Idee zur Gründung einer Internationalen Frauengruppe in die Tat umgesetzt, zu der Frauen aller Nationalitäten eingeladen sind. Bei ihren regelmäßigen Treffen stellen die Frauen ein Programm zusammen, das die Weiterbildung ebenso

einbezieht wie künstlerische, sportliche oder gesellschaftliche Aspekte. Alle Frauen, unabhängig von parteipolitischen und weltanschaulichen Tendenzen und aus den verschiedenen Alters-, Berufs- und Gesellschaftsgruppen sind eingeladen, die Arbeitssitzungen durch eigene Beiträge zu bereichern. Die Themen sind vielfältig: von der Lebensgeschichte markanter historischer Frauenpersönlichkeiten bis zur aktuellen weltweiten Entwicklung, von Sorgen oder Freuden auf dem persönlichen Lebensweg bis zu den Thesen der großen Weltreligionen. Malkurse, Kulturveranstaltungen, Besichtigungen oder gemeinsame Reisen erweitern den Blick. Aus eigener Anschauung oder der Erfahrung aus ihren Herkunftsländern haben die Frauen persönliche Verbindungen, die einen unbürokratischen und direkten Weg zu den Bedürftigen ermöglichen. Es besteht kein Vereinsstatus und jede Frau aus der Region ist herzlich eingeladen, in der Gruppe mitzuarbeiten. Für Veranstaltungen innerhalb der Gruppe werden grundsätzlich keine Teilnahmegebühren erhoben, außer in Form eines jährlichen Unkostenbeitrags in Höhe von derzeit 30€ zur Deckung anfallender Sachkosten. Aufgeschlossen für ihre Mitmenschen und hellhörig für die Not der Welt und in der Heimat sind die internationalen Frauen. Aus eigener Anschauung oder durch Vorträge von Referenten kann unbürokratisch und schnell geholfen werden. Ermöglicht wird die vielfältige Hilfe durch Sach- und Geldspenden. Erwirtschaftet werden die Gelder, die sich auf einen Gesamtbetrag von bisher über 100.000 Euro belaufen und ohne Abzüge weitergegeben werden, durch den Erlös beim jährlichen caritativen Weihnachtsmarkt, beim Porzellanflohmarkt und bei den Sommerfesten im Paul-Gerhardt-Haus.



Mitglieder der IFG bei ihrer Spendenbank am Spielplatz in Längenau zusammen mit den „Aufg'legten“. Von links nach rechts: Gabi Engelbrecht, Ursula Emmerich, Ulrike Kremer, Leonore Schmidling, Jutta Paul, Barbara Weiser, Monika Heini-Korlek, Ayla Bahar, Anne Buchmann, Hanna Cordes; auf der Bank Elfriede Meier
Foto: privat

SANDNERS Mittagstisch



...erhältlich von Montag bis Freitag ab 11:30 Uhr mit täglich wechselnden Gerichten.



Bestellung per Tel.: 09287-2393 zu unseren Bürozeiten von 08:00-16:00 Uhr | www.metzgerei-sandner.de

Hier eine Auswahl der Spendenprojekte:

- Schülercafé Oase
- Jugendtreff am Vorwerk
- Frauenhaus Selb
- Selber Tafel
- Aktion „Selber helfen Selbern“
- Wiesenfestmarken für bedürftige Kinder
- Lakita (Tansania)
- Erdbebenhilfe Türkei
- Weihnachtstrucker
(Päckchen für Albanien, Rumänien usw.)
- Hilfe für Heimbewohner in Bulgarien
- KISS (Kindersportschule)
- Patenschaft für Sozialstation in Brasilien
- JUKU mobil
- Spielplatz Längenau
- Patenschaft für Klasse 2000 (Luitpoldschule)
- Projekt „Travel-eyes Uganda“

Die Mitglieder der Internationalen Frauengruppe gedenken in Dankbarkeit der Initiatorin Elke Warnke, die im Jahr 2018 verstorben ist. Jutta Paul, seither Leiterin der Gruppe, und alle Mitglieder führen gemeinsam und engagiert die Aufgabe fort, weiter an der „Brücke der Hoffnung“ zu bauen. *Hanna Cordes*



Kreativität und Spaß: Töpfern unter Anleitung von Barbara Weiser(re.), von links Gabi Engelbrecht, Ayla Bahar, Isolde Fritsch, Leonore Schmidling
Foto: privat

Lust auf Mitmachen? Die IFG sucht immer neue Mitglieder aus allen Ländern der Welt!

Kontakt: Jutta Paul 09287 79577

Hanna Cordes 09287 3553

Ayla Bahar 01512 8808812

Orthopädie - Schuhtechnik
Friedrich-Ebert-Str. 6 · 95100 Selb
Telefon: 09287/2800 · www.hoerath.de

HÖRATH

SCHUHEINLAGEN
von Hörath – für Ihre Mobilität



EDE-Dienst des Diakonischen Werkes Selb-Wunsiedel e.V.

Der EDE-Dienst wurde durch meine Vorgängerin Jutta Heinlein 2007 aus der Taufe gehoben und hat sich in diesen 18 Jahren den sich stetig ändernden Bedürfnissen und Herausforderungen der Zeit gestellt.

EDE bedeutet: Entlastung durch engagierte Ehrenamtliche. Wer seine Zeit gerne anderen Menschen schenken möchte, kann dies bei uns tun. Der EDE-Helferkreis umfasst derzeit ca. 50 Helferinnen und Helfer und bildet eine großartige Gemeinschaft, in der man sich gegenseitig kennt, respektiert und auch hilft. Kurzfristige Krankheitsausfälle oder anderweitige Verhinderungen bezüglich der Betreuung unserer Klienten können so schnell aufgefangen werden. Jede Helferin, jeder Helfer durchläuft eine 30-stündige Schulung durch die Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof-Wunsiedel e.V., die vor allem Wert auf den Umgang mit Menschen mit Demenz legt, aber auch einen 6-stündigen Anteil an hauswirtschaftlicher Versorgung beinhaltet. Diese Schulung bildet die Grundlage für eine Abrechnung mit den Pflegekassen. So hat jeder Mensch mit einem Pflegegrad die Möglichkeit, das Angebot unserer Ehrenamtlichen zu nutzen. Vorrangig wird über den Entlastungsbetrag (monatlich 131,-Euro) oder ab Pflegegrad 2 die stundenweise Verhinderungspflege (jährlich 1685,- Euro) abgerechnet. Neben der Entlastung der pflegenden Angehörigen in der Häuslichkeit leite ich auch zwei Betreuungsgruppen. Diese finden montags im Mehrgenerationenhaus in Wunsiedel und dienstags in Selb wechselnd im Paul-Gerhardt-Haus oder im Lutherheim statt. Das besondere daran ist, dass jeder Klient von seinem persönlichen Helfer begleitet wird. Durch diese 1:1 Betreuung sind viele Dinge möglich, die sonst nicht möglich wären.

