

Ausgabe Juli 2023

# Seniorenpost



Seniorenbeirat der Stadt Selb



*Über uns*

*Organisationen stellen sich vor*

*Gesichter und Profile*

*Der gute Rat*

*Unser Buchtip*

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.

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort des Oberbürgermeisters	3
<b>ÜBER UNS</b>	
Der Seniorenbeirat stellt sich vor	4
Unsere Mitglieder	5
<b>ORGANISATIONEN STELLEN SICH VOR</b>	
Die Selber Tafel	9
<b>GESICHTER UND PROFILE</b>	
Interview mit Dr. Peter Bernstein	10
<b>DER GUTE RAT</b>	
Das Notfallköfferchen	14
<b>UNSER BUCHTIPP</b>	
Susanne Fröhlich – Heimvorteil	15
<b>AKTUELLES</b>	
Aktivitäten des Seniorenbeirats	16
Der Seniorenbeirat geht online	18
Ganz ohne ...	18
Jeder hat das Recht auf Wind in den Haaren	19
<b>VERANSTALTUNGEN UND TERMINE</b>	
<b>WICHTIGE TELEFONNUMMERN</b>	20

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Seniorinnen und Senioren,

der Seniorenbeirat der Großen Kreisstadt Selb hat erneut eine von seinen zahlreichen ausgezeichneten Ideen umgesetzt. Zweimal im Jahr wird zukünftig die „Seniorenpost“ erscheinen. Das Magazin wird zusammen mit den Werbe-Prospekten kostenlos an die Selber Haushalte verteilt. Zusätzlich kann die Seniorenpost auch über die Homepage des Seniorenbeirats unter [www.seniorenbeirat-selb.de](http://www.seniorenbeirat-selb.de) abgerufen werden.



Ich bin stolz darauf, dass der Seniorenbeirat wieder ein so tolles Projekt verwirklichen konnte. Mit dem Magazin werden die Seniorinnen und Senioren der Stadt Selb umfangreich informiert und der Unterhaltungswert kommt auch nicht zu kurz. Nicht nur über die Arbeit des Seniorenbeirats wird berichtet, sondern es werden auch zahlreiche Tipps, Veranstaltungshinweise und Ratschläge zu finden sein.

Als ständiger Vertreter für die Stadt Selb im Seniorenbeirat konnte ich die Arbeit der Mitglieder seit der Gründung im Jahr 2014 begleiten und unterstützen. Das Engagement des Seniorenbeirats Selb ist wirklich beeindruckend. Es werden gezielt Themen bearbeitet, die das Leben der Seniorinnen und Senioren in Selb erheblich erleichtern und verschönern.

Egal ob Reparaturcafé, Seniorenratgeber, Kneipp-Anlage, Mitfahrbänke, Seniorenbänke, Mittagstisch und Gymnastik - um nur einige Beispiele zu nennen - die Bilanz der umgesetzten Ideen ist äußerst beachtlich. Der Stadtrat und natürlich auch ich persönlich sind sehr dankbar für die wertvolle Arbeit von Frau Dr. Körner und ihren Mitstreitern zum Wohle der Allgemeinheit.

Ich wünsche der Seniorenpost viel Erfolg und hoffe, dass damit unseren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern wieder ein Stück mehr Lebensqualität geschenkt wird.

Herzlichst

Ihr

Ulrich Pötzsch  
Oberbürgermeister





**Der Seniorenbeirat der Stadt Selb wurde 2014 gegründet und wird alle 4 Jahre neu gewählt. Er setzt sich zusammen aus 11 berufenen und acht gewählten Mitgliedern sowie dem Oberbürgermeister und dem/ der städtischen Seniorenbeauftragten.**

Der Seniorenbeirat setzt sich ein für die Interessen der älteren Bürger der Stadt Selb.

Er trifft sich vier- bis fünfmal jährlich zu Sitzungen und hält zweimal pro Jahr eine öffentliche Sitzung ab.

Er versteht sich als Ansprechpartner für alle Selber Senioren und stellt ein Bindeglied zwischen ihnen und den Stadtgremien bzw. der Stadtverwaltung dar.

Erhaltung der Selbstständigkeit und Mobilität von Senioren in für sie passenden Wohnformen.

Förderung des bürgerschaftlichen Engagements von und für Senioren.

Zusammenführung der Generationen im Sinne eines gegenseitigen Verständnisses.

Hinführen der Senioren an die Neuerungen der modernen Welt und die Kommunikationsmedien der neuen Zeit.

**Der Seniorenbeirat sieht seine Aufgaben vor allem in folgenden Bereichen:**

Beratung oder Vermittlung zu kompetenten Beratern bei allen Problemen des täglichen Lebens.

Informations- und Öffentlichkeitsarbeit bei seniorenrelevanten Themen.

Vernetzung sozialer Angebote für Senioren in unserer Stadt.

Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation von Senioren.

**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](http://www.apotheke-schoenwald.de)  
e-mail: [strauss-apotheke@t-online.de](mailto: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!**



*Dr. Eva Körner*  
1. Vorsitzende

Ich bin 60 Jahre alt und seit fast 30 Jahren in Selb als Hausärztin tätig. 2014 habe ich als städtische Seniorenbeauftragte zusammen mit Oberbürgermeister Pötzsch den Seniorenbeirat ins Leben gerufen, dessen erste Vorsitzende ich seither bin. Mir liegt besonders die Gesundheit und die aktive Teilhabe der Senioren an der Gesellschaft am Herzen. Auf mein Seniorenbeiratsteam bin ich sehr stolz. Es ist mir eine Freude, mit so vielen engagierten Menschen arbeiten zu dürfen. Meine Hobbies sind Radfahren, Wandern und Fotografieren.



*Gerhard Bock*  
Stellv. Vorsitzender

Ich bin 82 Jahre alt und damit das älteste Mitglied des Seniorenbei-

rats. Ich kümmere mich vorwiegend um das gesamte „handwerkliche“ Geschehen im Seniorenbeirat, pflege die Homepage, kümmere mich unter anderem um Barrierefreiheit und Ruhebänke, leite das Reparaturcafé und halte Bildervorträge über unsere Heimatstadt. Wenn es um die Interessen der Senioren geht, kann ich großen Kampfgeist entwickeln. Hobbies: Mountainbiken, Fotografieren, Lesen.



*Elisabeth Gebhardt*

Ich bin 1963 in Selb geboren, immer vor Ort gewesen und durch meine Tätigkeit in vielen Vereinen und Organisationen gut vernetzt. Seit Jahren unterstütze ich an Demenz erkrankte Personen. Seit 2018 gehöre ich dem Seniorenbeirat an. Bei den verschiedenen Aktivitäten und Aktionen wie beispielsweise Montagscafe, „Fröhliches Singen“, Seniorenpost oder Stadtbegehungen bringe ich mich gerne ein und freue mich schon auf die Umsetzung unserer neuen Ideen bei den kommenden Veranstaltungen. Vorschläge und Anregungen Ihrerseits nehme ich gerne an.



