

Ausgabe Juni 2024

Seniorenpost

design
stadt

selb.



Seniorenbeirat der Stadt Selb

Informationen für
Älter werdende
und Junggebliebene

Organisationen stellen sich vor

Aktuelles

Aktivitäten

Unser Buchtipps

Der gute Rat

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
ORGANISATIONEN STELLEN SICH VOR	
Sozialdienst vom BRK Blutspendedienst Selb	4
Die Fachstelle für pflegende Angehörige	5
AKTUELLES	
10 Jahre Seniorenbeirat	7
Neues Gefährt für Selber Erfolgsprojekt „Seniorenbus“	10
Schokopudding, der an Bäumen wächst	11
Kirche auf neuen Wegen	12
Das Knochengerippe wildert in Woodstock	13
Nachruf für Dieter Wolf	14
AKTIVITÄTEN DES SENIORENBEIRATS	
Neue Mitglieder stellen sich vor	15
Lesung aus der Kindsmagd	16
SONSTIGES	
Da Söllbooch dazühlt	17
UNSER BUCHTIPP	
Bärbel Kießling – Die Kindsmagd	19
DER GUTE RAT	
Verhalten bei Hitze	19
VERANSTALTUNGEN UND TERMINE	
WICHTIGE TELEFONNUMMERN	20

Liebe LeserInnen und Leser!

Wir freuen uns, Ihnen die dritte Ausgabe unserer Seniorenpost zu präsentieren.

Wieder ist ein halbes Jahr mit vielen Ereignissen vergangen, besonders freuen wir uns, dass wir unser 10-jähriges Jubiläum im Kino Spektrum mit Ihnen feiern durften! Darüber müssen wir natürlich berichten.

Auch konnten wir Gäste bei unserem Montagscafé und in unserer öffentlichen Sitzung begrüßen, Sie werden darüber lesen.

Wir hoffen, auch diesmal eine interessante Palette aus Informationen und „Geschichten“ für Sie zusammengestellt zu haben.

Und falls Sie etwas vermissen:

Stöbern Sie durch unsere Homepage www.seniorenbeirat-selb.de.

Übrigens – wir sind immer auf der Suche nach spannenden Themen für die 60plus-Welt, nach Hobbyjournalisten oder Fotografen. Melden Sie sich einfach bei uns!

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Seniorenbeirat.



SOZIALDIENST vom BRK Blutspendedienst Selb

Jeder von uns kann durch Unfall oder Erkrankung in eine bedrohliche Situation kommen und ist dann dringend auf eine Blutspende angewiesen. Doch ohne die Blutspendeaktionen des BRK wäre diese Hilfe nicht möglich!

Ein Blutspendetermin ohne die ehrenamtlich arbeitenden Frauen des BRK Sozialdienstes ist undenkbar. Keine von ihnen ist jünger als 60, aber sie alle tragen dazu bei, dass der besondere Saft Menschen in Notlagen erreichen kann.

Es gibt vier Blutspendetermine pro Jahr. Blutspenden kann jeder gesunde Mensch ab dem 18. Geburtstag. Frauen können 4x und Männer 6x innerhalb von 12 Monaten Blut spenden. Es gibt seit einiger Zeit keine Altersgrenze mehr. Es kommen ca. 170 Spender in Selb pro Termin.



Das ehrenamtliche Team vom Blutspendedienst (von links nach rechts): Uschi Herrmann, Elfriede Danner, Renate Möschl, Elke Schürer, Inge Kirschneck, Brigitte Hohenberger, Ruth Frank, Brigitte Kraus, Heidi Saxinger, Sonja Fischer. Nicht auf dem Bild sind Ingrid Bormann und Elli Hirschmann

An so einem Blutspendetag geht es in der Jahnturnhalle hoch her. Die Vorbereitungen sind vielfältig und beginnen bereits um 14.00 Uhr. Eine Woche vorher beginnt die Werbung. Es werden Banner aufgehängt und Plakate in Geschäften, Banken und Arztpraxen verteilt. Semmeln, Wurst und Käse werden vorbestellt. Am Blutspendetag wird die Ware abgeholt oder vom jeweiligen Metzger und Bäcker in der Jahnturnhalle angeliefert. Die Damen des Sozialdienstes beginnen dann die Semmeln liebevoll zu belegen, denn das „Auge isst ja mit“. Die Brotzeit ist natürlich für die Blutspender kostenlos.

Auch die Registrierung der Blutspender wird vom Team übernommen. So werden von diesem Team viele ehrenamtliche Stunden geleistet. Alle Frauen machen diese Arbeit gerne und haben Freude daran, anderen zu helfen und sind dankbar, dass sie dies in ihrem Alter noch machen können. Das Team ist eine eingeschworene Gemeinschaft und durch die langjährige Zusammenarbeit haben sich die Helfer kennen und schätzen gelernt.

Das medizinische Blutspendeteam, bestehend aus Krankenschwestern und Ärzten kommt von außerhalb und nimmt den Spendern von 15.15 Uhr bis 20.00 Uhr das Blut ab.

Nachdem die Blutspende abgeschlossen ist, kümmert sich wieder der Sozialdienst um die Spender. Sie bieten verschiedene Getränke an und jeder Spender bekommt eine Brotzeit. Außerdem kann sich jeder Spender ein Geschenk aussuchen oder er erhält einen Geschenkgutschein. Er kann diese Gutscheine sammeln und dann in verschiedenen Geschäften in Selb einlösen. Am Ende der Blutspende haben alle ehrenamtliche Helfer mit den Aufräumarbeiten noch alle Hände voll zu tun.

Direkt nach der Blutspende wird das gespendete Vollblut vom Blutspendeteam an ein Zentrallabor gefahren, wo es geprüft und weiterverarbeitet wird.

Text und Fotos:

Brigitte Hohenberger, Uschi Herrmann, Ulrike Kremer



Die aktuellen Blutspendetermine in der Jahnturnhalle

Die Fachstelle für pflegende Angehörige

Einen Angehörigen zuhause zu pflegen ist eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe, bei der es viele organisatorische, praktische und psychosoziale Herausforderungen geben kann.

Seit 2008 gibt es daher unter Trägerschaft des Diakonischen Werkes Selb-Wunsiedel e.V. die „Fachstelle für pflegende Angehörige“. Dieses Angebot wird gefördert vom Bayerischen Landesamt für Pflege und dem Landkreis Wunsiedel. Hier können Angehörige, aber auch Menschen, die selbst pflegebedürftig sind, beratende Unterstützung erhalten. Dieses Angebot kann nach Terminvereinbarung persönlich in der Fachstelle, telefonisch oder im Hausbesuch erfolgen und ist immer kostenlos, unabhängig und unterliegt der Schweigepflicht.