In diesen Gruppen gibt es die unterschiedlichsten Angebote. Wir starten immer mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken und gegenseitigem Austausch. Danach gibt es verschiedene Angebote von kognitivem Trai-

Wir suchen SIE!
Nächste Schulung: 22.-25.10.2025 in Selb
Info unter EDE – Dienst 09287/994040



Diakonie
Selb-Wunsiedel

Ehrenamt im Helferkreis
gemeinsam viel bewegen

Unsere Ansprechpartnerin

Thomas Loch-Fleischmann
Verantwortliche Fachkraft
EDE-Dienst
Pflaffenleithe 1, 95100 Selb

Tel.: 09287 / 99 40 40
Mobil: 0176 / 19 94 26 12
Mail: ede@diakonie-wun.de

Unser Helferkreis übernimmt Betreuungen von Menschen mit und ohne Demenz

- in der Gruppe oder zu Hause
- Unterstützung im Alltag (Einkauf, Arztbesuche, ...)
- Unterstützung im Haushalt (gemeinsames Kochen, Wäschepflege,...)
- Sie ermöglichen es, dass pflegebedürftige Menschen so lange als möglich in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können
- Einsatzort wohnortnah im Landkreis

Jeder ehrenamtliche Mitarbeiter ist in seiner Einsatzzeit haftpflicht- und unfallversichert

Für Ihren Einsatz erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung

Kostenfreie Schulung, Fortbildungen, Workshops und regelmäßige Treffen zum Austausch

Wir begleiten Sie fachlich und persönlich bei Ihrem Ehrenamt

Sie entscheiden, wieviel Zeit Sie einbringen möchten und wir organisieren eine Vertretung

Dankeschön-Aktionen: Sommerfest und Weihnachtsfeier mit einer kleinen Aufmerksamkeit

ning über Bewegungsübungen, Singen, gemeinsamem Gestalten oder aber auch gemeinsamem Austausch und Biografie orientierter Erinnerungsarbeit. Durch die großzügige Unterstützung des Diakonievereins Selb-explizit durch den Andreas Laden- können wir auch das Angebot der Tiergestützten Therapie bei Bettina Wilde-Gebhardt in Anspruch nehmen, wofür wir sehr dankbar sind. Auch Ausflüge, gesponsert durch die Alzheimergesellschaft Regionalgruppe Hof-Wunsiedel e.V., können wir mit den Klienten, Helfern und Angehörigen unternehmen. Die Klienten werden dabei durch ihre Helfer unterstützt, wo Unterstützung notwendig ist und können sich so sicher und geborgen fühlen, da ihnen ein bekanntes Gesicht zur Seite steht.

Ganz besonders hervorzuheben sind unsere sommerlichen Ausflüge der Betreuungsgruppe. Dabei peilen wir Ziele in der näheren Umgebung im gesamten Landkreis an. Ob am Grafenmühlweiher in Selb, im Granitlabyrinth bei Kirchenlamitz, an der Josefs Kapelle am Bibersbacher Berg in Wunsiedel, am Nageler See oder im Auenpark Marktredwitz- bei schönem Wetter sind wir gerne unterwegs mit mobilen Sitzgelegenheiten, Klapptisch und etwas für das leibliche Wohl. So kann Natur erfahrbar gemacht werden und alle Sinne werden angeregt. Oft braucht es nicht viel, um den Menschen eine Freude zu machen.

Auch dieses Jahr wird es anlässlich der Woche der Demenz wieder eine Filmvorführung geben. Diese ist geplant zum 16.09.2025. Allerdings stehen der Filmtitel sowie die Örtlichkeit noch nicht fest. Wir werden darüber zeitnah vorab informieren.

Text: Thomas Loch-Fleischmann

Kontakt: 09287 994040

Alte Apotheke



Apotheker
Martin Gebhardt

Ludwigstraße 9 · 95100 Selb
Tel. 09287-77333

Gegenüber dem Rathaus



TÜV
CERT
DIN EN ISO 9001:2000
Zertifiziert 01 100 051263

AuFleben!

Da wehte dem kundigen Selber schon ein bisschen Wiesenfest-Feeling um die Ohren, als der Selber Spielmanns- und Fanfarenzug zum Auftakt der Eröffnungsfeier des neuen Bewegungspfades in der Pfaffenleithe aufspielte. Die Turnerschaft, der Seniorenbeirat



Der Spielmannszug sorgt für Stimmung. Foto: Gerd Bock

und die Stadt Selb hatten sich gemeinsam für ein Projekt des Deutschen Turnerbundes (DTB) beworben: „Im Alter AKTIV und FIT leben“, kurz „AuFleben“. Für die Bewerbung wurden auch andere Angebote für Senioren abgefragt – und hier ist Selb ja wirklich gut aufgestellt. Die Koordinatorinnen des Projekts staunten nicht schlecht, aus welcher Vielfalt von regelmäßigen und unregelmäßigen Angeboten die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger in unserer Stadt wählen können. Mit der Pfaffenleithe stand für den neu zu errichtenden Bewegungspfad auch ein ideales Gelände zur Verfügung. Und so wurde Selb zur ersten Stadt in Bayern (!), die für dieses Projekt den Zuschlag bekam. Am Freitag, den 4.4.2025, wurde also der 2,2 km lange Rundweg durch das städtische Biotop Pfaffenleithe mit sieben Stationen eröffnet. Oberbür-



Das Eröffnungsband wird durchgeschnitten. Foto: Hermann Körner

germeister Uli Pötzsch, der stellvertretende Landrat Roland Schöffel, die Vorsitzende des Seniorenbeirats, Dr. Eva Körner, und der Vorsitzende des Turngaus Oberfranken begrüßten die zahlreich erschienenen Gäste. So waren aus zwei Seniorenheimen Gruppen



OB Pötzsch begrüßt die zahlreichen Gäste. Foto: Eva Körner



Das Wetter spielte auch mit. Foto: Gerd Bock

gekommen, die sich zusammen mit anderen Interessierten in kleinen Gruppen auf den Weg machten, um dem Namen „Bewegungspfad“ auch Leben einzuhauchen. Mit großem Eifer wurde an den Stationen Äpfel gepflückt, Bänke besetzt – und wieder aufgestanden, und sogar der Versuch gewagt, die Mauer zum Rosenthaltheater hin zu verschieben! Mit anderen



Die Mauer muss weg!