*Jutta Heinlein*

Ich arbeite bei der Diakonie Wunsiedel in der ambulanten Seniorenbetreuung und bin als Vertreterin der Diakonie in den Seniorenbeirat berufen worden. Wichtig sind mir die Mobilität und die Barrierefreiheit. Angebote in Kultur, Sport und Freizeit müssen für Senioren gut erreichbar und auch mit Handicap annehmbar sein. Deshalb engagiere ich mich gerne im Seniorenbeirat, helfe u.a. beim Montagscafe und bei der Organisation der Ausflugsfahrten und arbeite mit daran, Selb für Senioren attraktiv und lebenswert zu gestalten.



*Elli Hirschmann*

Ich bin 68 Jahre alt, verheiratet und als gewähltes Mitglied und Schrift-

führerin von Anfang an im Seniorenbeirat mit dabei. Die Arbeit im Seniorenbeirat und das Zusammensein mit SeniorInnen, z.B. beim Seniorensport oder Montagscafe, ist mir eine große Freude. Als ehrenamtliche Rentenberaterin der DRV Nordbayern versuche ich den Versicherten in Rentenfragen und beim Ausfüllen von Rentenanträgen zu helfen. Ich bin gewerkschaftlich im DGB-Ortskartell als Vorsitzende engagiert und leite in unserem Keglerverein die Kinder- und Jugendgruppe.



*Ulrike Hofmann*

Ich bin 64 Jahre alt und seit August pensionierte Lehrerin für Evangelische Religionslehre und Sport am Gymnasium Selb. Mein liebstes Hobby ist Wandern, daneben auch Walken und Radfahren, im Winter Skifahren. Ich bin in der Gemeinde Christuskirche aktiv. Außerdem singe ich im Kantoreichor, deshalb habe ich beim Seniorenbeirat das monatliche „Fröhliche Singen“ im FAM Cafe mit gegründet. Ich kümmere mich auch um die Ausflugsfahrten für unsere SeniorInnen und bin beim Redaktionsteam der Seniorenpost dabei.





*Ulrike Kremer*

Ich bin 68 Jahre alt, lebe über 30 Jahre in Selb und habe mein Berufsleben im sozialen Bereich verbracht. Lange war ich Krankenschwester im Anästhesie- und Intensivbereich in München. Dann habe ich viele Jahre als Pflegedienstleitung hier im Klinikum Selb gearbeitet. Schon während meiner Berufstätigkeit und später als Ruheständlerin war ich in verschiedenen sozialen Bereichen ehrenamtlich tätig. Im Seniorenbeirat bin ich als Vertreterin der Seniorengemeinschaft Fichtel-

gebirge berufen und von Anfang an engagiert. Ich bin u.a. beim Montagscafé und bei der Redaktion der Seniorenpost dabei und möchte mich auch weiterhin für die Belange der Senioren einsetzen.



*Toni Lang*

Ich bin 81 Jahre alt und als Vertreter des VdK in den Seniorenbeirat berufen. Vor meiner Pensionierung war ich bei der AOK tätig. Ich engagiere mich gegen soziale Ungerechtigkeit und kann gut zuhören. Selbst wegen eines Unfalls schwerbehindert, setze ich mich

für die Rechte und Interessen behinderter und alter Menschen ein. Meine Hobbies sind Eishockey und ich liebe die Natur. Zusammen mit dem Seniorenbeirat habe ich Ausflugsfahrten und das Seniorenkino organisiert.



*Herta Mörl*

Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Als Sozialdienstleiterin beim BRK bin ich in den Seniorenbeirat berufen worden. Ich engagiere mich unter anderem bei Blutspendeaktionen, dem „Cafe Rathaus“ oder bei meiner Seniorensportgruppe im BRK-Heim.



*Ursula Peschek*

Ich bin aufgewachsen und wohnhaft in Selb, 65 Jahre alt und habe eine Tochter. Ich war 22 Jahre lang bei Heinrich Porzellan GmbH (Villeroy & Boch) und 20 Jahre lang in Forschung und Entwicklung bei NMB in Bayreuth tätig. Seit 12 Jahren engagiere ich mich bei der Selber Tafel und seit der letzten Wahl als Mitglied im Seniorenbeirat. Mein liebstes Hobby ist Tanzen, das setze ich mit viel Spaß auch bei der wöchentlichen Seniorengymnastik des Seniorenbeirats um.

**Christin's  
rollender Mittagstisch**  
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](http://www.mahl-zeit.eu)



Bestellung per Telefon:

**09287 / 3652**

WhatsApp:

**0171 / 585 17 11**

E-mail: [c-m.schmidkunz@t-online.de](mailto:c-m.schmidkunz@t-online.de)



*Reiner Pohl*

Ich wurde 1951 in Selb geboren. Seit 1989 bin ich Mitglied in der Arbeiterwohlfahrt und seit 2015 Vorsitzender in Selb und in dieser Funktion auch berufenes Mitglied beim Seniorenbeirat. Von 1965 bis 1981 Ausbildung und Tätigkeit bei der Fa. Netzsch als Elektromechaniker. Bis 2010 arbeitete ich an der Akademie der Arbeit und beim Deutschen Gewerkschaftsbund als Gewerkschaftssekretär. Seit 1966 vertrete ich in ehrenamtlicher Tätigkeit gerne die Belange und Wünsche aller Altersgruppen.



*Dr. Ilona Relikowski*

Ich bin seit 2019 Leiterin der vhs Fichtelgebirge

und seitdem berufenes Mitglied des Seniorenbeirats. Ich habe in Bamberg Soziologie studiert, promoviert und war als Juniorprofessorin für Bildungssoziologie tätig. In meiner Funktion setze ich mich für Weiterbildung bis ins hohe Alter ein und möchte mit gemeinsamen Projekten die Zusammenarbeit zwischen Seniorenbeirat und Volkshochschule stärken.



*Elisabeth Richter*

Ich bin Diakonin und als Vertreterin der evangelischen Kirche im Seniorenbeirat. Thematisch passt das gut, denn ich bin in der Seniorensorge unterwegs. Ob in den Seniorenkreisen, beim Frühstückstreff für Senioren oder bei den monatlichen Spaziergängen habe ich ein offenes Ohr für das, was die Menschen bewegt. Das wichtigste ist aber, Möglichkeiten zu schaffen, dass sich Menschen begegnen und Gemeinschaft erfahren.



