

Kreis Dithmarschen: „Senior*innen machen Zeitung“

Schreiben und publizieren als Wege zu Selbstwirksamkeit und Interessenvertretung im Alter

Ausgangslage / Idee

Der Kreis Dithmarschen steht angesichts des demografischen Wandels vor enormen Herausforderungen. Im Rahmen eines Projektes unter dem Dach des Bundesprojektes „Demografiewerkstatt Kommunen“ (DWK) werden aktuell Anstrengungen unternommen, die Senior*innen selbst dazu zu motivieren, die eigenen Interessen und Bedarfe zu artikulieren und sich in örtlichen Gremien (Seniorenbeiräten) dafür stark zu machen. Dahinter steht der Gedanke, dass die Senior*innen über eine Vielzahl an Kompetenzen und Erfahrungen verfügen – Schätze, die gehoben, gewürdigt und für die Gemeinschaft fruchtbar gemacht werden sollen. Selbstwirksamkeit und gemeinschaftliches Engagement sollen die Senior*innen stärken und ihren Lebensabend bereichern.

Seniorenbeiräte zu gründen, zu entwickeln und zu pflegen bedarf neben Motivation und Engagement-Bereitschaft ganz wesentlich der **Kommunikation mit anderen**: Wie organisieren sich die Senior*innen im Nachbarort? Welche Strukturen bewähren sich? Wie erreichen wir unsere Senior*innen im eigenen Ort? Was interessiert sie? Welche Angebote fragen sie nach? Was haben sie selbst an Kompetenz, Erfahrung und ggf. Engagement einzubringen? Wo gibt es Räume, um miteinander ins Gespräch zu kommen, sich voneinander zu erzählen?

Vorgehen

Mittels eines von den Senior*innen selbst zu entwickelnden und inhaltlich zu füllenden Magazins (einem der älteren Generation nicht nur vertrauten, sondern von ihr geschätzten Format) sollten die **Senior*innen im Kreis Dithmarschen angesprochen und für ein Engagement in eigener Sache gewonnen** werden. Dabei war es von zentraler Bedeutung, dass sie die entstehende Publikation als ihr „Sprachrohr“ annehmen und sich damit identifizieren würden. Dementsprechend standen die Themen, die die Älteren in der Region bewegen und interessieren ebenso im Mittelpunkt, wie die Arbeit der bestehenden Seniorenbeiräte.

In einem extern moderierten Prozess wurden Senior*innen gefunden und für die Idee begeistert. Die Interessierten entwickelten dann gemeinsam – unter **fachlicher Begleitung und Anleitung**

- Grundsätze, nach denen sie zusammenarbeiten möchten;
- ein Magazin-Konzept mit Ideen für Titel, Rubriken und konkrete Inhalte;
- Vorgaben für die Gestaltung ihres Magazins im Umfang von ca. 20 bis 24 Seiten: Format, Schriftgröße, Textlängen, etc.
- die Arbeitsschritte, die notwendig sind, um die Publikation zu erstellen;
- erste Texte und Fotos, die veröffentlicht werden sollen.

Im Ergebnis ist **ein Magazin entstanden, das von Senior*innen für Senior*innen gedacht und gemacht wird**. Durch den Prozess der Themenfindung, -auswahl und -gewichtung, des Recherchierens und Schreibens sowie durch die Organisation der redaktionellen Abläufe kamen die



beteiligten Senior*innen miteinander ins Gespräch. Sie tauschten sich schon im Vorfeld der Publikation über wichtige Themen aus; die Autor*innen brachten ihr Wissen (Recherche und Erfahrung) sowie ihre Einschätzungen zu Papier und teilten sie mit einer großen Leserschaft. Auf diese Weise erfuhren sie – ebenso wie die Fotografen und alle, die daran mitwirkten – Wertschätzung und Bestätigung. Dass aus diesem Engagement der Wunsch erwächst, sich möglicherweise auch im Rahmen eines Seniorenbeirates einzubringen oder zumindest dessen Botschaften weiterzugeben, war ausdrücklich gewünscht.

Akteure / Ausblick

Das Projekt umfasste die Entwicklung des Seniorenmagazins und die fachliche Begleitung der ersten beiden Ausgaben durch die pro-t-in GmbH. Eng eingebunden in die Umsetzung waren der Kreis Dithmarschen und der Kreissenorenbeirat. Auf diese Weise sollte von Beginn an die Nachhaltigkeit des Projektes gewährleistet werden. Darüber hinaus wurden Synergien zwischen Seniorenbeiräten und Redaktion genutzt und verstärkt. Die Aufmerksamkeit für und das Engagement in den Seniorenbeiräten des Kreises Dithmarschen wurden so teils erst initiiert, teils gestärkt.

Die nachfolgend angehängten Webversionen der beiden produzierten Ausgaben des Seniorenmagazins zeigen, mit welchen Themen, Formaten und Akteuren sich die Redaktionsmitglieder auseinandergesetzt haben.