Foto: Eva Körner



Worten: es wurde gestreckt, gedehnt und gekräftigt, jede und jeder, so gut es ihr oder ihm eben möglich war. Das ist ein wichtiger Gedanke des Projekts: Es geht keinesfalls um Leistung, man kann in je eigenem Tempo den Pfad abgehen, die Übungen machen, die einem gut tun und auf den extra aufgestellten Bänken des Seniorenbeirats eine kurze Verschnaufpause einlegen. Die ausgehängten Tafeln geben wichtige



Auf geht's zum Training!

Foto: Eva Körner

Hinweise zur Ausführung – und wer eine persönliche Anleitung wünscht, kann alle zwei Wochen auf die Unterstützung von Übungsleiterinnen der TS Selb bauen.



„Abordnung“ vom Marie-Bauer-Sozialheim Foto: Eva Körner

Für eine Stärkung nach dem sportlichen Teil war mit Wienern und diversen Getränken bestens gesorgt, außerdem erhielt jeder, der den Parcours erfolgreich absolviert hatte, eine Tasche mit Materialien zur Weiterführung des Fitnessprogramms in Eigenregie. Ganz spontan erfand Dr. Eva Körner auch den – nein, nicht Hosenband-, sondern den „Eröffnungsbandorden“ für Rollstuhl- und Rollatorfahrer, die den Parcours gemeistert hatten. Hierfür wurde das rot-blaue Band kurzerhand zerschnippelt!

Ein großer Dank geht an die Organisatorinnen der Turnerschaft, allen voran Anke Zeitler, Andrea Holler und Gitta Schaufuß, die Stadt Selb, die das Projekt in jeder Hinsicht unterstützte, sowie die Helferinnen



Die fleißigen Helfer des Seniorenbeirats in „Uniform“

Von links: Ulrike Kremer, Ursula Peschek, Dr. Eva Körner, Renate Wächter, Jürgen Seidel, Gerd Bock, Gitta Schaufuß, Ulrike Hofmann, Elli Hirschmann, Brigitte Hohenberger, Elisabeth Gebhardt, Margit Badura

und Helfer, die an diesem Tag zum Gelingen beitragen. Und nicht zuletzt an den Spielmannszug, der mit seinen schmissigen Melodien zur Aktivität animierte. Bleibt zu hoffen, dass die Bevölkerung, insbesondere die Senioren der Stadt Selb, dieses Angebot nun auch fleißig nutzen!

Text: Ulrike Hofmann

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat finden betreute Rundgänge mit qualifizierten Übungsleiterinnen der Turnerschaft Selb statt.

Treffpunkt ist jeweils um 16.30 Uhr am Sportplatz der Luitpoldschule in der Pfaffenleithe.

Spaß am Sport und Freude an der Bewegung stehen hier im Vordergrund.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Alle zwei Wochen am Mittwoch muss die Selbachbrücke den Übungen der Sportler und Sportlerinnen standhalten!



Foto: Gitta Schaufuß

Über die Donau nach Nepal

Auf große Fahrt begab sich die Reisegruppe, die mit dem Seniorenbeirat, dem VdK und der VHS Selb unterwegs war. Zugegeben allerdings – „richtig“ bis Nepal gelangte sie dabei nicht. Aber der Reihe nach: Erstes Ziel war die Walhalla bei Donaustauf östlich von Regensburg. Am Busparkplatz warteten bereits zwei Führer, die jeweils eine Hälfte der 50 Mitfahrenden in den nächsten eineinhalb Stunden betreuten. Geschichtlicher Hintergrund, Baugeschichte, architektonische Besonderheiten – schon vor dem imposanten Gebäude, das nach dem Vorbild des Parthenon auf der Akropolis in Athen errichtet wurde, erzählten die Führer viel Interessantes und Wissenswertes. Der Blick hinunter ins Donautal begeisterte, wenn auch die Sicht an diesem Tag nicht ganz bis zu den Alpen reichte, präsentierte sich das Wetter doch an diesem Vormittag wolkenverhangen, kühl und windig. Die Sammlung von Gedenktafeln und Büsten im Inneren der Walhalla von Frauen und Männern aus dem deutschsprachigen Raum, die Herausragendes auf den Gebieten Wissenschaft und Kultur für Deutschland geleistet hatten, war ebenfalls sehr beeindruckend. Natürlich kann dabei auch immer wieder diskutiert werden, ob und inwiefern diese Persönlichkeiten tatsächlich Großes geleistet haben. Die zuletzt aufgestellte Büste ist übrigens die des Physikers Max Planck, jetzt sind noch zwei Plätze frei. Wie verfahren wird, wenn dann weitere Plätze benötigt würden, ist



Die Ausflügler vor der Walhalla

noch nicht entschieden. Die mutige Sophie Scholl bekam ein eigenes Podest, die Plätze neben ihrer Büste bleiben bewusst frei. Sie sollen an all die anderen Frauen und Männer erinnern, die im Widerstand gegen das menschenverachtende Naziregime Hitlers ihr Leben gelassen hatten.

Im Anschluss an diese Besichtigung ging es in den Gasthof Burgfrieden in Donaustauf, wo das vorbestellte Mittagessen flott und freundlich serviert wurde. Nächstes Ziel war dann der „Nepal-Himal-

aya-Park“ bei Wiesent. Ausgangspunkt für dieses ungewöhnliche Projekt war die Weltausstellung 2000 in Hannover, auf der der nepalesische Pavillon große Bewunderung erfuhr. Dem Unternehmer Heribert Wirth gefiel er so gut, dass er ihn nach Beendigung der Ausstellung kurzerhand kaufte und auf seinem Grundstück bei Wiesent wieder aufstellen ließ. Um ihn herum wurden nach und nach verschiedenen Themengärten angelegt, wunderbar gestaltet mit einheimischen und exotischen Blumen und Gehölzen, Teichen und Wasserläufen, Brücken, kleinen Tempeln und Statuen. Hinter jeder Wegbiegung gibt es etwas Neues zu entdecken, verzaubert eine neue Perspektive den Besucher. Der Pavillon glänzt mit vielgestaltigem, teils filigranem Schnitzwerk. In seinem Innenhof kann man bei meditativer Musik auf Liegestühlen zur Ruhe



Der Himalaya Park

kommen und Kraft tanken, was auch unser Busfahrer Thomas gerne nutzte (obwohl der eigentlich sowieso die Ruhe selbst ist). Dass der Besuch an diesem Tag zu etwas Besonderem wurde, lag zum einen an der günstigen Jahreszeit: im Mai blüht es bereits überall sehr üppig. Dazu kam das Wetter – nachmittags hatte es aufgerissen und die Sonne strahlte zwischen nur noch wenigen Wolken. Außerdem erwies sich der Donnerstag als Glücksgriff: eigentlich hat der Park an diesem Tag nicht geöffnet – für die Reisegruppe aus Selb aber wurde extra aufgemacht, so dass wir die einzigen beim Bummeln, Schauen und Staunen waren. Auch für Kaffee oder Tee und Kuchen war gesorgt. Kurzum – dieser „Besuch in Nepal“ war eine Entdeckung und kann nur wärmstens weiterempfohlen werden! Mit vielen neuen Eindrücken traten die Selber die Heimreise an, sicher chauffiert vom entspannten Busfahrer Thomas.