*Brigitta Schaufuß*

Seit 18.5.2022 bin ich Mitglied im Seniorenbeirat der Stadt Selb. In der Turnerschaft Selb bin ich Übungs- und Abteilungsleiterin für Gesundheits- und Fitnesssport sowie Mitglied des Aufsichtsrats. Meine Hobbies sind Sport und Handarbeit. Deshalb sehe ich meine Aufgaben im Seniorenbeirat u.a. auch im sportlichen Bereich. Ich bin auch beim Montagscafé dabei und gestalte die Informationstafel des Seniorenbeirats im FAM Café.



*Elke Schertel*

Ich bin Jahrgang 1960, arbeite seit fast 20 Jahren

als Sozialdienstleitung im Seniorenheim des AWO Sozialzentrums Marie Bauer und bin als Vertreterin der Altenheime berufenes Mitglied. Ich bin gerne in der Natur unterwegs. Meine Leidenschaften sind kreatives Arbeiten, Kunst und Kultur, besonders Fotografie, und mein naturnaher Garten. Außerdem liebe ich Tiere. Daher teile ich mein Haus mit einer Hündin und einem Kater.



*Barbara Schönberner*

Seit 2007 bin ich beim EJV (Evang. Jugend- u. Fürsorgewerk) tätig und arbeite seit 2017 im Familienzentrum als Koordinatorin. Wir sind eine Begegnungsstätte für junge Menschen und für Senioren. Im Seniorenbeirat bin ich seit ca. 2 Jahren als berufene Vertreterin, da wir etliche Projekte für Senioren gemeinsam anbieten, beispielsweise den Mittagstisch, den Spieletreff oder das Smartcafé.





*Ilona Streim*

Ich bin 71 Jahre, verheiratet, eine Tochter, ein Enkelkind, seit 25 Jahren Vorsitzende des kath. Frauenbundes Selb, Pfarrgemeinderatsmitglied der Pfarrei Herz-Jesu Selb und seit über 30 Jahren aktive Sängerin im Kirchenchor. Als Vertreterin der katholischen Kirche bin ich seit 2014 berufenes Mitglied im Seniorenbeirat. Durch meinen jahrzehntelang ausgeübten Beruf als Arzthelferin kenne ich Bedürfnisse, Nöte und Wünsche der Senioren. Deshalb ist es mir wich-

tig, die Interessen meiner Altersgruppe zu vertreten, neue Erfahrungen zu sammeln und für uns ältere Menschen etwas mitzugestalten und zu bewegen. Ich engagiere mich unter anderem beim Montagscafe und beim „Fröhlichen Singen“.



*Birgit vom Ende*

Ich bin 62 Jahre alt und habe bis zur Rente als Verwaltungsangestellte und Erzieherin bei der Stadt Selb gearbeitet. Zu meinen Hobbies zählen Sport, Musik und der

Dienst am Mitmenschen. Ich verwalte die Finanzen des Seniorenbeirats und bin unter anderem beim „Fröhlichen Singen“ mit von der Partie.



*Renate Wächter*

Ich bin im Seniorenbeirat als berufene Vertreterin der Diabetiker Selbsthilfe Gruppe Selb, die ich leite. Im Seniorenbeirat kennt man mich unter anderen als Helferin beim Montagscafe. Mein größtes Hobby sind Busreisen.



*Dieter Wolf*

Ich bin 78 Jahre alt, verheiratet, 3 Töchter, 5 Enkelkinder, wohnhaft in Stopfersfurth. Beruflich war ich als Lehrer an der Volksschule Regnitzlosau tätig, seit 2009 bin ich im Ruhestand. Ich engagiere mich in der Christuskirche Selb beim Besuchsdienst für Senioren und habe viele Jahre einen Aussiedlertreff geleitet. Im Andreasladen habe ich 15 Jahre ehrenamtlich gearbeitet, zuständig für Bücher und Spiele. Beim Seniorenbeirat kümmere ich mich u.a. um den Spielertreff und das „Fröhliche Singen.“



**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**

## Detlef Albert

Gebäudereinigung



**Die Gebäudedienstleister**  
Mitglied Innung Nordbayern

**Neben der klassischen Gebäudereinigung bieten wir Ihnen u.a. auch:**

- Baureinigung
- Glasreinigung (u.a. Wintergärten)
- Dachrinnenreinigung
- Dachziegelreinigung
- Reinigung Solaranlagen
- Fassadenreinigung
- 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

E-Mail: info@albert.bayern

Telefon: 09287/890 222

Homepage: www.albert.bayern

 Albert Gebäudereinigung



### Die TAFEL hilft!

Die Tafel Selb, unter der Trägerschaft des Malteser Hilfsdienstes, hat, wie alle Tafeln, seit einiger Zeit eine sprunghaft angestiegene Zahl von Tafelkunden.

Damit die Tafel reibungslos funktioniert, ist es notwendig, dass die gespendete Ware zu bestimmten Zeiten bei den Geschäften abgeholt, sortiert, leere Kisten zu den Geschäften zurückgebracht und Bioabfälle entsorgt werden. Kranken oder gebrechlichen Tafelkunden, die nicht selbst abholen können und niemanden haben, der das für sie übernimmt, werden die Lebensmittel nach Hause gebracht. Diese vielen Aufgaben und die Lebensmittelausgabe übernimmt ein Team von tatkräftigen, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Jeder, der sich bei der Tafel engagieren möchte, kann sich entscheiden, wie viel

Zeit er/sie wann mithelfen möchte. Nach diesen Vorgaben und den Notwendigkeiten des Tafelbetriebes wird dann eingeteilt.

### Jede helfende Hand ist herzlich willkommen!

Seit einiger Zeit hat die Tafel Selb ihre Dienste erweitert. Donnerstags von 17:00 – 19:00 Uhr werden auch gespendete Möbel und Einrichtungsgegenstände, Kleidung, Wäsche usw. gegen eine Kostenbeteiligung an bedürftige Mitbürger weiter gegeben.

An dieser Stelle darf nicht vergessen werden, dass die Tafel in diesen schwierigen Zeiten die steigende Zahl von Tafelberechtigten nur deshalb versorgen kann, weil viele mitfühlende Mitbürgerinnen und Mitbürger, aber auch Firmen, großzügig spenden.