Ansprechpartnerin für weitere Informationen:

Dipl.-Journ. Katharina Mehring

Schwedenschanze 50, 49809 Lingen

0591 / 96 49 43 13

mehring@pro-t-in.de

www.pro-t-in.de

ALT-FIT-FLOTT

SENIORENMAGAZIN FÜR DEN KREIS DITHMARSCHEN

01 | 2020



© Rainer Sturm - pixelio.de

Neuer Schwung:
Interessen der Älteren
sichtbar machen **Seite 4**

Öffentlichkeitsarbeit:
Helmut & Helmut
im Offenen Kanal **Seite 6**

60plus und Auto-mobil:
Regelmäßige Verkehrssicher-
heits-Information **Seite 12**


KREIS DITHMARSCHEN


DWK
Demografiewerkstatt
Kommunen

Liebe Leserinnen und Leser!

ALT – FIT – FLOTT: So haben wir unser Seniorenmagazin genannt. Wir, das ist ein (noch) sehr kleines Redaktionsteam, bestehend aus Monika Buberl-Pirrwitz, Helmut Dahleke und Hella Hanf. Gemeinsam haben wir uns Themen für die erste Ausgabe unserer neuen Publikation überlegt, haben recherchiert und Infos zusammengetragen, unterstützt vom Kreis Dithmarschen. Ermöglicht wurde die Realisierung dieses Magazins durch das Bundesprojekt „Demografiewerkstatt Kommunen“ und die damit finanzierte Begleitung durch die Redakteurin Katharina Mehring von der pro-t-in GmbH. Für die nächste Ausgabe wünschen wir uns noch viel mehr Senior*innen, die Spaß haben am Ideen entwickeln, Recherchieren und Schreiben. Melden sie sich!

Nun halten wir also das erste Exemplar in der Hand. Unseren Leserinnen und Lesern präsentieren wir eine bunte Mischung verschiedenster Themen. Selbstverständlich berichten wir aus unseren Seniorenbeiräten – sie sind uns ein ganz besonderes Anliegen. Darüber hinaus stellen wir die Bürgerbeauftragte für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein vor, machen Lust auf ein Reiseziel im Süden Deutschlands und und und ...

Neugierig geworden? Recht so, dann wünschen wir viel Freude bei der Lektüre der ersten Ausgabe von ALT – FIT – FLOTT. Ach ja, der Name: Passt gut zu uns und unserem Lebensgefühl, finden wir. Und Sie doch sicher auch!

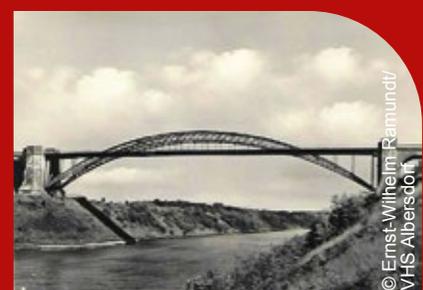
Herzliche Grüße aus der Redaktion
***Ihre Monika Buberl-Pirrwitz,
Helmut Dahleke und Hella Hanf***



Engagiert (v.l.): Helmut Dahleke und Monika Buberl-Pirrwitz, hier mit dem Heider Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat.

Wer kennt sich aus?

Wie heißt das Bauwerk auf unserem Foto? Das Bild stammt aus dem Jahr 1921, die Brücke ist noch etwas älter, sie wurde 1892 erbaut. Der Entwurf der schmiedeeisernen Bogenbrücke stammte von Eisenbahn-Bauinspektor Greve aus Kiel.



Inhalt

Editorial 2

**AUS DEN SENIO-
RENBEIRÄTEN** 4

WISSENSWERT:
60plus, fit und Auto-mobil 12
Nie zu alt fürs Internet 12
Computer-Treff 13

GUT BERATEN:
Bürgerbeauftragte
berät kostenlos und
unabhängig 14

REISE:
Schwarzwald 15
Gute Wünsche
für 2021 16

Impressum

Herausgeber:

Kreis Dithmarschen
Seniorenbeirat,
Stettiner Straße 30,
D-25746 Heide · Tel. 0481 97-0
seniorenbeirat@dithmarschen.de

Redaktion:

pro-t-in GmbH, Lingen

Gestaltung:

Schön! Agentur für Strategie,
Design und Vertrieb GmbH,
Lingen

Sehr geehrte Leser*in,



die Senior*innen sind ein wichtiger Teil unserer Einwohnerschaft, der im Rahmen der demografischen Entwicklung weiter wachsen wird. Aus dem aktiven Erwerbsleben ausgeschieden, sind aber ihre Kompetenzen und Erfahrungen weiterhin vorhanden. Dieser Wissens- und Fähigkeits-schatz soll nicht einfach unbesehen bleiben. Viele Senior*innen möchten sich auch weiterhin sinnvoll und erfüllend für die Menschen in ihrem Umkreis einsetzen. Das Feld, in dem sich ältere Menschen engagieren können, ist weit. Hier will der Kreis Dithmarschen Unterstützung geben und Möglichkeiten und Wege aufzeigen, wie sich Senior*innen für alle gewinnbringend in unsere Gesellschaft einbringen können.