Ein Schwerpunkt ist dabei die Unterstützung bei organisatorischen und administrativen Aufgaben, so z. B. beim Stellen von Anträgen auf Pflegeleistungen (Erstantrag, Höherstufung, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege usw.), bei der Vorbereitung der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst oder der Suche nach einem geeigneten anerkannten Anbieter. Welche Leistungen stehen mir zu? Welche ambulanten, teilstationären oder vollstationären Versorgungsformen gibt es und wie finanzieren sich diese? Wie ist meine soziale Absicherung als Pflegeperson? Wie bekomme ich einen „Behindertenausweis“? Wann ist eine Betreuung notwendig? Welche Hilfsmittel sind sinnvoll? Wer unterstützt, wenn ich als Pflegeperson verhin- dert bin? Wie funktioniert das mit dem Fichtelflexi oder dem Seniorenbus? Das ist nur ein kleiner Teil der möglichen Anfragen. Jede Situation ist da individuell. Die Fachstelle hat hier auch eine Lotsenfunktion und kann für Sie bei Bedarf den Kontakt zu anderen An-

biotern und Institutionen (z.B. Sozialhilfeträger, all- gemeine kirchliche Sozialarbeit, Sozialpsychiatrischer Dienst, Wohnberatung, Kurberatung, medizinische Einrichtungen u.v.m.) herstellen. Ziel soll dabei immer ein an die Bedürfnisse und die aktuelle persönliche Situation angepasstes individuelles Versorgungsnetz- werk sein. Aber auch die psychosoziale Unterstüt- zung von Angehörigen und Pflegebedürftigen darf nicht zu kurz kommen. Einsamkeit im Alter, die He- rausforderungen als pflegender Angehöriger (große Verantwortung, ständige Präsenzpflcht, mangelnde Wertschätzung u.v.m.) sind hier nur einige Beispiele. Hier kann ein Gespräch und ein gemeinsames Reflek- tieren der Situation, der Schwierigkeiten und auch der vorhandenen Ressourcen Entlastung bringen. Die



Margit Schubert, die Autorin dieses Artikels, vor ihrem Büro in der Pfarrstraße. Bei unserer öffentlichen Sit- zung im März war sie bei uns zu Besuch und stellte ihre Arbeit vor.

**Zahnstraße 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

Fachstelle kann hier ein konstanter Ansprechpartner oft über Jahre hinweg sein.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Begleitung und Unterstützung von Familien, in denen ein Angehöriger an Demenz erkrankt ist. Gerade hier ist es wichtig, Informationen und individuelle Impulse für die Gestaltung des Alltags zu erhalten. Hier arbeitet die Fachstelle in Koordination mit dem EDE-Dienst der Diakonie (siehe Infokasten), der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz und der Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof-Wunsiedel e.V. zusammen. Eine monatlich stattfindende Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz bietet zusätzlich den Raum für Informationen, entlastende Gespräche und den persönlichen Austausch. Unterstützt und beraten werden Sie von mir, Margit Schubert, Ergotherapeutin und Gerontopsychiatrische Fachkraft mit über dreißig Jahren Berufserfahrung in der Arbeit mit und für ältere Menschen. Melden Sie sich gerne, ich freue mich auf einen Kontakt mit Ihnen!

Margit Schubert

Fachstelle für pflegende Angehörige

Margit Schubert
Pfarrstraße 14
95100 Selb
Telefon: 09287 99 40 40 und 0176 199 42 611
angehoerigenberatung@diakonie-wun.de

EDE-Dienst – Entlastung durch Engagierte:

Jutta Heinlein
Pfarrstr. 14
95100 Selb
Telefon: 09287/99 40 40 und 0162/ 8 101 202
ede@diakonie-wun.de

- Betreuung und Alltagsbegleitung von Menschen mit und ohne Demenz, vorausgesetzt ist ein Pflegegrad.
- Anerkannter Helferkreis durch das Bayerische Landesamt für Pflege, dadurch ist Abrechnung über die Pflegekassen möglich
- Koordination und fachliche Leitung durch gerontopsychiatrische Fachkräfte.
- Geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter unterstützen durch individuelle Einzelbetreuung im häuslichen Umfeld.
- Regelmäßige Betreuungsgruppen in Selb und Wunsiedel.
- Die ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter sind haftpflicht- und unfallversichert, unterliegen der Schweigepflicht und erhalten eine Aufwandsentschädigung.
- Beratung über die Leistungen der Pflegekassen und Organisation der Abrechnung.

Wir freuen uns auch, wenn Sie sich für ein Ehrenamt interessieren und für uns tätig werden

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

10 Jahre Seniorenbeirat- eine gelungene Jubiläumsfeier

„Oh lala - wer ahnt denn sowas?“ Mit dieser Filmkomödie lockte der Seniorenbeirat am 10.5. eine Vielzahl von Gästen in das kommunale Kino Spektrum zur Feier seines 10-jährigen Bestehens. Oh lala - das Kino war brechend voll und gleich zu Beginn überraschte die Singgruppe unter Leitung von Ulrike Hofmann mit zwei frühlingsfrischen Ständchen, in die das Publikum fröhlich einstimmen durfte. Hatte man sich doch schon mal vorab mit Popcorn und Nachos gestärkt! Sichtbar stolz begrüßte die erste Vorsitzende die Kinolustigen und lieferte einen kurzen Abriss durch die 10-jährige Geschichte des Seniorenbeirats:

Seit der Gründung im März 2014 wurden circa 30 Projekte initiiert oder umgesetzt! Barrierefreiheit, sichere Gehwege in der Stadt oder seniorengerechte Ruhebänke verteilt über das ganze Stadtgebiet sind nur zwei Beispiele für das Agieren des Gremiums. „Unser Ziel ist es, die Lebensqualität der Senioren zu verbessern, insbesondere durch Möglichkeiten zum sozialen Austausch“, erklärte Dr. Körner. Das Montagscafé, Singstunden, Spielenachmittage, der Seniorenmittagstisch im FAM oder Ausflugsfahrten tragen hierzu bei. Wichtig sind der Vorsitzenden vor allem Bewegungsangebote - Gymnastikgruppen, Rehasport, Tanztreffs oder Fahrten in die Weißenstädter Therme sind Beispiele hierfür. Viele Projekte wurden in Kooperation mit der VHS Fichtelgebirge, dem VdK, dem EJV oder der Turnerschaft Selb ins Leben gerufen. Auch Lernangebote wie „Senioren ans Smartphone“ oder „Zusammen digital“ dürfen nicht fehlen.



Volles Haus im Spektrum bei unserer Jubiläumsfeier!

Die Mobilität ist ein weiterer wichtiger Punkt: Zusammen mit der Stadt und dem Diakonieverein konnte der beliebte Seniorenbus finanziell auf sichere Füße gestellt werden. Durch hartnäckigen Einsatz beim Landratsamt hat der Seniorenbeirat viel zur Entwick-

lung des neuen ÖPNV Konzepts mit Fichtelflexi und Fichtelflitzer beigetragen. Und wer es gerne etwas gemütlicher hat, darf sich mit der städtischen Rikscha chauffieren lassen!



Beim Ständchen singen alle kräftig mit.

Ein ganz besonderes Kind des Seniorenbeirats ist das 2018 auf die Initiative von Gerd Bock gegründete Reparaturcafé. Dort wurden bis dato 2500 Geräte „eingeliefert“, etwa 70% davon konnten zu neuem Leben erweckt werden! Ein wirklich nachhaltiges Projekt!