Der nächste Ausflug führt am 18.9. nach Sachsen ins schöne Muldental. Schloss Rochlitz und Kloster Wechselburg sind dann die sicher ebenfalls sehr interessanten Ziele. Anmeldung wie immer über die VHS, Tel.8005120.

Text und Fotos: Ulrike Hofmann

Landkreisseniorentag – ein besonderes Event in Selb!

Ein Tag voller Begegnung, Bewegung und Aufklärung – Seniorentag des Landkreises in Selb.

Am 3. Juni fand bei strahlendem Sonnenschein der Landkreis-Seniorentag in Selb statt. Ab 13 Uhr trafen sich zahlreiche Gäste aus dem gesamten Landkreis in der großen Kreisstadt, um gemeinsam einen abwechslungsreichen Tag zu erleben. Organisiert wurde die Veranstaltung vom Seniorenbeauftragten des Landkreises, Konrad Scharnagel, sowie vom stellvertretenden Vorsitzenden des Seniorenbeirats Selb, Gerhard Bock. Oberbürgermeister Pöttsch begrüßte die Teilnehmenden am Sportplatz Pfaffenleithe, begleitet von der städtischen Seniorenbeauftragten Dr. Eva Körner und der engagierten Seniorenbeirätin Gitta Schaufuß. Letztere stellte nicht nur den neu errich-



OB Pöttsch und Gitta Schaufuß begrüßen die Gäste
Foto: Eva Körner

teten Bewegungspfad vor, sondern leitete auch gemeinsam mit weiteren Seniorenbeirätinnen eine sportliche Runde entlang des Weges an. Wer es ruhiger mochte, konnte sich per Fahrradrickscha gemütlich einmal ums Carré fahren lassen. Ab 14:30 Uhr verlagerte sich



Wer nicht laufen will, darf Rickscha fahren! Foto: Eva Körner

das Geschehen ins Rosenthal Theater. Im Foyer wurde eine Ausstellung eröffnet, in der der Seniorenbeirat anhand von Fotos seine Aktivitäten der letzten zwölf Jahre präsentierte. Auch das Landratsamt war vertreten – Michaela Haberkorn informierte über wichtige



Im Rosenthal Theater informiert eine Fotoausstellung über die Arbeit des Seniorenbeirats.
Foto: Eva Körner

Themen wie Wohnberatung im Alter. Ein besonderer Fokus lag auf dem Thema Sicherheit: Die Polizei klärte an einem eigenen Stand über Betrugsmaschinen wie Schockanrufe und Enkeltricks auf. Höhepunkt des Nachmittags war ein kabarettistisches Programm mit Tom Bauer und der Polizeioberkommissarin Anja Führmann. Mit viel Witz und Charme demonstrierten die beiden, wie leicht Senioren Opfer von Trickbetrug werden können – nicht ohne Augenzwinkern, als Gerhard Bock auf der Bühne selbst zum „Opfer“ wurde.



Tom Bayer und Anja Füßmann von der Polizeidirektion Hof auf der Bühne Foto: Gerd Bock

Zum Schluss stimmte das Publikum beim Akkordeonspiel mit Tom Bayer beim Lied „Ned mit mir“ gemeinsam ein – ein rundum gelungener Tag voller Information, Bewegung und Begegnung.



Ach du Schreck, mein Geld ist weg! Auch Gerd Bock war gegen Betrügertricks nicht gefeit.
Foto: Eva Körner



Die Gäste im gut gefüllten Theater sangen mit Tom Bayer.
Foto: Eva Körner

PRIVATER FAHRDIENST

Stadtfahrt 11,50 € H. Hirschmann

Tel. 09287-88 27 512

Montag – Donnerstag von 6.00 – 18.00 Uhr

Freitag von 6.00 Uhr – Sonntag 6.00 Uhr
durchgehend

Sonntag ab 6.00 Uhr nur auf Vorbestellung

Freundschaftstafel in der Ludwigstraße

Im Sommer 2023, im Rahmen der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen, wurde die Ludwigstraße zum ersten Mal in eine lange Freundschaftstafel verwandelt. Anfang Juni fand die zweite Auflage der Freundschaftstafel statt. Bei vielfältigen Angeboten von Speis` und Trank und verschiedenen musikalischen Darbietungen war auch unser Seniorenbeirat mit von der Partie. Unsere Musikgruppe „Fröhliches Singen“ wurde von Igor Rattassep auf dem Piano begleitet. Zahlreiche Festbesucher haben sich gesanglich gerne mit eingebracht. Wir treffen uns monatlich



*Eine fröhliche Gesangsrunde bei der Freundschaftstafel!
Foto: Gerd Bock*

Ludwig - Apotheke Inh. Peter Moritz Voith



im FAM zum gemütlichen Kaffeetrinken mit Gesang. Wir sind kein Chor, wir haben Freude am Singen und Variationen in den Melodien sind erwünscht ...

Herzliche Einladung!

Wir sehen uns am 1. Dienstag im Monat, um 14.30 Uhr beim „Fröhlichen Singen“ im FAM. Kommen Sie vorbei!