Ein Weg dahin ist die Beschäftigung in den Seniorenvertretungen. Hier gibt es eine ausgezeichnete Chance, Themen in die örtliche Politik zu tragen und aktiv zu sozialräumlichen Angeboten für Senior*innen beizutragen. In einigen Regionen gibt es bereits Beiräte auf Gemeinde- oder Amtsebene, in anderen Bereichen Dithmarschens braucht es noch Engagement aus dieser Altersgruppe. Mit diesem Heft will der Kreis Dithmarschen für die Gründung örtlicher Seniorenbeiräte werben und stellt Ihnen die praktische Beiratsarbeit aus Dithmarschen vor. Lassen Sie sich anregen, werden Sie aktiv und wirken Sie bei der Bildung eines Beirates in Ihrem Ort/Amt hin.

Mit freundlichen Grüßen
Renate Agnes Dümchen

Interessen der Älteren sichtbar machen

Seit fast 50 Jahren gibt es in Deutschland Seniorenbeiräte, der erste wurde 1972 in Altena gegründet. Inzwischen gibt es sie in zahlreichen Kommunen und auch auf Landesebene. Ihr vorrangiges Ziel: Die Lebensbedingungen älterer und alter Menschen in ihrem lokalen und regionalen Umfeld zu verbessern. Sie machen die Interessen der älteren Generation sichtbar und bringen ihre Perspektive in die gesellschaftliche und kommunalpolitische Sicht ein.

Auch in Dithmarschen haben sich über die Jahre verschiedene Seniorenbeiräte auf Ortsebene gegründet, ergänzt um einen Kreissenorenbeirat. Die

Seniorenbeiräte arbeiten im Rahmen ihrer Satzungen, die ihre Aufgaben definieren und unter anderem festlegen, wie viele Mitglieder der jeweilige Beirat hat. Die Mitglieder können nicht einfach eintreten, sondern werden gewählt. Allerdings gibt es im Kreis Dithmarschen durchaus Lücken – nicht alle Orte haben bereits einen Seniorenbeirat; die bestehenden dagegen wünschen sich vielfach eine stärkere ehrenamtliche Unterstützung – viel Raum also für das eigene Engagement zum Wohl aller Senior*innen in Wohnort und Landkreis.

So verschieden die Orte, so unterschiedlich auch die Geschichte und Schwerpunkte der Seniorenbeiräte, die ab sofort hier ihr Forum finden, um sich vorzustellen, ihre Arbeit zu präsentieren, um Anregungen zu bitten.

Heide: Ältester Seniorenbeirat Schleswig-Holsteins

Ein Beitrag von Elisabeth Steinschulte

Bereits am 21. Januar 1988 traf sich der **erste gewählte Seniorenbeirat** der Stadt Heide zu seiner konstituierenden Sitzung. Damit ist er der älteste Beirat Schleswig-Holsteins. Viel wurde seit damals für die ältere Bevölkerung erreicht. Es würde zu weit führen, im Einzelnen darauf einzugehen. Alle Beiräte müssen immer wieder auf noch nicht erfüllte Forderungen zurückgreifen oder diese wieder aufnehmen. **Schulungen** in vielen Bereichen hat sich dieser ebenfalls auf seine Fahnen geschrie-

ben. Auf einige will ich eingehen: Seit 2007 treffen sich Senioren und Seniorinnen im Alter von 60 + bis über 80 + in einer Schule zu einem **Computer-Treff** „Senior/innen für Senior/innen.“ Es finden keine Schulungen statt, sondern drei Herren stehen zur Verfügung, die ehrenamtlich oft auftauchende Fragen beantworten. Es haben sich bereits Freundschaften außerhalb dieses Treffs gebildet.

Seit 2013 werden unter dem Slogan „**60 plus und Auto-mobil**“

regelmäßig mit einem Referenten für Verkehrssicherheit, Mitglied im ACE Kreisvorstand Westküste und ehemaliger Fahrschullehrer, Informationen zum Thema vermittelt. Es finden oft rege Diskussionen statt. Mobilität im Alter ist ein sehr wichtiges Thema, dabei steht das Autofahren immer noch bei den meisten Älteren im Mittelpunkt.

In der Neuen Anlage in Lüttenheid befinden sich seit einigen Jahren **Fitnessgeräte für Erwachsene** und seit kurzem ein Schachbrett im Freien. Durch Spenden und durch ein Erbe war es möglich, die Geräte und das Schachbrett anzuschaffen. Einmal in der Wo-

che bietet der Seniorenbeirat (SB) unter Anleitung einer Fachkraft „**Turnen im Freien**“ an. Auch dieses Angebot wird ebenfalls stark nachgefragt. Seit einigen Jahren finden an den letzten Donnerstagen im Monat im Rahmen der **Vortragsreihe** „Aktuelle Themen für Seniorinnen und Senioren“ im Bürgerhaus der Stadt Heide Veranstaltungen statt.

Seit neuestem stellt sich der SB mit Informationen für unsere

Generation im „**Offenen Kanal Westküste**“ auf einem festen Sendeplatz vor. Immer am dritten Sonnabend im Monat, 18.00 Uhr, ist seine Stimme auf Kanal 105,2 zu hören oder im Internet unter okwestkueste.de.