*Stets gut gefüllt sind die Regale bei der Selber Tafel*



*Ohne fleißige ehrenamtliche Helfer geht nichts!*

### Malteser Hilfsdienst e. V., Selber Tafel, Peter Enzi

Längenauer Str. 71a, 95100 Selb

Telefon: 09287 307 437

Mail: [peter.enzi@malteser.org](mailto:peter.enzi@malteser.org)

#### **Annahme von Lebensmittel- und Sachspenden:**

Montag – Samstag: 8:00 – 12:00 Uhr

#### **Ausgabe Möbel, Kleidung usw.:**

Donnerstag: 17:00 – 19:00 Uhr

#### **Lebensmittelausgabe Selb:**

Samstag: 13:30 – 16:30 Uhr

#### **Lebensmittelausgabe Kirchenlamitz:**

Mittwoch: 17:00 – 18:00 Uhr

## Interview mit Dr. Bernstein

### Frage:

Herr Dr. Bernstein, Sie waren 22 Jahre lang Chefarzt am Selber Krankenhaus und haben die Gelenkprothesenchirurgie hier aufgebaut. Fast jeder Selber über 60 kennt Sie. Was denken Sie denn, wie viele Selber Bürgerinnen und Bürger mit einem von Ihnen eingebauten künstlichen Hüft-oder Kniegelenk versorgt wurden?

### Antwort:

*Oje, das ist schwierig zu schätzen. Denn wir haben ja nicht nur die Selber operiert. Prothesenchirurgie war ganz neu in der Region und unser Einzugsgebiet sehr groß, insbesondere auch in die Gebiete der ehemaligen DDR. Aber so 250 Selber und Selberinnen werden es schon gewesen sein...*

### Frage:

Ich habe Sie ja selber noch als meinen Chef erlebt und als jemanden, der immer 200 % gab. Als Sie in den Ruhestand gingen, mussten Sie sich ja von einem Tag auf den anderen sozusagen von 200 auf null zurücknehmen. Wie war das für Sie und was haben Sie die ersten drei Monate Ihres Ruhestandes gemacht?

### Antwort:

*Das „Herunterfahren“ ist mir eigentlich nicht schwergefallen, man weiß ja lange genug, wann es so weit ist. Was ich in den ersten drei Monaten gemacht habe, weiß ich nicht mehr so genau, aber mit Sicherheit habe ich meinen ersten Einsatz als Arzt in Honduras vorbereitet, denn das hatte ich schon lange im Kopf. Ganz sicher aber kann ich Ihnen sagen, was ich an meinem letzten Arbeitstag gemacht habe: am Vormittag drei künstliche Hüftgelenke operiert, nachmittags Sprechstunde und Visite gemacht und anschließend das ganze „Geschäft“ meinem Oberarzt Dr. Bernd Schiller übergeben.*

### Frage:

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, als Chirurg im Ruhestand noch einmal in Entwicklungsländern zu arbeiten?

### Antwort:

*Schon als Kind schwebte mir das vor. Ich wollte Chirurg werden. Und in meiner Generation hat wohl jeder für Albert Schweitzer geschwärmt. Es steckte in meinem Kopf, irgendwann einmal in ein Entwicklungsland zu gehen und dort nach meinen Fähigkeiten zu helfen. Während meiner Bayreuther Zeit schlossen meine Frau und ich Freundschaften mit Menschen aus Honduras und so ist letztendlich die Beziehung zu diesem Land entstanden. Außerdem konnte ich ganz ordentlich spanisch, da ich zu Beginn meiner Ausbildung eine Zeitlang in Buenos Aires am Deutschen Hospital gearbeitet habe.*



Dr. Bernstein mit Team in Aktion

### Frage:

Erzählen Sie uns ein bisschen. Was haben Sie dort erlebt und was waren die größten Herausforderungen?

### Antwort:

*Als erstes muss ich sagen, dass ich dort sehr freundlich aufgenommen wurde, obwohl mich dort niemand kannte und niemand wusste, wie ich fachlich oder menschlich war. In dem Hospital herrschten einfachste Verhältnisse. Die Ärzte dort waren sehr gut ausgebildet, konnten aber gerade im operativen Bereich vieles nicht machen, weil sie keine Ausrüstung und kein Material hatten.*

*Ein Beispiel: kindliche Ellbogenbrüche, ein häufiges Problem in diesem kinderreichen Land. Bei uns werden die operativ versorgt, mit Metallplatten stabilisiert. In Honduras fehlte das Material und man konnte das nur einrenken und eingipsen, das Behandlungsergebnis war dementsprechend sehr schlecht. Einmal kam ein Cowboy, der war bei der Arbeit vom Pferd gefallen und hatte sich kompliziert den Unterarm gebrochen. Bei uns hätte man gesagt: Morgen wirst du operiert und fertig. In Honduras musste man sagen, Operieren ist das Beste, aber du musst dir das Material selber kaufen. Der Patient bekam eine Adresse in der Hauptstadt und musste die Utensilien selbst besorgen, das Material wurde dann am nächsten Tag mit dem Bus geliefert. Aber dieser Cowboy konnte sich das nicht leisten und kam nie wieder. Ungewöhnlich war für mich auch die hohe Kriminalität in diesem Land. Wir hatten am Tag mindestens eine Schussverletzung und häufig Machetenverletzungen, insbesondere wenn die dortigen Drogenclans miteinander in Konflikt kamen. Man glaubt mir dort übrigens bis heute nicht, dass ich in Deutschland in 35 Jahren als Chirurg nur zwei Schussverletzungen versorgen musste. Schwierig war es auch in Honduras, das Personal anzuleiten, dass beispielsweise die komplizierten Instrumente gepflegt*



werden mussten. Das nahm man nicht so genau. Am Abend vor den Operationen musste man immer sein Instrumentarium aus irgendwelchen Kisten zusammensuchen und dafür sorgen, dass es sterilisiert wurde. Wenn man Pech hatte, war am nächsten Morgen alles verschwunden und man konnte auf die Suche gehen...mit etwas Glück fand man sein Päckchen dann bei den Gynäkologen. Ich bin auch einmal in Tansania gewesen, da war es noch schwieriger. Dort sind die Ärzte ganz anders ausgebildet wie bei uns, eigentlich eher auf der Stufe eines Sanitätsfeldwebels. Die Ausbildung dauert drei Jahre und ist kein Studium. Da ist die Zusammenarbeit schwierig, da einfach der medizinische Hintergrund fehlt.

**Frage:**

Sie haben ja dann in Selb aufgrund Ihrer Erfahrungen eine „Instrumentensammelaktion“ gestartet. Erzählen Sie uns bitte davon!

**Antwort:**

Ich habe mir gedacht, das kann doch so nicht sein und einen Artikel in die Selber Zeitung gesetzt. Darin habe ich alle Patienten gebeten, denen Metallplatten und Schrauben wieder herausoperiert worden waren, das Material doch für Honduras zu spenden. Sie konnten ja eh nichts damit anfangen. Tatsächlich haben viele Patienten ihre Teile gebracht. Auch über Firmen und

Krankenhäuser habe ich dann viele Sachspenden bekommen. Großzügige Geldspenden, von denen ich dort Instrumente kaufen konnte, habe ich ebenfalls erhalten. Bohrmaschinen waren auch so ein Thema: In Honduras hatten wir einen Bosch-Akku-Bohrer aus dem Baumarkt, der notdürftig mit sterilen Tüchern umwickelt war. Auch da habe ich bei Firmen in Deutschland angeklopft und großzügig entsprechend Elektroböhrer und -sägen erhalten, die ich nach Honduras schicken konnte.