Text: Elisabeth Gebhardt

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

**Notruf
(Polizei – Überfall)
110**

**Feuerwehr
Rettungsdienst
112**

**Ärztlicher
Bereitschaftsdienst
116117**

**Klinikum
Fichtelgebirge
Haus Marktredwitz
09231 8090**

Unsere
Öffnungszeiten:

**Montag bis
Freitag:
08:00 – 12:30
14:00 – 18:00**

**Samstag:
08:00 – 12:00**

- Vorbestellungen per Telefon, E-Mail und Smartphone-App
- Kostenfreie Zustellung Ihrer Medikamente zu Ihnen nach Hause
- Qualitätsmanagement DIN EN ISO 9001:2015
- Herstellung von Individualrezepturen
- Homöopathie und weitere Alternativmedizin

**LUDWIGSTR. 21 · 95100 SELB
TELEFON 0 92 87/28 29**

www.ludwig-apotheke-selb.de

Aus der öffentliche Seniorenbeiratssitzung notiert Barrierefreiheit und Bewegung im Fokus

Die öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates am Donnerstag, 20. März 2025, im großen Saal des Rathauses zeigte erneut, wie engagiert sich die Stadt für ihre älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger einsetzt. Neben neuen Freizeit- und Bewegungsangeboten stand vor allem die Barrierefreiheit in der Innenstadt im Fokus. Einen eindringlichen Appell richtete Ulrike Baumann vom Heimbeirat des Paul- Gerhardt-Hauses Selb an die Anwesenden. Das Kopfsteinpflaster in der Innenstadt, insbesondere am Martin-Luther-Platz, mache es Menschen mit Gehhilfen und Rollstühlen nahezu unmöglich, sicher voranzukommen. „Viele von uns weichen auf die Straße aus, weil wir auf den Gehwegen mit unseren Rollatoren kaum vorwärtskommen. Das ist aber noch gefährlicher“, betonte sie. Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch zeigte Verständnis für die Problematik, machte jedoch auf die hohen Kosten einer Umgestaltung aufmerksam. Eine umfassende Sanierung des Bodenbelags würde im sechsstelligen Bereich liegen. Dennoch versprach er: „Das Thema wird ernst genommen. Wir werden prüfen, ob im Rahmen der geplanten Neugestaltung der Ludwigstraße Verbesserungen möglich sind.“ Ein positives Zeichen für mehr Mobilität im Alter setzt die Stadt mit dem neuen Bewegungspfad in der Pfaffenleithe. Das Projekt ist Teil des bundesweiten Programms „AUFleben – im Alter aktiv und fit“ und wurde in Kooperation zwischen der Turnerschaft Selb, der Stadt und dem Seniorenbeirat umgesetzt. Der 2,2 Kilometer lange Pfad ist mit sieben Übungsschildern ausgestattet, die zu körperlicher Aktivität anregen sollen. Alle zwei Wochen bieten Übungsleiterinnen der TS Selb begleitete Trainingseinheiten an. Der Pfad kann aber auch jederzeit eigenständig genutzt werden. Die feierliche Eröffnung fand am Freitag, den 4. April um 14 Uhr statt. Für musikalische Begleitung sorgte der Spielmanns- und Fan-

farenzug. „Selb ist die erste Stadt in Bayern. Auch der diesjährige landkreisweite Seniorentag am 3. Juni verspricht ein abwechslungsreiches Programm. Nach der Begrüßung durch den OB und den Seniorenbeauftragten Konrad Scharnagl haben die Teilnehmer die Möglichkeit, den neuen Bewegungspfad zu testen oder eine entspannte Rikscha-Fahrt zu unternehmen. Ab 14:30 Uhr wird die Veranstaltung im Rosenthal-Theater fortgesetzt. Ein Höhepunkt ist das Kabarett „Ned mit mir“ mit Tom Bauer, das sich humorvoll mit dem Thema Enkeltrick beschäftigt. Zudem wird die Polizei mit einem Informationsstand vertreten sein. Neben den geplanten Veranstaltungen wurde auch über die laufenden Aktivitäten des Seniorenbeirats berichtet. Das Reparatur-Café feiert große Erfolge: In den vergangenen sieben Jahren wurden 2.800 Geräte angenommen, 70 Prozent davon konnten repariert werden. Derzeit sucht das Team dringend Verstärkung durch einen weiteren Elektromeister. Das beliebte Montagscafé öffnet am 7.7. wieder seine Türen im FAM, dort wird der Heimatforscher Dieter Arzberger mit einem Vortrag zu Gast sein. Aktuelle Termine zum Fröhlichen Singen (jeweils erster Dienstag im Monat), zum Spielenachmittag, zum Seniorenmittags-tisch jeden Mittwoch und zu den Thermenfahrten nach Weißenstadt kann man der Homepage www.seniorenbeirat-selb.de entnehmen. Oberbürgermeister Pötzsch informierte zudem über aktuelle Entwicklungen in der Stadt, darunter die Eröffnung neuer Geschäfte in der Innenstadt, der Renovierung der „Tauer-Bridge“, der Freundschaftstafel 2.0 am 7.6. in der Ludwigstraße und das für 26.7. geplante Weinfest am Grafenmühlweiher. Zum Abschluss der Sitzung bedankte sich Dr. Eva Körner bei allen Engagierten und betonte: „Unser Ziel bleibt es, Selb noch lebenswerter für Seniorinnen und Senioren zu machen. Gemeinsam können wir viel bewegen!“

**Jahnstraße 31
95100 Selb**

MAHL ZEIT

Wir liefern Leckere Mittagessen für 7 Tage die Woche auch an Feiertagen
Sonntag – Freitag: 8.00 – 13.00 Uhr | www.mahl-zeit.eu



Bestellung per Telefon:

09287 / 3652

WhatsApp:

0171 / 585 17 11

E-mail: c-m.schmidkunz@t-online.de

„Die Superkräfte der Vögel“

„Vögel begeistern mich und ich liebe es zu staunen. Diese Begeisterung will ich teilen, um andere damit anzustecken. Es ist die beste Möglichkeit, die mir einfällt, um Vögel sichtbar zu machen und ihnen beim Überleben zu helfen. Am leichtesten geht das, wenn ich zeige, warum sie so supercool sind.“

Heute stelle ich Ihnen ein Sachbuch vor. Es geht um Vögel. Aber wie vielleicht das Eingangszitat schon zeigt, ist es weder unverständlich, noch trocken oder gar langweilig, im Gegenteil. Die Autorin Silke Hartmann bezeichnet sich selbst als „Vogelguckerin“, ihre Beobachtungen an den gefiederten Gesellen haben sie dazu gebracht, sich immer intensiver mit ihnen auseinanderzusetzen. Wissenschaftlich fundiert, aber so, dass man ihre Leidenschaft und Liebe in jedem Satz spürt, erzählt sie, wie raffiniert die Natur die Vögel ausgestattet hat. Gerade das, was uns „normal“ vorkommt, steckt doch voller Wunder! Vögel singen (wenn auch leider in letzter Zeit anscheinend immer weniger). Aber haben Sie sich schon einmal gefragt, wie sie das eigentlich machen? Manchmal minutenlang ohne zwischendurch Luft zu holen? Singen wirklich nur die Männchen? Und wussten Sie, dass es nicht nur artspezifische Gesänge mit mehreren Strophen gibt, sondern dabei auch regionale Dialekte? Wie erlernen sie die? Das ist nur ein Beispiel