Regelmäßig werden **Sitzungen** in Einrichtungen abgehalten, um zu erfahren, wo der Schuh drückt. Es sind manchmal Kleinigkeiten wie eine Überwegung über die Straße, die mit einem Rollstuhl oder einem

Rollator schwierig ist, oder eine Ampelschaltung, die zu kurz ist, um nur zwei Beispiele zu nennen.

KONTAKT:

Vors. Helmut Dahleke

Tel. 0151 23022397

hegmeco@aol.com

Stellv. Vorsitzende

Monika Buberl-Pirwitz

Tel. 0481 62253

m-buberl@t-online.de



Hier pulsiert das Leben: Märkte, so wie hier in Heide, sind wichtige Begegnungsorte gerade auch für Senior*innen.

Helmut & Helmut im Offenen Kanal

Die Idee für eine eigene Radiosendung des Seniorenbeirats wurde im Frühjahr 2019 geboren. Der Vorsitzende Helmut Dahleke nahm sich dieses Projektes an und stellte es dem Offenen Kanal (OK) vor. „Kein Problem“, hieß es dort und die Arbeit begann. Ein Konzept musste her, ebenso wie ein zweiter Mitmacher. Gefunden wurde dafür Helmut Briede womit gleichzeitig ein Name für die Sendung gefunden war: „Helmut & Helmut“. Nach einer technischen Einweisung in das Sendestudio und ein bisschen Papierkram konnte es losgehen.

Mit einer Portion Lampenfieber und manchmal belegter Stimme startete das Projekt. Zwischen

Wortbeiträgen, Interviews und Musik fanden sich dann beide schnell zurecht und brachten die geforderten drei Probesendungen hinter sich. Mittlerweile haben sie eine Stammhörerschaft, die gespannt auf die nächste Sendung wartet.

Inzwischen gibt es einen festen Sendeplatz und zwar jeden **3. Samstag im Monat um 18.00 Uhr**. Hören kann man Helmut & Helmut auf dem Heider Kanal des OK Westküste (Freq.105,2) oder im Internet unter okwestkueste.de

Es werden auch Musikwünsche erfüllt und man kann sich direkt an die Moderatoren wenden: Erreichbar sind die Akteure unter Tel. 0481 72469 oder 015123022397 (Helmut Dahleke; Tel. 0481 7876119 oder 01732149918 (Helmut Briede).



Büsum: Wunschbus, Klönschnack, Bürgertreff

Ein Beitrag von Friedrich-Wilhelm Trottmann



Bekannt für seinen Strand und das wunderschöne Wattenmeer ist Büsum.

Die **Gründungsversammlung** des Seniorenbeirates in Büsum fand am 24. Mai 1989 im Haus des Gastes, an dessen Stelle heute der Ankerplatz ist, statt. Zum Gründungsvorsitzenden wurde Fredigar Tabel gewählt. Mit Gerda Witt, Dieter Braune und Willi Witt fanden sich hervorragende Nachfolger.

Bei der konstituierenden Sitzung des Seniorenbeirates im Rathaussaal am Dienstag, dem 23. Mai 2017, wurden im Beisein von Jörn Strüben von der Gemeindeverwaltung Karl-Heinz Papenfuß zum Vorsitzenden, Wilhelm Witt zum Stellvertreter, Friedrich-Wilhelm Trottmann zum Schriftführer und Pressewart in den **Vorstand** gewählt. Als weitere Mitglieder sind Waltraud Austinat, Lisa Papenburg und Hans Detlef Thun im neuen Seniorenbeirat vertreten. Jürgen Zepernick, Joachim Klie, Heinz-Uwe Reiz, Marianne Reuter, Waltraud Sammler und Bärbel Stangel wurden als künftige Mitglieder in die Arbeit des Beirates einbezogen. Besonders stolz sind die Mitglieder der Nachbarschaftshilfe, dass der **Wunschbus „Mobi Dick“** sie innerhalb von Schleswig-Holstein und Ham-

burg kostenlos zu ihren Wunschzielen bringt. Dabei ist auch Platz für Rollstuhlfahrer.

Der Seniorenbeirat der Gemeinde Büsum trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 15 Uhr zu seinem sogenannten **Klönschnack**, der zurzeit im Bürgertreff in der Johannsenstraße 34 stattfindet. Fast immer ist ein Referent eingeladen, der seniorenrelevante Themen vorträgt. Die Veranstaltungen sind so stark frequentiert, dass eine größere Bleibe gesucht werden musste und auch gefunden wurde. Ein Seniorenbeiratsmitglied ist bei jedem Ausschuss, dem Gemeinderat oder anderen Ausschüssen anwesend, um stets die Belange der Senioren zu vertreten.

Der Vorsitzende Karl-Heinz Papenfuß ist in vielen Gruppierungen und Organisationen tätig und stets der Motor unseres Beirats. Das **Seniorenparlament des Amtes Büsum-Wesselburen**, die **Nachbarschaftshilfe** im Amt Büsum-Wesselburen und der **Bürgertreff** sind nur einige Baustellen, die er intensiv beackert. Der Kontakt zum Seniorenbeirat des Kreises Dithmarschen, Landesseniorenrat und auch zu anderen Partnergemeinden wie die Städtefreundschaft mit der Patenschaftsgemeinde Kühlungsborn sind Felder, die den Horizont des Seniorenbeirats Büsum erweitern.