Informationen für die Senioren liegen dem Beirat besonders am Herzen. 2016 wurde der Selber Seniorenratgeber herausgebracht. Und wer digital durch die 2016 gestartete Homepage www.seniorenbeirat-selb.de stöbert, ist immer auf dem neusten Stand. „Unser neuestes Projekt ist die seit Juli 2023 herausgegebene Seniorenpost, eine weitere Ausgabe erwartet die Leser im Juni“, beendete die Vorsitzende ihren Streifzug durch das Wirken des Beirats.

Dr. Körner bedankte sich bei allen Sponsoren, bei der Stadt Selb und bei Oberbürgermeister Ulrich Pöttsch für die Unterstützung. „Es gab immer ein offenes Ohr für unsere Vorschläge“ so die Vorsitzende.



Große Ereignisse werfen ihre Schatten!

Sie ließ es sich nicht nehmen, ihr ganzes Team auf die Bühne zu holen und sich bei jedem einzelnen für den Einsatz zu bedanken: „Ohne euch wäre ich nichts!“ In seinem Grußwort berichtete Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch von seinen ersten Ideen zur Gründung eines Seniorenbeirats in Selb. Man wollte älteren Menschen eine Stimme und ein Ohr geben. Deshalb habe man für den Städtischen Seniorenbeirat eine Satzung angelegt, die es möglich macht, Senienthemmen auch im Stadtrat vorzubringen und bei Entscheidungen zu berücksichtigen. „Aus dieser Projektidee ist etwas Wunderbares geworden.“ Der Rathauschef lobte das große Engagement aller Beteiligten und insbesondere das der beiden Vorsitzenden Dr. Eva Körner und Gerd Bock. „Das ist nicht selbstverständlich.“ Nach einem weiteren Ständchen hieß es „Film ab!“ für die wirklich sehenswerte Filmkomödie, bei der kein Auge trocken blieb!

Text: E. Körner



Der Seniorenbeirat im Kino Spektrum: (von links nach rechts) Gerd Bock, Dr. Eva Körner, Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch, Ulrike Kremer, Elli Hirschmann, Elisabeth Gebhardt, Toni Lang, Uschi Peschek, Ilona Streim, Ulrike Hofmann, Renate Wächter, Gitta Schaufuß, Dr. Ilona Relikowski, Brigitte Hohenberger, Jürgen Seidel, Jutta Heinlein

Fotos: H. Körner

Zeittafel 10 Jahre Seniorenbeirat

2014:

- Gründung mit Wahl und Berufung der Beiräte, Erstellung einer Satzung
- Fragebogenaktion „Was wünschen sich die Bürger?“
- Seniorenbus wird auf Initiative des Seniorenbeirats durch Sponsoren gesichert, Diakonieverein übernimmt die Trägerschaft.

2015:

- Barrierefreiheit – erste Begehung in der Stadt einschließlich Suche nach Stolperstellen, anschließend jährliche Durchführung
- Montagscafé am Vorwerk mit Regina Hechtfischer als Kuchenbäckerin startet.
- Polizeierhalt – Protestschreiben an Polizeipräsidium und BayStMI, Teilnahme an der Demonstration

2016:

- Seniorenratgeber-Broschüre wird erstellt
- Homepage www.seniorenbeirat-selb.de wird eingerichtet.
- erstes Café der Generationen im JAM
- Geländeraktion – an welchen öffentlich zugänglichen Treppen fehlen Geländer?
- Parküberwachung – Antrag an die Stadt auf kommunale Parküberwachung wegen ständig zugeparkter Gehsteige

2017:

- Gründung des Reparatur-Cafés

- Projekt „So kocht Oma – alte Rezepte neu entdecken“ mit Walter-Gropius-Gymnasium
- Gründung der Seniorensportgruppe mittwochs im Selbwerktreff
- Seniorenmittagstisch im FAM wird gegründet.

2018:

- Neuwahlen des Seniorenbeirats für weitere vier Jahre
- Galileo Trainingsgerät, gespendet vom Lions Club, wird dem Paul-Gerhardt-Haus übergeben.
- erstes Seniorenkino in Kooperation mit dem VdK
- „Ärztebus“, Facharztliner nach Marktredwitz, wird ins Leben gerufen.
- Seniorenbänke werden aufgestellt (inzwischen 21 Stück).
- erste Ausflugsfahrten unter der Regie von Erich Kauper – Franzensbad - Marienbad

2019:

- Neubürgerempfang – Beteiligung des Seniorenbeirats mit Infostand
- Frühlingsball im Paul-Gerhardt-Haus
- erstes Café auf der Kappel im Speisesaal der AWO
- Anschaffung eines Gäste-Rollators für das Hallenbad
- Erste Mitfahrbänke werden aufgestellt (derzeit 7).
- Seniorenbeirat verliert seinen Standort Selbwerktreff.

2020:

- „Senioren ans Smartphone“, die Handyschule im FAM in Zusammenarbeit mit dem EJV
- Zweites Kappelcafé bei der AWO
- Corona Lockdown – Seniorenbeirat tagt per Videokonferenz.

2021:

- Je eine Telefonzelle als Bücherschrank werden im Vorwerk und auf der Kappel aufgestellt, Mittelschüler bauen die Bücherregale.

2022:

- 3. Wahl eines neuen Seniorenbeirats für 4 Jahre
- Fahrten in die Therme nach Weißenstadt, zum Weihnachtsmarkt nach Regensburg
- Informationsschautafel im FAM
- Bücherzelle am Vorwerk wird durch Vandalismus zerstört.
- Öffentliche Sitzung mit Vertretern des Landratsamt, Probleme beim ÖPNV für Selber Senioren werden eindringlich dargestellt.
- Projekt „Kneipen am Selbbach“ – Eröffnung des Kneippbeckens mit erfrischendem Bad

- Fahrrad-Rikscha wird angeschafft, gefördert durch die Adalbert-Raps-Stiftung.
- Bäume in der Fußgängerzone werden bunt umstrickt.
- „Fröhliches Singen“ startet alle vier Wochen im FAM.
- Spielenachmittag im FAM wird unterstützt.

2023:

- Start „Zusammen digital“ im FAM , gemeinsam mit VHS , EJV, JAM und Schülern des WGG
- Ausflugsfahrten nach Saalfeld und Annaberg
- Freundschaftstafel der Bayerisch-tschechischen Freundschaftswochen: Gruppe „Fröhliches Singen“ tritt auf.
- Rikschapicknickfahrt für die Gäste des Dienstagskaffeeklatsches der Diakonie Selb-Wunsiedel
- Seniorenpost, das Magazin des Seniorenbeirats, geht an den Start.