**Frage:**

Und so ist es gekommen, dass in Honduras Menschen mit Platten und Schrauben herumlaufen, die auch schon einmal ein Selber in seinem Körper hatte!

**Antwort:**

Ja, genau. Ein schönes Beispiel: Bei einer jungen Frau mit einem nicht verheilten Unterschenkelbruch konnte durch eine Zweitoperation mit einer Selber Platte die Gehfähigkeit wiederhergestellt werden. Sie war überglücklich und hat mich zum Essen eingeladen... es gab Reis und Bohnen mit frittierten Bananen.

**Frage:**

Wenn Sie das Gesundheitswesen dort mit unserem vergleichen - können wir da auch etwas lernen?

**Antwort:**

Ja, wir können sehr viel lernen...vor allem Demut,

**HÖRATH**

**Orthopädie - Schuhtechnik**  
Friedrich-Ebert-Str. 6 · 95100 Selb  
Telefon: 09287/2800  
[www.hörath.de](http://www.hörath.de)

**SCHUHEINLAGEN**  
von Hörath – für Ihre Mobilität

*Dankbarkeit und Zufriedenheit. Ein Beispiel ist die Bettenbelegung. Ein Krankensaal hatte 30 Betten, dafür gab es eine Nasszelle, bestehend aus einem Waschbecken, aber es tropfte leider kein Wasser aus dem Wasserhahn. Oft lagen zwei Patienten in einem Bett. So was müsste man sich bei uns einmal vorstellen! Die Patienten haben sich nie beschwert, im Gegenteil, sie waren sehr dankbar. Ich habe dort das Wort „Danke“ in drei Wochen öfter gehört als hier in drei Jahren.*

**Frage:**

Bei Ihrem zweitem Einsatz in Honduras waren Sie mit dem „Senior Expert Service“ unterwegs. Was ist das?

**Antwort:**

*Der Senior Expert Service ist eine Organisation, die teils vom Staat und teils von der Wirtschaft organisiert wird. Da werden pensionierte Experten gelistet nach ihrem Beruf, ihren Fähigkeiten und ihren Sprachkenntnissen. Wird dann beispielsweise in Äthiopien ein Fachmann für Ziegenkäseherstellung gesucht, kann man ihn finden. Reise-, Unterkunfts- und Essenskosten und ein kleines Taschengeld übernimmt vor Ort der anfordernde Betrieb. Da das Hospital in Honduras fast mittellos war, wurden die Kosten in meinem Fall vom SES übernommen.*

**Frage:**

Wenn Sie heute von außen auf die Entwicklungen in unserem Gesundheitswesen schauen, was sehen Sie? Was ist besser, was ist schlechter geworden?

**Antwort:**

*Besser ist sicherlich geworden, dass wir viele neue Techniken und Methoden haben, ich denke nur an die Knopflochchirurgie, an die computergesteuerte Chirurgie oder an die verbesserten Materialien. Was sich aber eindeutig verschlechtert hat, ist die Ökonomisierung im Gesundheitswesen, der Druck, dass Gewinn gemacht werden muss. Mit dem neuen Gesundheitsminister Lauterbach wird das nun in Frage gestellt. Endlich sagt einmal jemand, dass die Feuerwehr schließlich auch keinen Gewinn machen muss. Die kostet uns Geld, aber die brauchen wir, wenn es brennt. Ein Krankenhaus und eben das ganze Gesundheitswesen hat auch erhebliche Vorhaltekosten, die sind nun einmal da. Es ist nicht gut, wenn nur Wirtschaftler im Krankenhaus das Sagen haben. Die eigentlichen Fachleute werden nicht gefragt und als Arzt muss man dann schauen, wie man zurechtkommt. Auch die Verdichtung der Arbeitsbelastung durch Arbeitszeitverkürzung ist ein Problem. Als ich als junger Assistenzarzt angefangen habe, betrug die Wochenarbeitszeit 48 Stunden. Jetzt ist die Arbeitszeit 38.5 Stunden, es werden aber nicht entsprechend mehr Leute eingestellt. Die gleiche Arbeit muss in weniger Zeit geleistet*



*Straßenmarkt in Honduras*

*werden, die Leute fühlen sich gehetzt und ausgebeutet. Das ist eine ganz schlechte Entwicklung. Übrigens sind wir damals bei 48 Stunden Wochenarbeitszeit auch nicht gestorben. (lacht) Und jetzt das Problem mit dem Medikamentenmangel. Es kann doch nicht sein, dass in einem der reichsten Länder der Welt keine Medikamente für Kinder mehr da sind. Das ist auch eine Folge dieser Ökonomisierung. Alles muss billiger werden, Pharmafirmen müssen Rabatte geben, letztendlich wird die Produktion in Billigländer verlegt und wenn dort etwas ins Stocken kommt, haben wir das Problem. Das muss anders werden. Über die immense Bürokratie will ich gar nicht erst reden, sonst werden wir nie fertig!*

**Frage:**

Wenn Sie Gesundheitsminister wären und hätten einen einzigen Wunsch frei, was würden Sie ändern?

**Antwort:**

*Nur einen einzigen?*

**Frage:**

*Ja. Sonst ist die Frage zu einfach!*

**Antwort:**

*Ich würde Bedingungen schaffen, dass die in Deutschland ausgebildeten Ärzte auch unbedingt in Deutschland bleiben. Ich ginge in die Schweiz, nach Skandinavien und in die USA und würde mir anschauen, was die dort anders machen, so dass sie die jungen deutschen Ärzte zu sich holen können. Und dann muss man die Bedingungen eben anpassen. Wir geben Unsummen für das Medizinstudium aus und andere Länder, beispielsweise die Schweiz, freuen sich über die gut ausgebildeten deutschen Ärzte zum Nulltarif. In der Schweiz könnten ein Drittel der Krankenhäuser zusperren, wenn das deutsche Personal abgezogen werden würde.*

**Frage:**

Wie sieht heute Ihre Freizeit aus? Welche Hobbies pflegen Sie und welche Pläne haben Sie für die Zukunft?



**Antwort:**

Mein Haupthobby ist das Reisen. Uns zieht es immer wieder nach Nord- und Südamerika. Wir sind dort meist mit dem Auto auf Tour. In Honduras ist das leider mittlerweile nicht mehr möglich, das ist zu gefährlich, die Gefahr eines Überfalls ist zu groß. Dort sind wir nur noch in Begleitung von einheimischen Freunden unterwegs. 2022 waren wir in Mexico zum 100. Geburtstag einer Freundin meiner Frau. Ich arbeite recht gerne im Garten und lese viel, z.B. täglich ausführlich die Frankfurter Allgemeine und gerne Sachbücher.

