

# Senioren-Forum



# Zeitung



*PC-Unterstützung durch Seniorenhilfe der Realschule Rüppurr*

**7. Ausgabe: Januar 2009**

# Einladung zum 9. Markttag des Senioren-Forums

Das Senioren-Forum wendet sich an Menschen, die Zeit und Lust haben, mit anderen zusammen etwas zu tun, und möchte dazu vor allem interessierte Seniorinnen und Senioren aus Rüppurr, Dammerstock und Weiherfeld einladen,



- ❖ ihre Erfahrungen und Ideen einzubringen und
- ❖ gemeinsam Neues zu entdecken.

**Der 9. Markttag findet statt  
am  
Freitag, den 23. Januar um 18 Uhr  
im  
Ev. Gemeindehaus, Diakonissenstraße 26.**

Zu Beginn wird Gretel Viesel über das Projekt „Semja“ berichten (siehe Seite 5).

Anschließend wollen wir wie immer über laufende Angebote berichten, neue Aktivitäten planen und Absprachen treffen.

Ansprechpartner:

*Doris Stumpfrock, Tel. 890711*

*Karl Ritsert, Tel. 888589*

**Hinweis: Der 10. Markttag findet am 24.4.09 um 18 Uhr wieder im Ev. Gemeindehaus statt.**

## PC-Unterstützung

Ein großes Dankeschön an die Schüler und Schülerinnen der Seniorenhilfe der 10. Klasse der Realschule in Rüppurr.

Jeden Dienstagnachmittag ab 15 Uhr konnten wir ihre Hilfe in Anspruch nehmen und unsere Fragen loswerden. Regelmäßig, freundlich, geduldig und kompetent wurden wir Senioren von den Schüler/innen der Realschule in Rüppurr betreut, wenn uns die Probleme mit PC oder Laptop in Schwierigkeiten brachten.



An fünf Laptops und den mitgebrachten Geräten erklärten uns die Jugendlichen die Geheimnisse von e-Mail, Internet und das Schreiben von Texten. Sogar das Ordnen digitalisierter Bilder und das Anlegen von Dateien konnte mit ihrer Hilfe gelernt und geübt werden. An Themen-Nachmittagen lernten wir das Einkaufen bei eBay, das Suchen von Backrezepten und das Verschicken von virtuellen Weihnachtsgrüßen. Im Januar 2009 steht sogar die hohe Kunst der Powerpoint-Präsentation auf dem Programm.

Eines wurde uns klar, ohne die Jugendlichen und ihre freundliche Hilfe könnten manche Senioren mit diesem neuen Medium noch nicht so gut umgehen. Aber üben, üben, üben müssen wir selber.

Der Schulleiterin der Realschule Rüppurr, Frau Hirth, gehört natürlich auch unser herzliches Dankeschön. Sie motiviert und unterstützt ihre Schülerinnen und Schüler und vermittelt soziales Lernen ganz praktisch. Danke, Frau Hirth.

Weiterhin wollen wir alle 2 Wochen folgende konkrete Themen vorstellen und besprechen:

- ❖ 03.02.: Mit dem Explorer navigieren
- ❖ 17.02.: Daten auf CD speichern
- ❖ 03.03.: Daten mit dem USB-Stick transportieren
- ❖ 17.03.: Daten sichern
- ❖ 31.03.: Wunsch-Thema

Während des Secondhand-Marktes (10.2.), sowie in den Faschings- und Osterferien (24.02. und 14.4.) findet keine PC-Unterstützung statt.

## „Watt“-Wanderung von Oberweier nach Ettlingen

Am Freitag, den 13.2.09 wandern wir von Oberweier über den Panoramaweg zurück nach Ettlingen, wo wir im „WaTT's“ einkehren. Nach einem kleinen Verdauungsspaziergang durch Ettlingen fahren wir mit der S1/S11 wieder zurück nach Rüppurr. Die Wanderzeit beträgt ca. 2 - 3 Stunden (ca. 8 km).

Abfahrt Battstraße: 9:46 Uhr (S1/S11 nach Ettlingen)

Ankunft Oberweier: 10:15 Uhr (Bus 104)

Abfahrt Ettlingen Stadt: ca. 15:08 (S1/S11)

Rückkehr Battstraße: ca. 15:13

Wie immer können sich jeweils 5 Personen eine RegioPlus-Karte für 13 Euro teilen.

Interessenten sollten sich bei mir melden (Tel. 891913), damit ich die Fahrkarten kaufen und den Platz im „WaTT's“ reservieren kann.

*Kurt Nollert*

## Nikolaustag 2008 ...

... es regnet und pustet und man jagt keinen Hund vor die Tür.

„Na, da wird höchsten die Hälfte der Gymnastikdamen kommen.“ So meine Vermutung.

Aber ich wurde eines Besseren belehrt. Von der Battstraße bis zum Albtalbahnhof, an jeder Haltestelle lachende Seniorenagen, erfreut und erwartungsvoll.