2024:

- Feier zum 10-jährigen Jubiläum im Kino Spektrum

STAR-Optimal
Kataraktversorgung by PASKAL & Stratemeyer

EYE
MADE IN GERMANY
NACHHALTIG PRODUZIERT

Grauer Star?
Gut Sehen mit
unserer augenoptischen
Komplettversorgung

Wir beraten Sie gerne
schon vor der OPI!

amon
UHREN • SCHMUCK • OPTIK

Ludwigstr. 39 • 95100 Selb
Telefon: 09287 2932
www.amon-selb.de

Neues Gefährt für Selber Erfolgsprojekt „Seniorenbus“

Der Selber Seniorenbus ist ein Konzept, das zur Einführung bundesweit für Schlagzeilen gesorgt hat. Die Besonderheit ist nämlich die Art der Abrechnung. Üblicherweise wird Individualverkehr von Nutzerinnen und Nutzern selbst oder durch Zuschüsse aus Steuergeldern finanziert. Nicht allerdings beim Selber Seniorenbus. Die Buslinie, die Senioren zum Arzt, zur Apotheke oder zum Einkaufen und zurück bringt, wird von den angefahrenen Stellen bezahlt und stellt so ein innovatives Konzept dar, das vermutlich noch heute einzigartig in Bayern und darüber hinaus ist. Dass der Seniorenbus mittlerweile im 13ten Jahr in Selb unterwegs ist zeugt von der Attraktivität des Angebots. Im Frühjahr 2024 konnte jetzt ein neuer Bus vom Unternehmen Detlef Strößner angeschafft werden. Dieser verfügt nun über mehr Plätze, mehr Stauraum, mehr Komfort und eine bessere Ausstattung dank Ledersitzen.



Auf dem Foto von links nach rechts: Detlef Strößner, Annett Kotterer und Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch vor dem neu angeschafften Seniorenbus

Fahrplan Seniorenbus Selb

Montag und Freitag Vormittag · Donnerstag Vormittag und Nachmittag

Hinfahrt Vormittag	Rückfahrt Vormittag		Hinfahrt Nachmittag	Rückfahrt Nachmittag
09:30	11:36	Vorwerk Post	14:30	16:36
09:35	11:41	Uferweg (Stopfersfurt)	14:35	16:41
09:38	11:44	Längenauerstraße	14:38	16:44
09:41	11:47	Reuthbergsiedlung	14:41	16:47
09:45	11:51	Selb-Plößberg Sparkasse	14:45	16:51
09:47	11:53	Selb-Plößberg (Bergstr.)	14:47	16:53
09:49	11:55	Selb-Plößberg (Rosenstr./Fliederstr.)	14:49	16:55
09:54	12:00	Alte Rehauerstr. (Kappel)	14:54	17:00
09:56	12:02	Plößberger Weg (Kappel)	14:56	17:02
09:58	12:04	Oberer Markt	14:58	17:04
10:02	11:21	Norma	15:02	16:21
10:04	11:23	Rathaus	15:04	16:23
10:06	11:25	Stadtmitte (Ludwigstr./Pfarstr.)	15:06	16:25
10:08	11:28	Paul-Gerhard-Haus	15:08	16:28
10:12	11:17	FACTORY IN (Vielitzerstr.)	15:12	16:17
10:15	11:15	EDEKA Egert Weissenbacherstr.	15:15	16:15
10:20	11:33	EDEKA Egert Dr. Ludwig-Rieß-Str.	15:20	16:33

Ein- und Aussteige Möglichkeit	Nur Einsteigen möglich	Nur Aussteigen möglich
--------------------------------	------------------------	------------------------

Auf der Rückfahrt werden die Haltestellen in **anderer** Reihenfolge angefahren!!!

Weitere Informationen zum Seniorenbus:

Angefangen hat alles im Jahr 2011 durch eine Idee von Ulrich Pötzsch (damals noch Stadtrat der Aktiven Bürger Selb). Mit dem Unternehmen Detlef Strößner hat Pötzsch von Beginn an einen verlässlichen Partner gefunden, der die Fahrten mit einem 19-Sitzer anbietet. Drei Jahre nach dem Start der Aktion konnte ein Träger gefunden werden, der sich bis heute um die komplette Abwicklung und Verwaltung kümmert – der Diakonieverein Selb e.V. Oberbürgermeister Ulrich Pötzsch dankt sowohl dem Diakonieverein als auch Detlef Strößner für die hervorragende Arbeit der letzten Jahre. Und natürlich den Spendern, die das kostenlose Angebot erst möglich machen.“ Der Fahrplan des Seniorenbusses ist auch auf der Homepage der Stadt Selb einzusehen.

Schokopudding, der an Bäumen wächst

Erlebnis- und lehrreich war die Fahrt des Seniorenbeirats, des VdK und der VHS zum „Tropenhaus Klein Eden am Rennsteig“ in Tettau. Wie schon fast Tradition, begleitete auch an diesem Tag strahlender Sonnenschein die Reisegruppe – was allerdings in dem gläsernen Gewächshaus für wahrhaft tropische Temperaturen sorgte. Bei einer sehr informativen Führung erfuhren die Teilnehmer zunächst, wie die Idee zu diesem außergewöhnlichen Projekt entstand: die ortsansässige große Glas-Flakonfabrik Heinz produziert Unmengen Abwärme. Damit die nicht ungenutzt in die Umwelt entweicht, wurde in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Weißenstephan ein Forschungsprojekt entwickelt. Untersucht wird vor allem, wie exotische Früchte, deren Import extrem umweltschädlich ist (ein Kilo Papaya verursacht 10 Kilo CO₂!), hierzulande nachhaltig gezüchtet werden können. Sparsame Bewässerungs- und Düngemethoden werden dabei ebenso erforscht wie z.B. die Frage nach dem Platzverbrauch der Pflanzen. Die Banane ist in dieser Hinsicht eher ein Sorgenkind, während andere als Spalierobst wesentlich weniger Platz brauchen. Und mit einer Fischzucht dabei entsteht ein kompletter Kreislauf: Das Wasser mit den Ausscheidungen der Fische düngt die Pflanzen, das so gereinigte Wasser wird erneut in den Fischbottichen verwendet. Die Fische kann man übrigens dann auch noch essen...



Die Abwärmennutzung wird erklärt.

Banane, Papaya und Zitrusfrüchte sind uns natürlich allen bekannt – aber haben Sie schon einmal von einer Yuzu gehört? Das ist eine Kreuzung aus Mandarine und Zitrone. Absolutes Highlight war jedoch die „Schwarze Sapote“, auch „Schokopuddingfrucht“ genannt. Wenn diese Frucht reif ist, erinnert sie in Konsistenz und Geschmack tatsächlich an Schokopudding, und man kann sie auch mit dem Löffel essen.

Nur schade, dass noch keine reif war!

Nach dieser spannenden, wenn auch schweißtreibenden Führung konnten sich alle bei einem kleinen Mittagssnack erholen, ehe der zweite Programmpunkt wartete. In eben der Fabrik, die die Wärme für das Tropenhaus liefert, besuchte die Reisegruppe aus Selbst das „Europäische Flakonmuseum“. Die Glasfabrik Heinz hat sich nämlich auf die Herstellung von Flakons für die Parfümindustrie spezialisiert. Von Klassikern wie Kölnisch Wasser oder Uralt Lavendel bis zu ausgefallenen Designideen großer Marken konnte alles bestaunt werden. Bei der Führung wurde die Technik der Herstellung und ihre Geschichte genauso erklärt wie die verschiedenen Möglichkeiten des Drucks. So manche Selberin erkannte dabei enge Parallelen zu Verfahren bei der Porzellanherstellung! Danach hatten sich alle einen Teller Suppe und ein Getränk im „Glascafé“ verdient.