Im Internet ist der Seniorenbeirat der Gemeinde Büsum zu finden unter <https://www.facebook.com/groups/1254643861396687/>, die Nachbarschaftshilfe Amt Büsum unter <https://www.facebook.com/nachbarschaftshilfe.amtbusumwesselburen.5>.

KONTAKT:

Vors. Karl-Heinz Papenfuß

Tel. 0157 89117569 · kh.papenfuss@web.de

Stellv. Vors. Wilhelm Witt

Tel. 04834 960866 · witt-buesum@t-online.de

Wesselburen: Vielfältige Vorträge heimischer Referenten

Ein Beitrag von H. Wilhelm Jungkuhn



© Tourismusverein Wesselburen

Weithin sichtbar und charakteristisch:
Der Kirchturm von Wesselburen.

Über den jetzigen Seniorenbeirat kann ich einiges berichten, über die vorherigen Seniorenbeiräte dagegen wenig. Vorsitzender und Stellvertreter des letzten Seniorenbeirates sind kurz hintereinander verstorben. Dann hat das Ganze etwa eineinhalb Jahre geruht. Auf Initiative von Dierk Reimers ist der jetzige **Seniorenbeirat neu** entstanden. Am 1. August 2017 fand im Restaurant Stadt Hamburg in Wesselburen um 20 Uhr die erste öffentliche Versammlung statt. Es wurde festgelegt, die **Sitzungen** sollen jeden letzten Dienstag, alle zwei Monate (in den ungeraden Mona-

ten) stattfinden. Als Uhrzeit wurde 16 Uhr festgelegt. In den geraden Monaten, am letzten Dienstag, vormittags von 10 – 11:30 Uhr, wurde eine **Bürgersprechstunde** mit zwei Leuten eingerichtet.

Nach eineinhalb Jahren wurde die Bürgersprechstunde mangels Beteiligung eingestellt. In den **öffentlichen Versammlungen** haben wir stets Referenten mit anschließender Diskussion. Es stehen immer Themen auf dem Programm, die für alle Senioren aber auch für jüngere Einwohner der Amtsgemeinde Büsum-Wesselburen interessant sind.

Das größte Interesse fand ein **Vortrag über Demenz** und wie man als Pflegende/r mit Demenzpatienten umgehen oder sich ihnen gegenüber verhalten sollte. Als Referentin konnten wir eine Mitarbeiterin des Kompetenzzentrums Schleswig-Holstein gewinnen. Obwohl sie zweieinhalb Stunden referierte, hörten alle Gäste bis zum Schluss aufmerksam zu. Unter den Gästen waren auch Teilnehmer*innen aus Wrohm und Brunsbüttel. Ein weiterer interessanter Vortrag beschäftigte sich mit **„Hörgeräte-Hörschleifen“** für große Räume mit Übertragung per Funk – eine Technik, die auch zu Hause gut geeignet sein soll.

Auch heimische Referenten konnten uns schon sehr bereichern: Wie etwa Apotheker Dr. Spilckeliss aus Wesselburen, der der Frage **„Was leistet Homöopathie?“** nachging. Oder Rüdiger Möller, Leiter der Volkshochschule Wesselburen, der mit seinem Lichtbildvortrag über **„Wesselburen von 1945 bis heute“** begeisterte.

KONTAKT:

Vors. Heinz Wilhelm Jungkuhn
Tel.: 04833 2309
heinz.wilhelm@jungkuhn.de
Stellv. Vors. Dierk Reimers
Tel.: 04833 539
dierk.reimers@freenet.de

Meldorf: Beharrlichkeit und deutliche Worte

Ein Beitrag von Ulrich Zinke

Seit über 30 Jahren gibt es in Meldorf einen sehr erfolgreich arbeitenden Seniorenbeirat mit fünf Mitgliedern, der alle fünf Jahre von den Meldorfer Einwohner*innen über 60 Jahren neu gewählt wird. Die Wahl erfolgt durch Briefwahl.

Der Seniorenbeirat ist ein überparteiliches Gremium, das ausschließlich sachorientiert die Interessen der Seniorinnen und Senioren der Stadt vertritt, **Konzepte** erarbeitet, **Wünsche und Anregungen** aus ihrer Mitte auf-

greift und als **Mittler** zwischen der wachsenden Anzahl Meldorfer Seniorinnen und Senioren bei der Verwaltung und den städtischen Ausschüssen auftritt. Der Seniorenbeirat hat in den Ausschüssen **Rederecht** zu seniorenrelevanten Themen. Im Ausschuss für Generationen und Soziales hat er auch das **Antragsrecht**. Um sich Gehör zu verschaffen, bedarf es manchmal auch einer gewissen Beharrlichkeit und deutlicher Worte.