**Frage:**

Was ist Ihr Rat an alle, die in den Ruhestand treten?

**Antwort:**

Ersten muss man sich rechtzeitig damit befassen, dass der Ruhestand eintritt. Zweitens muss man sich einen strukturierten Tagesablauf einrichten. Man muss nicht jeden Tag um 6.00 Uhr aufstehen, so wie ich das tue, aber der Tag sollte ein Gerüst haben. Altersentsprechende Fitness ist wichtig, körperliche Betätigung schadet nicht und geistig sollte man sich fordern und fördern. Unbedingt muss man Freundschaften pflegen, da tun sich Männer oft schwer, meist bleibt das bei den Frauen hängen. Und ganz wichtig: den Kontakt zu Jüngeren halten!

**Dr. Peter Bernstein**

wurde 1942 in Magdeburg geboren und ist bis zum 18. Lebensjahr in Ostdeutschland aufgewachsen. Nach dem Abitur studierte er Medizin in Gießen. Nach einem Auslandsaufenthalt in Argentinien begann er seine Facharztausbildung zum Allgemein- und Unfallchirurgen an der Universitätsklinik in Gießen und am Klinikum Bayreuth. Dort arbeitete er als Oberarzt und Notarzt. Von Oktober 1985 bis April 2007 war er als Chefarzt am Selber Krankenhaus tätig. Dr. Bernstein hat regelmäßig an Wehrübungen teilgenommen und war Oberarzt der Reserve. Nach seiner Pensionierung im



Mai 2007 war er bei humanitären Einsätzen in Honduras und Tansania tätig. Dr. Bernstein ist verheiratet und lebt in Erkersreuth.

Das Interview führte Dr. Eva Körner, von 1988 bis 1991 selbst Assistenzärztin bei Dr. Bernstein in der Chirurgischen Abteilung des Selber Krankenhaus.

**STAR-OPTimal**  
Kataraktversorgung by PASKAL & Stratemeyer

**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

**EYE**  
MADE IN GERMANY  
NACHHALTIG PRODUZIERT

## Das Notfallkofferchen

Niemand wünscht sich das, aber trotzdem ist es schnell passiert. Hals über Kopf muss man ins Krankenhaus, z.B. nach einem Sturz oder wegen einer akuten Infektion. Dann ist es gut, wenn ein Notfallkofferchen gepackt bereitsteht.

Was sollte drin sein?

### Passende Kleidung:

Schlafanzug oder Nachthemd, eine Garnitur Unterwäsche, ein Paar Socken, Hausschuhe mit einfachem Einstieg, evtl. Schuhlöffel, ein leichter Bademantel.

### Gesundheits- und Hygieneartikel:

Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste oder Kamm, Duschgel, ein Handtuch, einige Einwegwaschlappen, Creme oder Lotion, für die Herren Rasierzeug, evtl. Ohrenstöpsel.

### Dinge zur Beschäftigung:

Ein einfaches Buch, Rätselheft, Schreibzeug und Block, Zettel mit wichtigen Telefonnummern, Smartphone mit Ladekabel, etwas Geld.

### Unterlagen für das Krankenhaus:

Diese sollten bereits in Kopie im Koffer stecken: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Personalausweis, aktueller bundeseinheitlicher Medikationsplan mit Kontaktdaten Ihres Hausarztes, Allergiepass, Impfausweis, Liste von Kontaktdaten der Angehörigen.

### Im Original einpacken:

Versichertenkarte, Organspenderausweis.

### Was man nicht braucht:

Größere Geldsummen, Wertgegenstände, Schmuck. Am besten einmal im Vierteljahr das Kofferchen auf Aktualität prüfen!

*Wer so vorbereitet ist, hat im Notfall eine Sorge weniger. Wir hoffen, dass Sie das Kofferchen nie brauchen!*  
Ihr Seniorenbeirat



## SANDNERS MITTAGSTISCH



...erhältlich von Montag bis Freitag ab 11.30 Uhr mit täglich wechselnden Gerichten.



Ludwigstr. 45 | 95100 Selb | 09287 / 2393



**Dieses Mal:  
Susanne Fröhlich – Heimvorteil**

In dem humorvollen Roman von Susanne Fröhlich zeigt eine Mutter ihren Kindern, wie altersgerechtes Wohnen geht.

Drei erwachsene Kinder wollen ihre verwitwete 68-jährige Mutter ganz charmant aus dem Eigenheim komplimentieren, weil sie das Haus lieber selbst nutzen möchten. Sie sind der Meinung, dass so viel Platz für eine Frau alleine nur unnötige Arbeit macht.

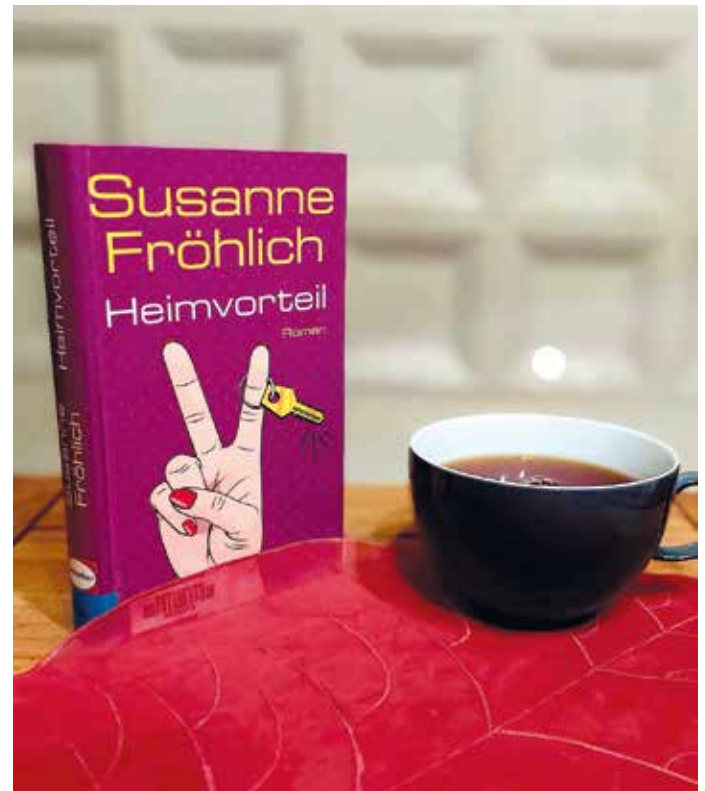
Die Mutter versucht in ihrem Alter noch das Kraul-Schwimmen zu erlernen. Ihre Trainerin ist eine junge Frau, die ihr vorschlägt bei einer Reise sich verschiedene Möglichkeiten des Wohnens im Alter anzuschauen. Ihre Kinder haben sich in der Zeit, wo sie alleine als Witwe im Haus gelebt hat, kaum um die Mutter gekümmert oder sie besucht. Aber in der Zeit, in der die Mutter mit ihrer Trainerin unterwegs ist, melden sie sich immer wieder bei ihr und möchten wissen, was sie macht, und wie es ihr geht.