von vielen „Superkräften“, von denen die Autorin erzählt. Zusammen mit ihr können wir staunen über die Navigation der Zugvögel, die dem Bedarf jeder Vogelart speziell angepasste Ausstattung zum Fliegen, ihre sechs Sinne, ihr Sozialverhalten. Rabenvögel gelten als besonders intelligent – von Hühnern sagt man das im Allgemeinen eher nicht. Umso verblüffender ist die Beobachtung, dass sich die Küken beim Rechnen im Zahlenraum bis fünf sehr sicher bewegen! Vieles liest sich spannender als ein Krimi, immer wieder muss man auch einfach schmunzeln, ja sogar laut auf-lachen. Und zwischendurch kann man nur den Kopf schütteln darüber, was da quasi vor unserer Nase in Bäumen, Büschen, Wiesen oder mitten in der Stadt alles abgeht! Das Buch macht Lust, öfter mal genauer hinzuschauen, um vielleicht das eine oder andere davon zu entdecken. Mit Fotos und witzigen Illustrationen ist es zusätzlich aufgepeppt, durch die Unterteilung in einzelne Kapitel eignet es sich auch gut, sozusagen häppchenweise darin zu lesen, ohne dass man den Zusammenhang verliert. Lassen Sie sich also mitnehmen auf die Reise durch die Welt der „Superkräfte der Vögel“ – es lohnt sich! *Text: Ulrike Hofmann*

**Silke Hartmann, „Die Superkräfte der Vögel“
Kosmos Verlag, 188 Seiten, 20 €**



Alltagshilfen

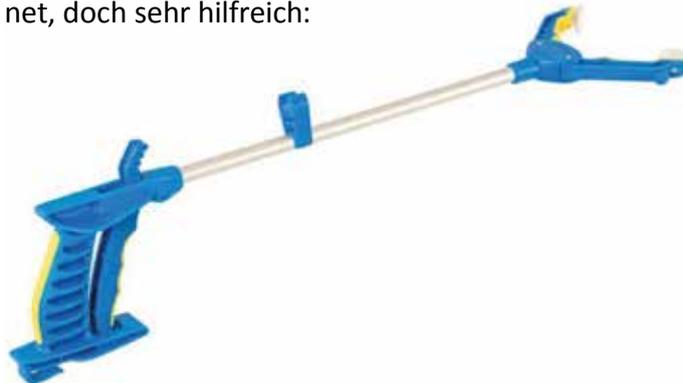
Gerade im Alter soll man ja viel trinken. Was aber, wenn die Deckel der Flaschen so fest verschraubt sind, dass man sie kaum oder gar nicht aufkriegt? Genauso schwierig kann es sein, den Vakuum-Verschluss eines Glases oder den Deckel einer Dose mit dem Ring zu öffnen. Dafür gibt es praktische Helfer, die solche Alltagsverrichtungen wesentlich erleichtern:



Das Aufstehen aus dem Sitzen kann zunehmend zum Problem werden. Auf dem neuen Bewegungspfad kann man das üben. Aber natürlich ist es auch gut, wenn der Sitz etwas erhöht ist und vielleicht zusätzlich ein Griff zur Unterstützung angebracht ist. Z.B. für die Toilette gibt es sehr funktionelle Hilfen:



Man ist ja schon immer vorsichtig, aber manchmal ist eben doch „Fallentinstag“. Da liegt das Taschentuch unten, da fällt ein Geldstück zu Boden und der Schlüssel gleich noch hinterher. Das Bücken fällt schwer, selbst wenn man doch immer an den fröhlichen Gymnastikstunden des Seniorenbeirats teilnimmt. Dann ist so eine Greifzange, sogar mit Saugnapf und Magnet, doch sehr hilfreich:



Wer Rheuma in den Fingern hat, tut sich schwer, dünnere Stiele zu greifen und sicher zu halten. Hierfür gibt es Verdickungen in verschiedenen Größen, die das Führen von Essbesteck, Stiften

oder Zahnbürsten erleichtern:



Alle diese kleinen Helferlein sind in Sanitätshäusern, in denen Sie auch gut beraten werden, oder auch im Internet zu bekommen.

Text: Ulrike.Hofmann

Ambulante Pflege Diakoniestation Selb



**Unsere Erfahrung gibt Ihnen Sicherheit.
Nutzen Sie unsere Kompetenz in Sachen Pflege.**

0 92 87 - 99 42 0

**Diakoniestation Selb
Ludwigsmühle 1
95100 Selb**

Diakonie 
Selb-Wunsiedel
MEHR IM MENSCHEN SEHEN

Von Selb, für Selb:

Die Geschichte hinter Selb Weekly – Warum dieser Newsletter existiert

Herausgegeben wird Selb Weekly von Danny – und es soll eine Liebeserklärung an Selb sein.

Warum Selb Weekly?

Die Antwort liegt in den kleinen Momenten: Der Duft von frischen Brötchen von der Bäckerei um die Ecke. Das Knirschen der Blätter im Park im Herbst. Die Euphorie in der NETZSCH-Arena, wenn unsere Wölfe wieder zuschlagen. All diese Momente und vieles mehr machen Selb aus – und genau die will Danny mit uns teilen. Danny ist in Selb aufgewachsen, hat sein Abi am WGG gemacht und kennt jeden Winkel der Stadt. Vom versteckten Café bis zum besten Döner der Stadt (ja, er hat sie alle getestet!) Und dennoch entdeckt er ständig Neues.

Genau das hat ihn auf die Idee gebracht ...

Was ist Selb Weekly?

Man stellt sich vor, man hätte einen Freund, der immer genau weiß, was in der Stadt los ist. Der jeden Montag erzählt, welche Events man nicht verpassen darf, welcher neue Laden aufgemacht hat oder was bei der Stadtratssitzung besprochen wurde. Genau das ist Selb Weekly.

Jede Woche wird in Selb Weekly berichtet:

- Die wichtigsten Events der Woche
- Geheimtipps von lokalen Geschäften und der Gastronomie
- Sportnews (natürlich mit extra viel Wölfe-Content)
- Stadtgeschehen kompakt zusammengefasst
- Und manchmal auch lustige Polizeimeldungen

Warum ein Newsletter?

Klar, es gibt Facebook-Gruppen, WhatsApp-Chats und diverse Apps.

Aber Hand aufs Herz: wie oft verpasst man trotzdem die besten Events? Wie oft erfährt man erst im Nachhinein von Aktionen? Selb Weekly bündelt alles Wichtige an einem Ort. Nichts Kompliziertes, keine Übersättigung mit Informationen – nur die Essenz dessen, was unsere Stadt bewegt. Von Selbern, für Selber.