In den letzten Jahren hat der Seniorenbeirat eine Reihe von Projekten und Aktivitäten ins Leben gerufen, dazu gehören die:

- Einrichtung „**Runder Tisch Seniorenarbeit Meldorf**“
- Erstellung eines jährlichen Seniorenkalenders „**Fit und mobil im Alter**“ für Meldorf

(Anschub wurde als Pilotprojekt vom Land gefördert)

- **Verkehrssicherheits-schulung** für Senioren
- Durchführung von Stadtbegehungen zum Thema „**Barrierefreiheit**“ und Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen
- Durchführung von **Veranstaltungen** mit eigenen und externen Fachreferenten zu Themen wie: „Stürze und sturzbedingte Verletzungen“, „Gene, Umwelt und Lebensstil“, „Arzneimittelwirkungen im Alter“, „Pflegerreformgesetz“, „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“, „Besser leben mit Arthrose“, „Kriminalprävention“ und vieles mehr.

KONTAKT:

Vors. Ulrich Zinke

Tel. 04832 9364

ulrich.zinke@t-online.de

Stellv. Vors. Detlef Glomm

Tel. 04832 556420

detlefglomm@t-online.de

Mit seiner malerischen Kulisse begeistert Meldorf Einheimische und Gäste gleichermaßen.



Hemmingstedt: Harmonische Zusammenarbeit mit der Gemeinde

Ein Beitrag von Dieter Arps

Der Seniorenbeirat Hemmingstedt wurde im Jahr 2005 erstmals in einer öffentlichen Sitzung des Sozialausschusses mit fünf Vorstandsmitgliedern gewählt. Eine Satzung nach § 4 i.V. m. §§47d, 47e der Gemeindeordnung für Schleswig-Holstein war durch Beschlussfassung durch die Gemeindevertretung erlassen worden. Die Wahl des Seniorenbeirates erfolgt satzungsgemäß alle fünf Jahre. Gründungsvorsitzender wurde Hans-Adolf Rühmann, erster stellvertretender Vorsitzender wurde Hans Bünz. Nach dem Tod von Hans-Adolf Rühmann übernahm Hans Bünz den Vorsitz.

Im April 2014 wurde erneut zur Wahl des Seniorenbeirates durch den Sozialausschuss der Gemeinde aufgerufen. Ein neuer Seniorenbeirat wurde in öffentlicher

Sitzung geheim gewählt: Neuer Vorsitzender wurde Dieter Arps, sein Vertreter Wolfgang Roggatz. Weitere fünf Gemeindemitglieder stellten sich der Wahl zum Beirat und wurden einstimmig gewählt.

Im April 2019 wurde der jetzt **amtierende Seniorenbeirat** neugewählt. Bestätigt wurden im Amt des Vorsitzenden und seines Stellvertreters Dieter Arps und Wolfgang Roggatz. Als Beisitzer fungieren Uwe Schmitz, Martin Reich und Anke Greinke.

Die **öffentlichen Sitzungen** finden immer am ersten Donnerstag in den geraden Monaten im Sportzentrum Hemmingstedt statt. Die Sitzungen beginnen um 14:30 Uhr mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen und enden um 17:00 Uhr. Zu verschiedenen Themen wird von eingeladenen Gästen ein Vortrag gehalten. Der Seniorenbeirat wird zu allen Sitzungen der **Gemeindeausschüsse** und der **Gemeindevertretung** eingeladen. Es gibt ein **Mitspracherecht**, aber kein Stimmrecht. Die Zusammenarbeit mit der Gemeinde ist sehr harmonisch.

Anke Greinke betreut eine **Schwimmgruppe** der Besucher der öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirates. Einige Mitglieder engagieren sich zusätzlich in verschiedenen Ausschüssen der **Kirchengemeinde Hemmingstedt/Lieth**.

Schließlich kümmert sich der Vorsitzende des Seniorenbeirates auch um den kleinen **Wochenmarkt**, den es in Hemmingstedt noch gibt. Lebensmittelgeschäfte und Supermärkte gibt es vor Ort nicht mehr.



Gepflegte Anlage rund um Kirche und Turm: Hemmingstedt.

KONTAKT:

Vors. Dieter Arps

Tel. 0481 61944 · ds.arps@t-online.de

Stellv. Vors. Wolfgang Roggatz

Tel. 0481 63935 · w.roggatz@t-online.de



Idyllisch, ländlich, lebenswert - und engagiert: In Bunsoh nehmen die Senior*innen ihre Interessen in die Hand.

Bunsoh: Seniorenbeirat wiederbelebt

Ein Beitrag von Hella Hanf

Mein Mann, Hartmut, 71 Jahre, und ich, Hella Hanf, 76 Jahre, sind im Oktober 2013 von Hamburg nach Bunsoh gezogen. Wir wollten dem Trubel der Großstadt entgehen und Ruhe auf dem Land finden. Wir haben uns über den Ort informiert und unter anderem auf der Internetseite die Rubrik Seniorenbeirat von 2003 gefunden. Aber der Beitrag war leer. Unsere Nachforschungen haben ergeben, dass es bis 2003 schon einmal einen Seniorenbeirat gab. Viele fanden die Einrichtung gut, aber keine/r traute sich

Verantwortung zu übernehmen. Zweieinhalb Jahre haben wir versucht, das wieder auf die Beine zu stellen. Vor einem Jahr war es dann soweit. Ich wurde zur ersten Vorsitzenden und mein Mann zum zweiten Vorsitzenden gewählt. Wir arbeiten im Team und unterstützen uns gegenseitig.