Die Mutter und die Trainerin machen sich gemeinsam auf den Weg. Die Mutter besucht eine Altersresidenz in Tschechien, ist Gast in einer eher esoterischen Wohngemeinschaft in Berlin. Lernt ein Ehepaar kennen, das mit der Trainerin verwandt ist und angeblich eine Traumbeziehung lebt. Sie stellt fest, dass all diese Wohnformen nichts für sie sind. Unterwegs findet die Mutter neue Freunde, verliert ein bisschen ihr Herz und hat eine grandiose Idee, was sie mit ihrem „viel zu großen“ Haus anfangen will. Dieses Buch

ist für mich sehr unterhaltsam geschrieben, ein Mutmach-Roman, teilweise überraschend, empathisch und aus dem Leben gegriffen.

*Ulrike Kremer*

*Selb, 20. November 2022*



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

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

**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

## Senioren-gymnastik

Jeden Mittwoch findet von 14.00-15.00 Uhr im Gemeindesaal der Christuskirche die Seniorengymnastik statt. Mit viel Spaß und beliebten Schlagern wird fleißig trainiert.



## Thermenfahrt

Einmal im Monat bietet der Seniorenbeirat während der kühlen Jahreszeit eine Fahrt in die Therme nach Weißenstadt an. Wärme für Körper und Seele!



## Fröhliches Singen

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich die Senioren um 14.30 Uhr im FAM Cafe zum „Fröhlichen Singen“. Bekannte Volkslieder und Schlager mit musikalischer Begleitung – da kommt Freude auf!



## Bäume umstricken

Farbe in die Innenstadt - der Seniorenbeirat umstrickt mit vielen Helferinnen die Bäume der Fußgängerzone.

## Reparaturcafé

Schraube locker, Gerät kaputt? Im Reparaturcafé wird geholfen! Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im JAM.





## Kappennachmittag

Lustig ging es beim Faschings-Montagscafé zu!



## Ruhe- und Mitfahrbänke

Insgesamt 7 Mitfahr- und 17 Ruhebänke hat der Seniorenbeirat im Stadtgebiet mit Hilfe vieler Sponsoren aufstellen lassen!



## Stadtbegehung

Den Stolperstellen und Hindernissen auf der Spur – in regelmäßigen Abständen ist der Seniorenbeirat bei der Stadtbegehung auf der Suche nach Gefahrenstellen.



## Mittagstisch

Jeden Mittwoch bietet das FAM Café ab 12.00 Uhr nach Voranmeldung seinen beliebten Mittagstisch an. Gemeinsames Mittagessen in gemütlicher Atmosphäre, ein prima Angebot für alle 60plusler!



## Info-Tafel

Auf der Infotafel im FAM Café kann man sich stets über die Aktivitäten des Seniorenbeirats informieren.



## Seniorenbeirat geht online

Senioren und moderne Medien passen nicht zusammen? Nicht so beim Seniorenbeirat Selb, denn da ist ausgerechnet das älteste Mitglied, Gerd Bock, der „Webmaster“- oder, wer es weniger neudeutsch möchte, der „Meister des Internets“. Kurz nach der Gründung des Seniorenbeirats stürzte er sich furchtlos in das Abenteuer Homepage und entwickelte die Webseite des Seniorenbeirats Selb.

Unter [www.seniorenbeirat-selb.de](http://www.seniorenbeirat-selb.de) kann jeder das Werk bestaunen. Stets topaktuell und sehr übersichtlich aufgebaut wird der Besucher über alle Neuigkeiten aus der Seniorenwelt informiert. Nicht nur die 60plus Generation, sondern auch Angehörige von Senioren finden hier Wissenswertes. Im Bereich „Home“ und „Wir“ stellt sich der Seniorenbeirat mit seinen Mitgliedern vor, Zielsetzungen und Aufgaben des Gremiums werden erläutert. In der Rubrik „Aktuelles“ findet man alle Berichte über die Aktivitäten des Beirats, natürlich mit Fotos illustriert, die der passionierte Fotograf Gerd Bock meist selbst aufgenommen hat. Egal, ob das letzte Montagscafe, die Gymnastikrunde, die Ergebnisse der öffentlichen Sitzungen, Fahrten mit der Rikscha, Ausflüge, neue Sitzbänke in der Stadt und vieles mehr – hier liest man alles über unsere Aktivitäten. „Termine“ und Veranstaltungen sind stets aktuell zu finden, selbstverständlich gibt es gleich bequeme Links zu Einladungen und Anmeldungen. „Kontakte“ liefert wichtige Adressen von Ansprechpartnern und Organisationen, die Hilfestellungen für Senioren leisten. Natürlich ebenfalls verlinkt, wie sich das gehört. Wer sich sportlich betätigen will, sucht unter „Gymnastikangebote“ und wer danach Hunger bekommt, kann gleich unter „Seniorenmittagstisch“ nachschauen, was es in der aktuellen Woche im FAM Cafe Leckerer zu essen



gibt. Unter „Seniorenratgeber“ kann man die Ratgeber der Stadt Selb und des Landkreises Wunsiedel mit einem Klick downloaden, sprich herunterladen, und in Ruhe lesen. Die Rubrik „Vorsorge und Notfall“ liefert verschiedene Links zu wichtigen Formularen und sogar eine komplette Notfallmappe. Natürlich wird auch in Zukunft die „Seniorenpost“ über die Homepage online lesbar sein. Übrigens hat der Seniorenbeirat auch eine facebook-Seite. Wer „Seniorenbeirat Selb“ mit einem „Gefällt mir“ markiert, wird ebenfalls stets über die Neuigkeiten aus der 60plus Welt informiert. Da wir wissen, dass nicht einmal wir perfekt sind, freuen wir uns stets über Anregungen, um unsere online Auftritte zu verbessern!