Forschung an Papayapflanzen.

Schließlich gab es noch einen süßen Abschluss des Tagesprogramms in der Fischbachsmühle bei Lauenstein. Im Fabrikverkauf konnte sich jeder mit den berühmten Pralinen eindecken und im angeschlossenen Café einen Kuchen und eine Tasse Kaffee genießen. Die Heimfahrt über schmale Sträßchen und durch schiefergeschmückte Dörfer des Thüringer Waldes wurde noch gewürzt von Starkregen, Hagel, Blitz und Donner.

Für alle Reisefreudigen steht auch schon das nächste Ziel fest: am 26. September geht es nach Kelheim, durch den Donaudurchbruch und zum Kloster Weltenburg!

Text und Fotos: U. Hofmann

Kirche auf neuen Wegen

„Kirche, das ist, wenn 17 Menschen im Alter von 70-80 Jahren am Sonntagmorgen Gottesdienst feiern, jeder hat eine Kirchenbank für sich und die Predigt dauert 20 Minuten.“

Kennen Sie Kirche auch so?

Das Bild ist natürlich überspitzt – aber es entspricht doch so manchem Vorurteil über Kirche – und tatsächlich ist das auch nicht unbedingt nur ein Vorurteil. Die traditionellen Gottesdienste am Sonntagmorgen sind immer noch die Regel in vielen Gemeinden und leider werden die Menschen immer weniger, die an solchen Gottesdiensten teilnehmen wollen. Obwohl die Predigten mit viel Liebe gestaltet werden, die Gebete von Herzen kommen und die Kirchenmusik oft hoch professionell aufgestellt ist!

Deshalb machen sich viele Gemeinden Gedanken, wie sie wieder mehr Menschen für die Gottesdienste interessieren können.

Die Christuskirchengemeinde versucht schon lange, neue Wege zu gehen und Formate zu finden, mit denen sie Menschen wieder neu ansprechen kann. Im vergangenen Jahr haben wir ein Konzept ausprobiert, in dem wir jedes Quartal in eine „Spielzeit“ wie im Theater verwandelt haben – und verschiedene Gottesdienstformate wiederholt haben. Da wurde dann im Mai, Juni und Juli jeweils ein Lagerfeuergottesdienst gefeiert – und wie im Theater war es dreimal der gleiche Gottesdienst. Daneben gab es in diesem Quartal „Kirche Kunterbunt“, bei der nicht nur Familien mit Kindern an verschiedenen Stationen in der Kirche gespielt und gebastelt haben. Und bei der „Wohnzimmerkirche“ saßen wir in Sitzgruppen zusammen und konnten uns unterhalten über das Thema „Fühl dich zu Hause“, ganz gemütlich mit Limo und Knabbereien.

Bei all diesen Gottesdiensten gab es immer auch eine kurze Predigt, daneben aber auch Zeit, dass sich die Menschen selber ihre Gedanken dazu machen und darüber austauschen konnten. Gemeinsame Lieder und stille Gebetszeiten gaben den Menschen Gelegenheit, sich selber und ihr Leben einzubringen und Gemeinschaft zu erleben, die uns eben mehr gibt, als unser privater Glaube, der im stillen Kämmerlein eingesperrt bleibt.

Mit dem Umbau unserer Kirche haben wir die Möglichkeit gewonnen, diese neuen Formen auszuprobieren – und noch viel mehr: So gibt es einen offenen Tanztreff, bei dem die Kirche zum Ballsaal wird, an Fasching gab es eine Kinderdisco für die Kleinen und



Mit Gott am Tisch, Gottesdienst am 1. Advent 2023



Lagerfeuergottesdienst am 16. Juni 2023



Bild 3: Wohnzimmerkirche am 10. Februar 2024

selbst Discogottesdienste zum Beispiel mit Technomusik können bei uns gefeiert werden.

Und das schöne ist: Die Mühe lohnt sich! Menschen kommen in den Gottesdienst, die wir vorher nie gesehen haben. Und bei allen Formaten gibt es Menschen, die danach sagen: „Mensch, war das schön! So feiere ich gerne Gottesdienst!“

Übrigens auch bei unseren ganz klassischen Gottesdiensten, die wir natürlich auch weiterhin feiern – mit Kyrie und Gloria, mit Psalmen und Orgel. Ganz in der Tradition, die unsere Kirche über Jahrhunderte getra-

gen hat und die uns als ein Element neben anderen weiterhin wichtig ist!

Von den Wiederholungen der einzelnen Gottesdienste haben wir wieder Abschied genommen, das hat sich nicht bewährt. Aber auf unsere neuen Gottesdienstformen wollen wir nicht mehr verzichten. Und wer weiß, vielleicht sehen wir uns ja mal – zum Beispiel, wenn es wieder heißt: Mit Gott am Tisch. Da steht dann eine festlich gedeckte Tafel in der Kirche und heißt Sie willkommen!

Ihr Pfr. Johannes Herold

Das Knochengerippe wildert in Woodstock und der Angsthase hüpf mutig von der Nadel. Nanu, was ist da los?

Ganz einfach, hier geht's ums Stricken und Häkeln.

Jeden 4. Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr trifft sich der Strick- und Bastelkreis um Heidelinde Bundermann zugunsten der Tumor- und MS-Betroffenen im FAM-EJF-Familienzentrum in der Karl-Marx-Str. 8, 95100 Selb. Bei Kaffee und Kuchen entstehen dort - und nicht nur dort - viele hübsche und nütz-

liche Schätze in liebevoller Handarbeit. Ob Topflappen oder Lesezeichen, Einkaufsnetz oder Glückwunschkarte, Häkeltierchen oder Schutzengelchen, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Auch Socken, Mützen und Handschuhe für die kalte Jahreszeit fehlen nicht im Angebot. Alle Schätze können natürlich gerne gekauft werden.



„Knochengerippe“ und „Wildern“- über diese hübschen Socken freut sich jeder!
Der kleine „Angsthase“ soll Mut machen!

Und hier die Auflösung:

Knochengerippe: ein Strickmuster für Socken aus rechten und linken Maschen.

Wildern: ein spezielles Maschenbild, das bei Socken aus handgefärbter Wolle entsteht.

Woodstock: handgefärbte Wolle aus einer deutschen Manufaktur.

Angsthase: ein wunderschöner Häkelhase, der Mut macht.

Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich überraschen. Wir freuen uns auf Sie! Ihre Heidelinde Bundermann und ihre Gisela Partenfelder

Alte Apotheke

Apotheker
Martin Gebhardt

Ludwigstraße 9 · 95100 Selb
Tel. 09287-77333

Gegenüber dem Rathaus



HÖRATH

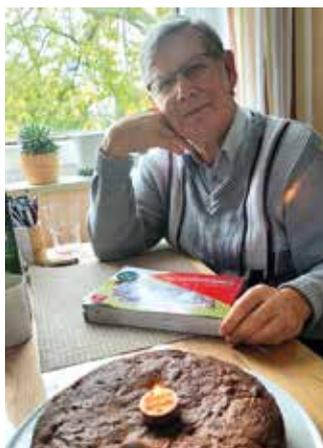
Orthopädie - Schuhtechnik
Friedrich-Ebert-Str. 6 · 95100 Selb
Telefon: 09287/2800
www.hoerath.de

SCHUHEINLAGEN
von Hörath – für Ihre Mobilität



Wir trauern um Dieter Wolf

Im März diesen Jahres verstarb plötzlich und unerwartet unser Mitglied Dieter Wolf. 2022 in den Seniorenbeirat gewählt, war er schnell ein nicht wegzudenkender Teil unseres Teams - stets voller Freude bei der Arbeit und sprudelnd vor Ideen. Besonders das „Fröhliche Singen“, der Spielenachmittag und das Montagscafé lagen ihm am Herzen. Er ließ es sich nicht nehmen, dort durch die Reihen zu flitzen und die leckeren Kuchen zu verteilen. Engagement für seine Mitmenschen hat ihn ausgezeichnet. Bei unseren Sitzungen schätzten wir seine besonnene



Art. Gerne erinnern wir uns, wie er mit einem verschmitzten Lächeln im Gesicht seine Meinung zum Besten gab. Wir vermissen ihn sehr und werden ihn stets in guter Erinnerung behalten. Lieber Dieter, es war schön, dass du uns begleitet hast!

Text: E.Körner

Ludwig - Apotheke

Inh. Peter Moritz Voith



Kartenspieler gesucht!

Der Spielertreff im FAM (jeden 3. Mittwoch im Monat ab 14.00) sucht dringend Spiellustige für Schafkopf-, Skat- oder Doppelkopfrunden! Bei Interesse einfach vorbeischaun!



*Wir fertigen
Automatik-Stempel
und Holzstempel
nach Ihren Wünschen*



**Druck- und Werbezentrums
Hohenberger Str. 49 · 95100 Selb
Telefon: 09287-2163**

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

Neue Mitglieder stellen sich vor:

Brigitte Hohenberger

Ich bin 1951 in Selb geboren, verheiratet und wohne auch in Selb. 44 Jahre war ich bei der jetzigen Firma Vishay als Industriekauffrau tätig. Durch den plötzlichen Tod von Herta Mörl als Sozialdienstleiterin des BRK Selb bei Blutspendeaktionen bin ich als deren Stellvertreterin nun selbst Leiterin und somit auch in den Seniorenbeirat berufen worden.

Außerdem helfe ich beim Frühstückstreff im Café Lutherheim und jetzt



auch beim Montagscafé mit.

Jürgen Seidel

1950 bin ich geboren und wohne seit 1999 in Selb. Bin verheiratet und wir haben 5 Kinder und 6 Enkelkinder. Ich arbeitete als Pflanzenbauberater am Landwirtschaftsamt in Wunsiedel und Münchberg. Seit vielen Jahren engagiere ich mich im kirchlichen Bereich, im Kirchenvorstand, als ehrenamtlicher Mesner, beim Geburtstagsbesuchsdienst der Stadtkirche. Ab 2020 bin ich auch ehrenamtlich in der Seniorenbetreuung bei EDE tätig. All diese Aufgaben



machen mir sehr viel Freude und bereichern auch mich. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, im Seniorenbeirat als Vertreter der evangelischen Kirche mitzuwirken.

Badminton der besonderen Art:

Einmal pro Woche trainieren Senioren des Paul-Gerhardt-Hauses beim Rehasport unter der Leitung von Übungsleiterin Andrea Holler. Der Seniorenbeirat hat zusammen mit der Turnerschaft Selb insgesamt drei Sportgruppen in den zwei Selber Seniorenheimen initiiert. Beim Spiel mit dem Luftballon staunt man über die Reaktionsschnelligkeit der Teilnehmer!

Foto: E. Körner



Detlef Albert

Gebäudereinigung

Die Gebäudedienstleister
Mitglied Innung Nordbayern

Unsere Leistungen:

- Unterhaltsreinigung
- Bau- und Grundreinigung
- Industrie-/Sonderreinigung
- Teppichreinigung
- Glasreinigung
- Reinigung von Photovoltaikanlagen
- Moos-/Algenentfernung an Hausfassaden
- u.v.m.

Reinigungskompetenz seit 1996...

Rufen Sie uns an! Wir sind von 8.00 – 17.00 Uhr für Sie da.

Hanns-Braun-Str. 1a · 95100 Selb

Homepage: www.albert.bayern

E-Mail: info@albert.bayern

Telefon: 09287/890 222

Albert Gebäudereinigung

my-eXtra Shop Rehau

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 · Schillerplatz 2 · 95111 Rehau

Telefon 09283 8891608 · Telefax 09283 8904998

info@myeXtra-rehau.de · www.myeXtra-rehau.de

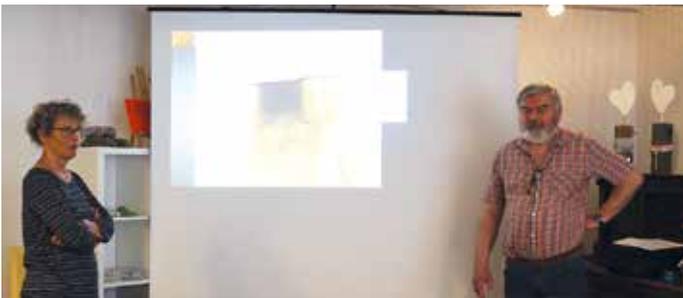
Lust auf Picknick?

Auf Anregung des Seniorenbeirats wurden in den Selbbachauen nahe der Kneippanlage zwei Picknickgarnituren aufgestellt. Hier lässt es sich gut rasten. Und wer etwas Geduld hat, kann in einigen Jahren auch von den frisch gepflanzten Obstbäumen naschen!

Foto: E. Körner



Besuch im Montagscafé



Im April besuchte der Selber Heimatforscher Dieter Arzberger das Montagscafé und entführte die Gäste mit Bildern und Geschichten in das „Unterirdische Selb“.

Foto: Gerd Bock

Lesung aus der „Kindsmagd“

Man hätte eine Stecknadel fallen hören können, als Bärbel Kießling am 26.3. beim Montagscafé im FAM Café aus ihrem Buch „Die Kindsmagd“ vorlas. Die bekannte Kunstschaffende aus Marktredwitz war mit ihrem Ehemann beim Seniorenbeirat zu Gast und gab einige Passagen ihres Werks zum Besten, untermalt mit persönlichen Erzählungen. Es war eine Zeitreise in das Leben ihrer Großmutter, die seit ihrem 12. Lebensjahr als Magd auf verschiedenen Bauernhöfen ihren Unterhalt verdient hatte – später die kleine En-



Bis auf den letzten Platz füllten die interessierten Zuhörer das FAM Cafe

kelin Bärbel für einige Jahre an ihrer Seite. Berührend und einfühlsam wurden die Zuhörer mitgenommen in eine entbehrungsreiche und dennoch glückliche Zeit. Im Anschluss an die Lesung signierte die Schriftstellerin ihre Bücher für die Gäste. Wie immer gab es im Montagscafé die neusten Informationen für die

60plus Generation und Kaffee und leckere Kuchen in dem bis zum letzten Platz gefüllten Café.