Beruflich war ich 25 Jahre in einem amerikanischen Unternehmen als Finanzbuchhalterin tätig. Mein Mann kommt aus dem Schwarzwald und war über 35 Jahre als selbständiger Dipl.-Ingenieur unter anderem viel im Ausland tätig. Kennengelernt haben wir uns in meiner Heimatstadt Hamburg. Wir möchten als Seniorenbeiräte bei Problemen vermitteln und helfen. Zu den Aufgaben des Seniorenbeirats gehö-

ren insbesondere Empfehlungen für die Gemeindevertretung und deren Ausschüsse in allen Angelegenheiten, die ältere Bürger betreffen.

Anstehende Projekte sind im Moment die **Errichtung einer Mitfahrbank** sowie die **Installation eines Bürgerbusses** für mehrere Gemeinden. Außerdem wäre die **Erstellung eines Zebrastreifens** im Dorf dringend notwendig.

KONTAKT:

Vors. Hella Hanf

Tel. 04835 9784403

hellahanf@gmail.com

Stellv. Vors. Hartmut Hanf

Tel. 04835 9784403

hartmut-hanf@web.de

„60plus und Auto-mobil“

Informationen zur Verkehrssicherheit im Alter



© Elisabeth Steinschulte
SB Heide

Sehr gut besucht sind die Informationsveranstaltungen zur Verkehrssicherheit. Leider müssen sie aktuell Corona-bedingt ausfallen. 2021 soll es aber weitergehen.

Kompetenter geht es nicht: Schon 2013 stellte sich Karl-Heinz Papenfuß als Referent für Verkehrssicherheit des ACE, Kreisvorstand Westküste, und ehemaliger Fahrschullehrer dem Seniorenbeirat der Stadt Heide vor und bot an, unter dem Slogan „60 plus, Fit und Auto-Mobil“ regelmäßig Informationen zur Verkehrssicherheit zu vermitteln.

Einmal monatlich fanden seine Info-Veranstaltungen in den ersten drei Jahren statt. Seit 2017 treffen sich

Nie zu alt fürs Internet!

Digital-Kompass im Offenen Kanal Westküste

Der Offene Kanal Westküste ist ab sofort als Standort des bundesweiten Projekts Digital-Kompass aktiv und unterstützt ältere Menschen auf ihrem Weg ins Internet und in die digitale Welt.

„Wir möchten den Senioren die Welt der digitalen Medien erklären, damit sie diese für die persönliche Lebensgestaltung nutzen können. Dazu gehört Videotelefonie mit den Enkelkindern, Fahrkarten der Deutschen Bahn günstig online kaufen, Rei-

INFORMATION UND KONTAKT:

Karl-Heinz Papenfuß · Tel. 0157 89117569

Interessierte drei- bis viermal im Jahr. Mobilität im Alter ist ein sehr wichtiges Thema, dabei steht das Autofahren immer noch bei den meisten Älteren im Mittelpunkt – aber nicht ausschließlich, denn Mobilität hat viele Gesichter. Auch über Alternativen zum Auto wird informiert und diskutiert.

Aufgefrischt wird darüber hinaus das Wissen über Verkehrsregeln, Neuerungen im Verkehrsrecht, Wechselwirkungen bei der Einnahme von Medikamenten, Hören und Sehen; Fahrsicherheitstrainings mit dem ADAC werden angeboten.



© Friedrich-Wilhelm Trottmann

Engagiert sich für sichere Mobilität im Alter: Karl-Heinz Papenfuß.

sen bequem von zu Hause buchen und online einkaufen“, beschreibt Andreas Guballa die Aufgaben des frisch gekürten Digital-Kompass-Standes in Heide. „Die Idee ist, die Aufgabe der Medienkompetenzvermittlung, die der Offene Kanal seit Jahrzehnten in Schleswig-Holstein betreibt, konsequent zu ergänzen.“

KONTAKT:

Andreas Guballa,
digital-kompass@okwestkueste.de

Computer-Treff

„Senioren/innen für Senioren/innen“

Niemand hat daran geglaubt, dass der Computer-Treff des Seniorenbeirates der Stadt Heide, der sich am 14. März 2007 das erste Mal in der damaligen Klaus-Groth-Realschule traf, noch heute ein beliebter Treffpunkt älterer, an neuer Technologie interessierter Menschen sein würde. Die Altersspanne erstreckt sich von 60 bis weit über 80 Jahre, wobei oft der weibliche Anteil überwiegt.