Die Vision von Danny

Danny möchte, dass Selb wieder mehr zusammenwächst, dass unsere lokalen Geschäfte unterstützt werden, weil wir wissen, was sie Besonderes bieten. Dass wir stolz sind auf unsere Porzellanstadt/Designstadt und ihre Entwicklung aktiv mitgestalten.

Selb ist nicht perfekt - aber es ist unsere Heimat. Und gemeinsam können wir es jeden Tag ein Stückchen besser machen.

Wollen Sie dabeisein?

Sind Sie neugierig geworden?

Der Newsletter ist und **bleibt kostenlos**. Erzähl anderen davon, wenn Dir / Ihnen etwas gefällt. Unterstützen Sie die lokalen Geschäfte, die Danny vorstellt. Und vor allem: Bleiben Sie neugierig auf die Stadt.

So kann man Selb Weekly abonnieren:

Rufen Sie die Seite von Selb Weekly im Internet auf: Tragen Sie dort ihre E-Mail Adresse ein und drücken dann auf abonnieren. Dann bekommen Sie wöchentlich am Montag immer den neuen Newsletter.



Trotzdem Probleme Selb weekly zu erhalten?

Ein guter Tipp:

Jeden Donnerstag (außer in den Schulferien) wird Ihnen bei allen Problemen, die Sie in der „schönen neuen Welt“ haben, geholfen. „Zusammen digital“ von 15.00-16.00 Uhr im EJM-Familienzentrum.

Kommen Sie einfach mit Ihrem Handy vorbei!

Leicht zu bedienende Benutzeroberfläche. Große Tastatur, sowie Diktierfunktion. Notrufoptionen für schnelle Hilfe u.v.m.

IMMER RICHTIG VERBUNDEN mit dem Senioren-Smartphone **Gigaset GS5senior**

Inhaber:
Kevin Wolfrum • Friedrich-Ebert-Str. 12 • 95111 Rehau
Telefon 09283 8891608 • Telefax 09283 8904998
info@myeXtra-rehau.de • www.myeXtra-rehau.de



Kuriositäten aus dem Reparatur-Café

„Mir ist mein Gebiss gebrochen, können Sie das leimen?“, so die telefonische Anfrage einer älteren Rentnerin aus Hof. Da musste der Chef des Reparatur-Cafés, Gerd Bock, passen und die Frau an einen Zahnarzt verweisen, denn alles können die ehrenamtlichen Mitarbeiter dieser vor sieben Jahren gegründeten Einrichtung des Seniorenbeirats der Stadt Selb doch nicht reparieren.

Mit einem Holzkleiderbügel kam eine ältere Frau vorbei und fragte an, ob man den reparieren könne. „Sie wissen aber schon, dass man heutzutage einen solchen Kleiderbügel für ein paar Cent kaufen kann“, so der Leiter des Rep-Cafés. „Naa, des mit dean Gleuderbiegl haout wos bsonders auf sich. Dean howe bei mein ajerschten Urlaub mit mein Moa im Hotel stibitz und immer wennen in der Hend ho, denke oa mein Moa und an dean Urlaub. Ach warn ma damals verliebt. Ma Moa ist letzts Gaoua gstorm“. Also, haben wir den Kleiderbügel halt repariert.

„Meine Nähmaschine geht nicht mehr, können Sie die reparieren“, so eine ältere Dame bei der Vorsprache im Reparatur-Café. Der Elektroniker überprüfte das Gerät, konnte jedoch keinen Mangel feststellen. Die Nähmaschine lief wie geschmiert. Also gab er sie der „Kundin“ zurück mit dem Rat, einmal die Steckdose überprüfen zu lassen. Beim nächsten Öffnungstermin kam die Frau wieder, entschuldigte sich und erklärte kleinlaut, dass der Nähmaschine wirklich nichts fehle, die Steckdose hatte keinen Strom.

„Ich komme aus Forchheim und möchte eine elektrische Zahnbürste zur Reparatur bringen. Nehmen Sie die auch?“, fragte eine Dame nach. Selbstverständlich nahmen wir diese Zahnbürste entgegen und auf Nachfrage gab die „Kundin“ an, dass sie Verwandte in Selb habe, von diesen auf das Rep-Café aufmerksam gemacht wurde und nun die Zahnbürste zur Reparatur geben möchte. Bei ihrem nächsten Verwandtenbesuch

würde sie die hoffentlich reparierte Zahnbürste wieder mit nach Hause nehmen. Und das konnte sie nach vier Wochen dann auch mit dem reparierten Gerät. Ja, so geht der Einzugsbereich des Selber Reparatur-Cafés weit über die Grenzen des Landkreises hinaus. „Kunden“ kamen zum Beispiel auch schon aus Weiden, Bayreuth und Hof, obwohl dort auch Reparatur-Cafés betrieben werden. Woran das wohl liegen mag?

Bei jeder Öffnung werden so um die 20 defekte Geräte abgegeben und ebenso viele, meist repariert, abgeholt. Dabei zeigen sich die „Kunden“ oft recht großzügig mit Spenden, welche zum Teil für den Kauf von



Für diesen Klodeckel wurde verzweifelt nach einem neuen Scharnier gesucht...
Foto Gerd Bock

Werkzeugen und Materialien ausgegeben werden. Der Rest fließt in die Kasse des Seniorenbeirats und wird z.B. zur Anschaffung von seniorenrechtlichen Ruhebänken verwendet. Seit Gerd Bock im Jahr 2017 das Reparatur-Café gegründet hat wurden rund 2700 defekte Geräte abgegeben, wovon ca. 70 Prozent repariert werden konnten. Und etwas Stolz zeigt sich bei den ehrenamtlichen Reparaturfachleuten dann schon, wenn die „Kunden“ mit den reparierten Geräten das Haus verlassen, nicht ohne eine Spende in die Box einzuwerfen. Und dass am Öffnungstag im April der Oberbürgermeister mit einem Tablett mit Kuchen und Torten im Reparatur-Café erschienen ist, hat alle sehr gefreut. Hat er doch damit gezeigt, wie sehr er dieses Ehrenamt und die darin tätigen Mitarbeiter schätzt.

Gerhard Bock

STRAUSS-APOTHEKE
Apotheker Martin Gebhardt



Schulstraße 11
95173 Schönwald
Telefon 0 92 87/55 24



Für Sie geöffnet:

Montag – Freitag 8.00 – 12.30 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr

Samstag 8.00 – 12.00 Uhr

Auch im Internet für Sie zu erreichen:
www.apotheke-schoenwald.de
e-mail: strauss-apotheke@t-online.de

**Meine Apotheke
Immer dabei!**



Einfach. Sicher. Persönlich.