Text und Foto: E. Körner



Bärbel und Horst Kießling bei der Lesung aus „Die Kindsmagd“ beim Montagscafé des Seniorenbeirats

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

Da Söllbooch dazüht (*Der Selbbach erzählt*) Von Gerhard Bock

„Eingtle binne ja a Tschech“, murmelte der Selbbach so vor sich hin, als ich an einem schönen Abend in den herrlichen Selbbachauen unterhalb des Goldbergs an seinem neuen Bachbett sitze und mir die Abendsonne ins Gesicht scheinen lasse. Und dann lausche ich seiner Erzählung, teils gemurmelt, so dass ich ihn kaum verstehe, dann wieder klar und deutlich.

„Geboren bin ich als Krebsbach in Asch, gleich hinter der Landesgrenze, unterhalb der ehem. Grenzsoldaten-Kaserne. Wenige Meter nach meiner Geburt wurde ich früher durch ein altes Holzrohr unter der Straße in Richtung Süd-Westen geleitet. Inzwischen ist dieses Rohr kaputt und ich kann nicht mehr den gewohnten Weg nehmen. Man hat mich deshalb aus verschiedenen anderen Quellen „neu geformt“ und auf dem Grundstück des ehemaligen Ascher Wassermeisters Dusan Caran, ein neues „Selber Brünnerl“ errichtet.



Nach etwa einem Kilometer kommt von links ein Rinnsal. „Gestatten, Alting“, so stellt es sich mir vor und fragt mich: „Wohin des Wegs?“. „Naou Söll“. „Darf ich dich begleiten?“ „Ner zou“, ist meine Antwort. So laufen wir denn zu zweit in westliche Richtung. „Darf ich mich anschließen?“, fragt plötzlich ein weiteres Rinnsal von links, das sich als Nesselbach vorstellt. So sind wir schon zu Dritt und nähern uns dem Pentzelteich bei Mühlbach. Dort stand zu früherer Zeit einmal eine Mühle, wenn ich mich recht erinnere.

Inzwischen habe ich meinen beiden Weggefährten erklärt, dass wir ab jetzt als „Söllbooch“ weiterlaufen. Vom Pentzelteich aus fließen wir dann weiter in westlicher Richtung, sehen vor uns die Ortschaft Mühlbach und nähern uns der Papiermühle. Nach-

dem wir diese Gebäude passiert haben geht es weiter zur Sommermühle. Auf den Weg dorthin fällt mir ein, dass man mir im Jahr 1928 vor der „Schneidseech“ einen Teil meines Wassers gestohlen hat, weil man zum Betrieb des Wasserrades einen Kanal baute, in welchem das mir gestohlene Wasser geflossen ist. Nach der „Braoutmühl“ wird mir das Wasser dann dankenswerterweise wieder zurückgegeben.

Dann laufen wir weiter, vorbei an den Gebäuden der Sommermühle, Richtung Stopfersfurth. Als wir unterhalb dieses Ortsteils unter der „Hans-Rogler-Brücke“ durchlaufen, erinnere ich mich, dass hier im Jahre 1890 die erste Selber Kinderbadeanstalt bestand. Man hatte mich zu diesem Zweck kurz vor dem jetzigen Christian-Höfer-Ring angestaut. Es wurden für das Bad auch zwei Holzhütten zum Umziehen gebaut, der Eintritt kostete 10, mit Handtuchbenutzung 15 Pfennige. Das Bad wurde aber nach einiger Zeit wieder aufgegeben, und ich konnte ungehindert weiterlaufen.

Nachdem ich früher in der Ludwigsmühle ein Wasserrad der dortigen Säge- und Mahlmühle angetrieben hatte, wurde mir schon wieder ein Teil meines Wassers geklaut. Man hatte ab dort in der Pfaffenleithe den sogenannten Mühlgraben ausgehoben, der unterhalb vom „Pollerer“ (Bezeichnung alter Söllwer für den Zeidlersberg - Gelände neben dem Grenzlandtheater) zur „Nahrmühle“ (jetzt Fischgeschäft Tauer) führte. Das mir gestohlene Wasser trieb dort ein Wasserrad an.

Als Hans Vogel 1910 das Lichtspielhaus (heute Rosenthal-Theater) gebaut hatte, beantragte er 1918, an dieser Stelle mit einem Wasserrad einen Generator betreiben und damit eigenen Strom für sein Kino gewinnen zu dürfen, was ihm von der Regierung 1922 genehmigt wurde. Diesen Mühlgraben hat man in den 50iger Jahren zugeschüttet und darauf einen Fußweg gebaut. Ab dieser Zeit hat man mir mein Wasser wieder in mein richtiges Bett zurückgegeben. In diesem laufe ich dann in Richtung Rathaus, vorbei an dem Piratenschiff am Wasserspielplatz.

Vor dem alten Kantorat befand sich einmal ein Wehr, an welchem man mich im Winter anstaute, um eine Eisfläche zu schaffen, auf welcher sich Schlittschuhläufer vergnügen konnten. Erinnern kann ich mich noch, dass dort auf mir, zu einer Eisfläche geworden, in den 50iger Jahren der VER Selb seine ersten Eishockeyspiele ausgetragen hat.

Im Stadtgebiet werde ich dann wassermäßig unterstützt vom einmündenden Erkenschraater Booch, vom Schaufbooch (Vielitzer Bächlein) und vom En-

gelmessbooch. Mein Bett verläuft dann weiter hinter dem Rathaus und von dort an der „Alten Mühle“ vorbei in Richtung „Alter Schlachthof“. Und dort haben sie mir auf meine alten Tage tatsächlich noch ein Kneippbecken verpasst. Im Sommer stiefeln da die Leute mit nackten Beinen in meinem Bett herum. Daran muss ich mich erst noch gewöhnen.



Nachdem ich die Brücke am Papiermühlweg hinter mir gelassen habe, freue ich mich, dass Wohlgesonnene mich unterhalb des Goldberges aus meinem starren Korsett befreit haben und ich mich in angenehmen Windungen durch dieses schöne Gelände schlängeln darf.

An diesem Naherholungsgebiet, so höre ich immer wieder, erfreuen sich viele Selberinnen und Selber. Ja, und dann laufe ich durch ein herrliches Tal, vorbei an Unterweißenbach in Richtung Schwarzenhammer und vereinige mich dort mit der Eger. Mit ihr fließe ich

dann zurück nach Tschechien und so schließt sich der Kreis. Geboren in Tschechien, ein langer Weg durch Bayern, um schließlich in mein Geburtsland zurückzukehren“, murmelt der Söllbooch, nun doch vom langen Erzählen etwas müde geworden.

Inzwischen verabschiedet sich die Sonne allmählich im Westen. Ich bedanke mich bei unserem lieben Söllbooch für seine umfangreiche und interessante Erzählung, wünsche ihm stets viel sauberes Wasser in seinem Bett und begeben mich frohgestimmt auf den Heimweg.