## Ganz ohne – von Gerd Bock

Heute habe ich bei herrlichem Sommerwetter mit zwei Damen vom PGH eine Ausfahrt gemacht. Um 14 Uhr habe ich sie abgeholt und als sie in der Rikscha saßen und angeschnallt waren, habe ich sie gefragt, wo sie denn hingefahren werden möchten. „Des überlaou mehr ihnen“ so die Beiden. „Na, dann zeig ich euch mal, wie sich in den letzten Jahren unsere Heimatstadt positiv verändert hat“. Und dann ging die Besichtigungsfahrt los über den Martin-Luther-Platz, die Ludwigstraße zur neuen Ludwigpassage und durch diese zur Schillerstraße. Bei der leichten Steigung durch die Passage habe ich tüchtig treten müssen und schon gedacht: „Na, du wirst doch nicht schwächeln“ und war erstaunt, wie schwer die Fahrt heute fiel. Über den Grafenmühlweg und die Geschwister-Scholl-Straße bin ich dann mit den beiden Damen durch den neu gestalteten Rosenthal-Park gefahren. Von dort aus ging es durch den neu angelegten Park am Grafenmühlwei-

her, von meinen beiden Fahrgästen sehr bestaunt und dann weiter zum neuen Kreisverkehr am Marienplatz. In diesem bin ich dann drei Runden gefahren, weil er wirklich sehr gelungen ist und mir immer wieder aufs Neue gefällt. Wir sind dann auf den Radweg gelangt und diesen bis Schwarzenhammer gefahren. Dort habe ich dann gemerkt, dass ich bislang ohne Motorunterstützung gefahren war. Kein Wunder, dass ich mir bei Steigungen an diesem Tag recht schwergetan habe. Auf dem Rückweg haben wir dann noch eine Runde durch die Pfaffenleithe gedreht.

Gefahren bin ich mit den beiden Damen 17 Kilometer, verbraucht habe ich sehr wenig Akkuleistung, was kein Wunder war, schließlich bin ich ja die halbe Strecke ohne Unterstützung gefahren. Man sieht, dass ich die von unserer Bundesregierung angeordneten Sparmaßnahmen seehr ernst nehme. Die beiden Damen waren von der Ausfahrt begeistert.



## „Jeder hat ein Recht auf Wind im Haar!“

Mit diesem Slogan bewirbt der Verein Radeln ohne Alter e.V. die Rikschafahrten. Mich hat das sofort angesprochen und ich habe mich gerne, zusammen mit unserem „Riksch-Team“ für unsere Stadt an der Förderausschreibung der Adalbert-Raps-Stiftung „Rikschas für Oberfranken“ eingesetzt.

Und diese Mühe hat sich bezahlt gemacht, denn wir haben, neben zahlreichen anderen Standorten in Oberfranken, eine Rikscha von der Adalbert-Raps-Stiftung bekommen. Unser Konzept sieht vor, dass einerseits Bewohner der Seniorenheime als auch mobilitätseingeschränkte Personen, die noch zu Hause leben, eine Rikschafahrt kostenfrei buchen können, um mal wieder an Orte zu gelangen, die aktuell nicht mehr in ihrem erreichbaren Radius liegen. Dafür mussten erstmal Kapitäninnen ausgebildet werden, die wiederum die Piloten (also die ehrenamtlichen Fahrer\*innen) ausbilden dürfen. In der Kapitänsschulung in Hof wurden wir, Kata Kuhl (Verwaltung AWO), Ilona Frank (Einrichtungsleitung PGH), Fr. Dr. Eva Körner (Hausärztin und Seniorenbeauftragte) und ich, über alle



wichtigen technischen Details unterrichtet und erlernten den Umgang mit der Rikscha und Passagieren auf verschiedenem Gelände. Nachdem wir anschließend einige Piloten ausgebildet hatten, nahm unsere Rikscha zunehmend an Fahrt auf. Auch Angehörige ließen sich ausbilden und fuhren mit der Mutter aus dem Seniorenheim über die Kappel oder gar zum Café Egertal nach Kaiserhammer. Andere wünschten sich eine Fahrt durch die Stadt um all die baulichen Veränderungen endlich mal in echt sehen zu können, die sich in den letzten Jahren in Selb so abgespielt haben oder nach Buchwald in die Zoigl-Stub'n. Und der Dank, den wir dafür ernten ist das Leuchten in den Augen oder Sätze wie „ich fühle mich wie eine Prinzessin“. Eine meiner Patientinnen bat mich um eine Rikschafahrt, die sie ihrer Freundin, die nur noch klei-



ne Strecken mit dem Rollator bewältigen kann, zum 80. Geburtstag schenken wollte. Ziel war der Lange Teich. Das Wetter war warm und sonnig und so fuhren wir entlang der Pfaffenleithe über Stopfersfurth zum Langen Teich. So zieht man auch schon die Blicke auf sich, wenn man mit unserer schönen Rikscha, besetzt mit strahlenden Passagieren, durch die Stadt radelt. Und ganz uneigennützig ist es für den Piloten auch nicht – ich habe in diesem Fall die Chance genutzt um eine Runde im Waldbad zu schwimmen und anschließend ein leckeres Stück Kuchen zu genießen. Und das sind diese kleinen Highlights, die uns immer wieder ermuntern dieses Projekt weiter voranzutreiben, vor allem nach all den Entbehrungen, die wir nach der langen und anhaltenden COVID-Pandemie erfahren mussten.

Sie möchten auch den Fahrtwind in Ihren Haaren spüren oder als ehrenamtlicher Fahrer mit Passagieren in und um Selb radeln? Dann melden Sie sich bei uns (über die Tourist-Information 09287 956385 oder die Verwaltung des AWO Marie Bauer Sozialzentrums in Selb).

*Oktober 2022, Susann Fischer*

**Hat es Sie auch erwischt??**  
**Müssen Sie auch eine Steuererklärung abgeben??**

**Wir sind für Sie da!!**

**Ihre HICS mbH**  
**Telefon: 0171 5497136**



# Veranstaltungen und Termine

Jeden Mittwoch, 14 – 15.00 Uhr, Seniorengymnastik im Gemeindesaal der Christuskirche

Jeden Mittwoch, 11.30 – 13.00 Uhr, Seniorenmittagstisch im FAM nach telefonischer Anmeldung

Jeden Donnerstag, 15.00 – 16.30, außer in den Schulferien „Zusammen digital“ im FAM

Jeden ersten Dienstag im Monat nach Ankündigung, 14.30 – 16.00 Uhr „Fröhliches Singen“ im FAM

Jeden dritten Mittwoch im Monat, 14.00 – 15.30 Uhr Spielenachmittag im FAM

Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 15.00 – 17.00, Reparaturcafe im JAM

Montag, 28.8. 14.00 – 16.30, Montagscafe im FAM

Donnerstag, 21.9. ab 9.00 – 17.00 Uhr, Fahrt nach Saalfeld (Anmeldung über vhs)



## WICHTIGE TELEFONNUMMERN

**Notruf (Polizei- Überfall) ..... 110**

**Feuerwehr – Rettungsdienst ..... 112**

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst ..... 116117**

**Klinikum Fichtelgebirge Selb ..... 09287 9710**

**Klinikum Fichtelgebirge Marktredwitz ..... 09231 8090**