Inge Krieger hatte zur Besichtigung des Klosters Maulbronn mit anschließendem Besuch des Weihnachtsmarktes im Klosterhof eingeladen und alle, alle waren dabei, die sich angemeldet hatten, sogar noch eine mehr.

Es war ein wundervoller Tag, der schönste Weihnachtsmarkt der Region und sicher hätte sich keine auf den Weg gemacht, wenn nicht Inge Krieger ihre Seniorensportgruppe dazu eingeladen hätte.

Sogar die jungen Leute, die vom KSC kommend am Durlacher Tor in die übervolle Straßenbahn stiegen, konnten die fröhlichen „alten“ Gesichter wahrnehmen und staunten nicht schlecht über die Schlagfertigkeit der fast 90-Jährigen und küssten sich unter dem soeben erworbenen Mistelzweig. So ist's recht. Danke, Inge Krieger!!!

*Rita Bube*

## Der Verein Semja in Mogilew (Weißrussland)

Die nichtstaatliche Verein Semja ist ein Zusammenschluss von Frauen, die sich entschlossen haben, sich gegenseitig zu helfen und darüber hinaus anderen Frauen und Müttern, vor allem allein Erziehenden mit vielen bzw. kranken Kindern.

Die Mitglieder des Vereins arbeiten ehrenamtlich und finanzieren ihre Arbeit durch jeweils ein Zehntel ihres eigenen Einkommens. Das reicht natürlich nicht aus für die vielfältigen Aufgaben, die sich Semja gestellt hat. Deshalb sind sie auf Spenden aus dem Westen angewiesen.

Die Region Mogilew leidet noch heute unter den Folgen des Reaktorunglücks von Tschernobyl. Es gibt viele Missbildungen bei Neugeborenen, Schilddrüsenkrebs und Leukämie treten vermehrt auf und bei den Nahrungsmitteln, vor allem bei Obst und Gemüse, muss man damit rechnen, dass es verstrahlt ist. Semja unterstützt arme Familien finanziell, mit Kleidung aus Kleidersammlungen, mit Medikamenten und Vitaminen und vermittelt juristische Beratung. Außerdem veranstaltet Semja Sportfeste für die Kinder und organisiert eine Kinderbetreuung am Nachmittag.

### Unser Engagement für Semja

Seit fünf Jahren hilft die Ev. Kirchengemeinde Rüppurr dem Verein Semja mit Spenden. Wir unterstützen die Familie Babakow mit acht Kindern, bei denen das Gehalt des Vaters nicht einmal für ausreichende Ernährung der



*Besuch im Semja-Büro im Juli 2008*

Großfamilie reicht, geschweige denn für Kleidung und Schulsachen der Kinder. Im letzten Jahr engagierten wir uns vor allem für Wowa Posharitzki. Er musste dringend an der Wirbelsäule operiert werden, sonst hätte er nicht überlebt. Durch großzügige Einzelspenden und viele kleinere Spenden, sowie der Unterstützung des Diakonischen Werkes Baden konnten wir die 6.000 €, die für seine Operation noch benötigt wurden, aufbringen. In diesem Jahr bat uns die Familie Rabzewitsch am letzten Tag unseres Besuchs in Mogilew um Hilfe. Ihre Tochter Vika leidet an Leukämie und bekommt in Weißrussland nicht die erforderlichen Medikamente. Wieder konnten wir dank zahlreicher Spenden helfen und dem Mädchen geht es inzwischen schon etwas besser.

## Angebote

❖ **Boule:**

Dienstags um 10 Uhr auf dem Platz beim TuS-Rüppurr  
Helmut Viesel, Tel. 888152

❖ **Spielenachmittag:**

Donnerstags ab 15 Uhr im Ev. Gemeindehaus  
Margit Fenske, Tel. 891488

❖ **Wandern:**

Nächste Wanderung siehe Seite 4  
Kurt Nollert, Tel. 891913

❖ **Kurzwanderungen:**

Mittwochs von 9 bis 11 Uhr mit Start beim TuS-Rüppurr  
Gerd Rabold, Tel. 891664

❖ **Lese- und Gesprächskreis:**

Mi. 11.2. bei Bube, 25.2. bei Post, 11.3. bei Bube, 25.3. bei Post  
Rita Bube, Tel. 887489 und Gisela Post, Tel. 883560

❖ **Franz. Konversation:**

Alle 14 Tage mittwochs um 15 Uhr  
Irmgard Donner, Offenburger Straße 2a, Tel. 888120

❖ **Spontantreff:**

Eckart Schwenk, Tel. 883244

❖ **PC-Unterstützung:**

Karl-Heinz Schiel, Tel. 8931900, [k-h.schiel@web.de](mailto:k-h.schiel@web.de)  
Kurt Nollert, Tel. 891913, [k.nollert@gmx.de](mailto:k.nollert@gmx.de)

❖ **Modellbau:**

Ort und Termine werden beim nächsten Markttag vereinbart  
Karl Ritsert, Tel. 888589

## Modellbau

Ein neues Projekt ist in Gang gekommen: Modellbau. Von Anfang an gab es dafür Interessenten. Es ist eine Möglichkeit, mit seinen Händen etwas zu gestalten. Es geht dabei um das Basteln mit verschiedenen Materialien. Das kann man natürlich auch alleine zu Hause tun. Aber es ist gerade reizvoll, sich mit anderen zu treffen. Das macht Spaß und gibt Anregungen.