Naa zann Kinnergartn

Waal meine Eltern woos Gouts für miech machn wolltn, hamse iewerleegt, ob se me niat in Kinnergartn gem solltn. Ich war damals dreiahalf Gaouher old und ho dazou scho gaoer koa Lust ghatt. Ich wollt daheum bleim und mit meiner Freind spüln. Ower, ich konnts niat aafhalten und eines Doogs haout ma Mutter za mier gsagt: „Heit gemma in Kinnergarten. Dou senn laatter Kinner in deim Alter und mit deanen kaoust schej spülln. Und daou hammse a latter klojner Stöllerla und klojner Tischler. Daou wird's da gfalln.“Ich war ma daou gaoer nieat sur sicher. Ja, und dann haout me ma Mutter in dean Kinnergartn gfejert, der war in der Ludwichstraouß, im easten Stock. Des Haus hout spaater der Cullmann kafft.

No ja, dann moußte halt dort ei. Gfalln hout mer vo Anfang oa njat. Ma Mutter is hoim ganger und wej sie hoimkummer is, war ich a scho wieder dahoim.

Waal dees niat funktioniert hout, hout me ma Vatter an nächsten Dooch mitn Lojterwoong in Kinnergartn gfarnt. Des hout mer scho gfalln und ma Vatter war aoch zuversichtlich, dass dees klappt und ich in Kinnergartn bleib. Er is dann mitn Lojterwoong wieder hoimgfarn und wej er in Huaof eigfarn is, war ich a scho wieder daou.

No ja, dann hamms es halt aafgem und ich konnt dahaoim bleim. Kinnergarten war halt einfach nix für miee.

Gerhard Bock



Rummelsberger
Diakonie

Gemeinsam statt einsam.

Senioren-Tagespflege am Perlenbach Rehau

Senioren-Tagespflege am Perlenbach

Gartenstraße 16 | 95111 Rehau | senta-rehau@rummelsberger.net

Informationen unter seniorentagespflege.de/rehau oder direkt bei unserer Pflegedienstleiterin Ute Schmitz-Richter unter **Telefon 09283 59 70 940**.

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger | seniorentagespflege.de

Die Kindsmagd

Um dem Bombenhagel in Berlin zu entkommen, wurde Bärbel Kießling als 2 ½ jähriges Mädchen zur Großmutter nach Tirol gebracht. Dort verbrachte sie ihre frühe Kindheit, behütet und liebevoll versorgt von ihrer „Muata“ Anna. Sie erlebte deren Alltag mit als Magd in einem Bauernhof und half ihr dabei nach Kräften. Bärbel Kießling schildert in ihrem Buch das Leben ihrer Großmutter. Die-



se wurde bereits mit 12 Jahren in einen fremden

Bauernhof gegeben. Dort musste sie als „Kinds- magd“ die zahlreichen Kinder der Bauernfami- lie versorgen, außerdem Hausarbeiten erledigen und im Stall und auf dem Feld helfen. Ihr Leben lang diente sie als Magd in ver- schiedenen Bauernhöfen. Tagtäglich gab es schwere Arbeiten zu verrichten. Die kleine Bärbel war immer dabei. Im Rückblick werden viele Erinnerun- gen an diese Zeit wach,

Erlebnisse und Erfahrun- gen, die sich tief in das Kind eingepägt haben. Bärbel Kießling erzählt davon in ihrem Buch ein- fühlbar und berührend, nimmt den Leser mit hi- nein in das arbeitsreiche und entbehrungsreiche Leben ihrer Großmutter. Das Buch lässt sich leicht lesen. Es hat einen ange- nehmen Erzählstil, große Schrift, ist übersichtlich gegliedert und reich be- bildert. *Dieter Wolf*

Cool bleiben bei Hitze!



Der Sommer naht und mit ihm leider auch die näch- ste Hitzewelle! Hitze kann gerade für ältere Menschen sehr gefährlich sein. Hier finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie gut durch den heißen Sommer kommen.

- Passen Sie Ihren Alltag der Hitze an und halten Sie sich während der heißesten Stunden an einem kühl- en Ort auf. Vermeiden Sie körperliche Anstrengung!
- Halten Sie Ihre Wohnung, insbesondere Ihr Schlaf- zimmer, möglichst kühl : Schließen Sie die Fenster unbedingt während der heißen Stunden und lüften Sie nur früh am Morgen oder nachts, am besten mit Durchzug. Vorhänge, Rollos, Jalousien oder Fenster- läden lassen die Sonne und somit die Hitze drau- ßen! Ventilatoren sorgen durch Luftbewegung für Kühlung, ab 30 Grad stoßen sie an ihre Grenzen und sollten nicht mehr eingesetzt werden.

- Halten Sie sich selbst kühl: Tragen Sie leichte, at- mungsaktive Kleidung und im Freien eine leichte Kopfbedeckung. Wasseranwendungen bringen Ab- kühlung- kühle Umschläge auf Arme, Stirn oder Na- cken, kühle Fuß- oder Armbäder, Sprühflaschen mit kaltem Wasser zum Absprühen für den ganzen Kör- per.
- Trinken Sie ausreichend, am besten Mineralwasser oder ungesüßte Tees. Sollten Sie doch bei der Hitze nach draußen müssen, packen Sie immer eine Was- serflasche ein! Beim Essen bevorzugen Sie leichte Kost.
- Konsultieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, um be- stimmte Medikamente auf Hitzeverträglichkeit prü- fen zu lassen. Setzen Sie keinesfalls eigenmächtig Medikamente ab!
- Plötzlich auftretende Beschwerden können Anzei- chen einer Hitzeerkrankung sein: Schwindel, Er- schöpfung, Kopf- und Nackenschmerz, Übelkeit, Muskelkrämpfe, Fieber Unruhe. Konsultieren Sie Ihren Hausarzt oder den Ärztlichen Bereitschafts- dienst!
- Achten Sie während der Hitzewelle auf ältere Men- schen in Ihrem Umfeld, geben Sie diese Tipps weiter und bieten Sie Ihre Hilfe an!

Mehr Tipps unter:

www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz

Einen schönen Sommer wünscht der Seniorenbeirat!

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

ab 14.30, „Kaffeeklatsch“ mit Kinofilm im Kino Spektrum

Monatlich dienstags:

14.30 Uhr, „Fröhliches Singen“ im FAM (1.10., 5.11., 10.12., 7.01.2025, 4.02., 4.03.)

Jeden 3. Mittwoch im Monat:

14.00 Uhr, Spielenachmittag im FAM

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat:

15.00 – 17.00 Uhr, Reparaturcafé im JAM

Jeden 2. Donnerstag im Monat:

10.00 Uhr, Fahrt in die Siebenquell Therme Weißenstadt 12.09., 10.10., 14.11.

Am Montag, den 8.07., 14.10., 2.12.

14.00 Uhr, Montagscafé im FAM

26.09. Fahrt nach Kelheim – Donaudurchbruch – Weltenburg

12.12. Fahrt nach Bamberg zum Weihnachtsmarkt

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Notruf (Polizei – Überfall) 110

Feuerwehr – Rettungsdienst 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117

Klinikum Fichtelgebirge Haus Marktredwitz 09231 8090