Heute Bestellt.
Geliefert frei Haus!
(im Umkreis von 15 km)

Sprechen Sie mit uns! Wir helfen Ihnen fit zu bleiben!

MIETAUTO GRÜBER
IHR ZIEL, UNSER WEG
09287 5009087

Krankenfahrten für alle Kassen
Kurierfahrten
Schülerfahrten
Flughafenfahrten
Tagesklinik Fahrten

*Pünktlich
Zuverlässig
Preiswert*

Unsere liebe Heimatstadt (Teil 2)

Was sich im Zuge der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen alles verändert hat, von Gerd Bock

Begonnen hat alles damit, dass die Bayerische Staatsregierung der Stadt Selb zur Ausrichtung der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen eine erhebliche finanzielle Ausstattung zugesagt hat. Die einhellige Meinung im Stadtrat und in der Verwaltung war, man müsse die Bürgerinnen und Bürger unbedingt in die Vorbereitungen einbeziehen, um zu erfahren, was die Bevölkerung von einer solchen Veranstaltung erwarte. Die Antworten gingen in alle Richtungen, und so musste sortiert werden, welche Wünsche zu erfüllen sind. Gesammelt wurden die Vorstellungen an die Staatsregierung gemeldet und dann gemeinsam festgelegt, welche Bereiche in Angriff genommen werden. Als sinnvoll wurde die Neugestaltung des Rosenthalparks und des Parks am Grafenmühlweiher gesehen. Landschaftsarchitekten nahmen sich der Bereiche an und legten ein Konzept vor, welches dann mit großen Kosten umgesetzt wurde. Und so wurden aus diesen bislang weniger attraktiven Parks Stätten mit hoher Aufenthaltsqualität.



Rosenthalpark



Park am Grafenmühlweiher

Lange wollte kein Verantwortlicher Hand anlegen an einen Umbau des Marienplatzes, weil bekannt war, dass man damit kostenmäßig ein riesiges Fass aufmachen wird. Es waren Häuser abzureißen und unzählige Leitungen, Abwasserkanäle und anderes mehr neu zu verlegen, was hohe Kosten erwarten ließ. Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch hatte den Mut, nahm sich dieses Problems an, trug im Stadtrat seine Vorstellungen vor und teilte mit, dass mit dem finanziellen Hintergrund der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen eine Umgestaltung des Marienplatzes zu einem modernen Kreisverkehr durchgeführt werden sollte. So geschah es dann auch. Aber, wie vermutet, taten sich Unwägbarkeiten und Probleme auf, die den Umbau lange hinzogen. Die Geduld der Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt war auf eine harte Probe gestellt. Doch nach langer Umbau-



Abriss mehrerer Häuser am Marienplatz



Verlegen unzähliger neuer Leitungen am Marienplatz

zeit stellt sich der Marienplatz jetzt mit einem sehr schönen und modernen Kreisverkehr dar. Unser Selbbach wurde vor vielen Jahren an manchen Stellen in ein Betonbett gedrängt und ihm so sein



Der moderne Kreisverkehr am Marienplatz

natürlicher Lauf genommen. Fachleute haben längst erkannt, dass dies zu Problemen führt und gehen dazu über, die Bachläufe zu renaturieren. Damit ist die Gefahr von Überschwemmungen gebannt, und die Natur kann sich bei natürlichem Lauf des Baches frei entfalten. Im Zuge der Bayerisch-Tschechischen Freundschaftswochen nahm sich das Wasserwirtschaftsamt des Selbbaches an und renaturierte ihn von der Pfaffenleithe beginnend über die Tal- und Mühlstraße bis unterhalb des Goldberges. In Höhe der Luitpoldschule wurde ein mit einem Piratenschiff ausgestatteter herrlicher Wasserspielplatz am Bach gebaut, welcher von den Kindern mit Begeisterung angenommen wird. Im Zuge der Renaturierung des Selbbaches ging das Wasserwirtschaftsamt in westlicher Richtung noch weiter und bereinigte verschiedene Stellen hinter dem Rathaus über die Talstraße



hin zum Gelände gegenüber der Alten Mühle. Dort legte man den Bach in schöne Schleifen und baute ins Bachbett - auf Antrag des Seniorenbeirats - einen Edelstahlhandlauf, an dem man sich kneippend durch den Bach bewegen kann. Die Stadt legte im dortigen Bereich eine Streuobstwiese mit Sitzgelegenheiten an, so dass ein angenehmer Aufenthaltsort entstanden ist. Unterhalb des Goldberges wurde unser Selbbach wieder aus seinem starren Bett befreit und mit großem Aufwand in Windungen durch dieses schöne



Tal gelegt. Auf dem ehemaligen Zufahrtsweg für die benötigten Baumaschinen legte die Stadt einen Fuß- und Radweg an, der mit Bänken bestückt, gerne angenommen wird. Mit all diesen Maßnahmen entstand entlang des Selbbaches in vielen Bereichen eine hohe Aufenthaltsqualität.

Damit endet Teil 2. Die Fortsetzung folgt in der nächsten Seniorenpost.

Text und Bilder: Gerd Bock



Bewegungspfad, Foto Eva Körner

Wichtige Termine:

Jeden Mittwoch:

12.00 Uhr, Seniorenmittagstisch im FAM

14.00 Uhr, Seniorengymnastik in der
Christuskirche

Jeden Donnerstag:

(ausgenommen Schulferien) 15.00 – 16.30,

Zusammen digital im FAM

Monatlich dienstags:

14.30 Uhr, „Fröhliches Singen“ im FAM

(5.8., 7.10., 4.11., 2.12.)

Jeden 3. Mittwoch im Monat:

14.00 Uhr, Spielenachmittag im FAM

Jeden 1. und 3. Montag im Monat:

15.00 – 17.00 Uhr, Reparaturcafé im JAM

Jeden 2. Donnerstag im Monat:

10.00 Uhr, Fahrt in die Siebenquell Therme
Weißenstadt (VHS)

(11.09., 9.10., 13.11., 8.1.2026)

Montag:

22.9., 27.10., 8.12., Montagscafé im FAM

Donnerstag:

18.09. Fahrt nach Schloß Rochlitz und Kloster Wechselburg

11.12. Fahrt nach Zwickau zum Weihnachtsmarkt

Infos unter: www.seniorenbeirat-selb.de



Freundschaftstafel, Singen Foto Gerd Bock