Das erste Treffen fand vor dem 1. Advent statt. Herr Dr. Maier hatte einen Vorschlag und hatte die „Arbeit“ auch gut vorbereitet. Wir waren drei Leute und haben jeder einen „Herrenhuter-Stern“ angefangen zu schneiden und zu kleben. Das ist ein Stern, den man im Zimmer aufhängen kann. Er hat viele Zacken und wird von innen beleuchtet. Meinen „Herrenhuter-Stern“ habe ich inzwischen fertiggestellt.

Wie geht es weiter? Ich stelle mir vor, dass die, die interessiert sind, sich einmal im Monat treffen. Wir beschließen, was wir tun wollen: Ein Segelflugmodell oder ein Schiff oder ein historisches Gebäude, oder was sonst vorgeschlagen wird.

Beim nächsten Markttag treffen wir uns an einem Tisch und planen.

*Karl Ritsert*



## Impressum

### **Herausgeber:**

Senioren-Forum Rüppurr, Dammerstock und Weiherfeld

### **Redaktion:**

Rita Bube, Margit Fenske, Kurt Nollert, Karl Ritsert

### **Ansprechpartner für Beiträge zur nächsten Zeitung:**

Kurt Nollert, Schöllbronner Straße 19, Telefon 891913,

E-Mail: [k.nollert@gmx.de](mailto:k.nollert@gmx.de)

Homepage: [www.eeb-karlsruhe.de](http://www.eeb-karlsruhe.de), Link „Senioren-Forum“

# Eine Alternative zur Rente mit 67

Wenn ich einmal in später Zukunft alt und klapprig bin, werde ich bestimmt nicht ins Altersheim gehen, sondern auf ein Kreuzfahrtschiff. Die Gründe dafür hat mir unsere Gesundheitsministerin Ulla Schmidt geliefert:

"Die durchschnittlichen Kosten für ein Altersheim betragen 200 € pro Tag."

Ich habe eine Reservierung für das Kreuzfahrtschiff "Aida" geprüft und muss für eine Langzeitreise als Rentner oder Rentnerin nur 135 € pro Tag zahlen (kein Witz!!!), d.h. mir bleiben dann noch 65 € pro Tag übrig.

1. Ich habe mindestens 10 freie Mahlzeiten, wenn ich in eines der Bordrestaurants wackele oder mir das Essen vom Rom-Service auf das Zimmer, also in die Kabine, bringen lasse. Das heißt in anderen Worten, ich kann jeden Tag der Woche mein Frühstück im Bett einnehmen.
2. Die "Aida" hat drei Swimmingpools, einen Fitnessraum, freie Benutzung von Waschmaschine und Trockner und sogar jeden Abend Shows.
3. Es gibt auf dem Schiff kostenlos Zahnpasta, Rasierer, Seife und Shampoo.
4. Das Personal behandelt mich wie einen Kunden, nicht wie einen Patienten. Für 15 € Trinkgeld extra pro Tag lesen mir die Stewards jeden Wunsch von den Augen ab.
5. Alle 8 bis 14 Tage lerne ich neue Leute kennen.
6. Fernseher defekt? Glühbirne kaputt? Die Bettmatratze ist zu hart oder zu weich? Kein Problem, das Personal wechselt es kostenlos und bedankt sich für mein Verständnis.
7. Frische Bettwäsche und Handtücher jeden Tag sind selbstverständlich und ich muss nicht einmal danach fragen.
8. Wenn ich im Altersheim falle und mir eine Rippe breche, dann komme ich ins Krankenhaus und muss gemäß der neuen Krankenkassenreform täglich dick draufzahlen. Auf der "Aida" bekomme ich für den Rest der Reise eine Suite und werde vom Bordarzt kostenlos behandelt.
9. Ich habe noch von keinem Fall gehört, bei dem zahlende Passagiere eines Kreuzfahrtschiffes vom Personal bedrängt oder gar misshandelt worden wären. Auf Pflegeheime trifft das nicht im gleichen Umfang zu.

Mit der "Aida" kann ich nach Südamerika, Afrika, Australien, Japan, Asien... wohin auch immer ich will. Darum sucht mich in Zukunft nicht im Altersheim, sondern "just call shore to ship".

Auf der „Aida“ spare ich jeden Tag 50 € und muss nicht einmal mehr für meine Beerdigung ansparen. Mein letzter Wunsch ist dann nur: Werft mich einfach nur über die Reling. Das ist nämlich auch kostenlos.

P.S.: Falls der eine oder andere schlaue Rechner bzw. die eine oder andere schlaue Rechnerin mit von der Partie sind, besetzen wir einfach den ganzen Kutter.