Und nichts ginge, wenn nicht die drei versierten Expert*innen Peter Vogel, Norbert Kapelle und

Sonja Weidlich, allen hilfreich zur Seite stünden. Sie arbeiten ehrenamtlich ohne Aufwandsentschädigung. Peter Vogel war bereits von Anfang an dabei, als die ersten Schritte in die Welt der neuen Technologie gemacht wurden. Unter Anleitung von Dr. Harri Heise begann die Erfolgsstory. Auch Norbert Walz hatte daran seinen Anteil – leider sind beide, Klaus Vetter und Norbert Walz, bereits verstorben.

Elisabeth Steinschulte hat ihre Verantwortung vor zwei Jahren an Elisabeth Werle übergeben. Wichtig zu wissen: Es finden keine „Kurse“ statt. Jede/r bringt mehr oder weniger Wissen mit.

Spezielle Fragen beantwortet das Dreierteam. Jeder ältere Mensch kann kommen. Fast jede/r hat inzwischen einen Laptop, der mitgebracht wird. Auch Handy- oder Smartphone-Fragen werden gelöst.

Der Mittwoch, ab 15.30 Uhr, war für viele ein fester Termin im Kalender. Doch aktuell findet das Treffen Corona-bedingt leider nicht statt. Wir hoffen, dass es 2021 wieder starten kann.

KONTAKT:

Peter Vogel · Tel. 0481 3351,
Elisabeth Werle · Tel 0481 63634



Alleine grübeln? Das muss nicht sein: Sobald das Infektionsgeschehen es zulässt, liefert der bewährte Computer-Treff „Senior*innen für Senior*innen“ wieder Antworten auf (fast) alle Fragen rund um PC, Tablet, Smartphone & Co.

Bürgerbeauftragte berät kostenlos und unabhängig



Die Bürgerbeauftragte für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein, Samiah El Samadoni

Gute Adresse für ratsuchende Senior*innen

Rente, Wohngeld, Krankenversicherung, Pflegeversicherung und häusliche Pflege – mit all diesen Themen müssen sich ältere und alte Menschen regelmäßig beschäftigen. Jede Lebenssituation birgt neue Herausforderungen, die es nicht nur körperlich und geistig, sondern obendrein auch bürokratisch zu bewältigen gilt. Das ist nicht immer leicht. Darüber hinaus ist auch nicht jede Entscheidung, die von den Behörden und Institutionen getroffen wird, richtig. Aber wo erhalten Seniorinnen und Senioren hier Unterstützung? Die Antwort: Bei

der Bürgerbeauftragten für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein.

Klingt nach „ganz weit weg“? Auf keinen Fall: Samiah El Samadoni, Bürgerbeauftragte seit 2014, hält regelmäßig Sprechstunden ab, zum Beispiel auch in Heide – vorausgesetzt, ihr macht nicht gerade Corona einen Strich durch die Rechnung.

Bürger unterstützen – Interessen vertreten

Die Aufgabe von Samiah El Samadoni ist es, die Bürger*innen in sozialen Angelegenheiten zu beraten, zu unterstützen und ihre Interessen zu vertreten. „Als Bürgerbeauftragte bin ich vom schleswig-holsteinischen Landtag gewählt und berichte den Abgeordneten unmittelbar – auch von Einzelfällen – aus meiner Beratungsarbeit“, so El Samadoni auf der Homepage ihrer Behörde (<http://www.buergerbeauftragte-sh.de>). Sie ist grundsätzlich „berechtigt, von den Behörden und Dienststellen des Landes Auskünfte einzuholen, Akten anzufordern und Stellungnahmen einzuholen.“ Gegenüber Bundesbehörden kann sie vermittelnd tätig werden.

Wenn also Bürgerinnen und Bürger Probleme mit Sozialbehörden haben, wie zum Beispiel mit dem Jobcenter, der Rentenversicherung, der gesetzlichen Krankenkasse oder auch dem Sozialamt, der Eingliederungshilfe oder dem Landesamt für soziale Dienste, dann beraten die Bürgerbeauftragte und ihr Team – und zwar kostenlos und unabhängig. Dies umfasst auch die Überprüfung von Bescheiden der Sozialbehörden. Falls Ratsuchende nicht wissen, welche Sozialbehörde für ihr Anliegen zuständig ist, so ist auch das kein Problem.

Beratung telefonisch oder persönlich

Die Beratungen der Bürgerbeauftragten und ihrer Mitarbeiter*innen finden telefonisch oder persönlich statt. Erreichbar ist das Büro montags bis freitags, von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr, zusätzlich mittwochs von 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr. Das Büro im Karolinenweg 1 in Kiel verfügt über einen barrierefreien Zugang und bei Bedarf wird ein*e Gebärdendolmetscher*in hinzugezogen.

Erreichbar ist die Bürgerbeauftragte für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein telefonisch unter 0431 988-1240.

Facettenreicher Schwarzwald

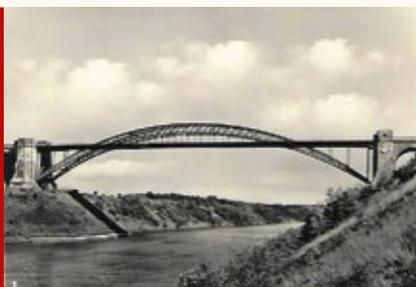


Der knapp 1 km² große Titisee ist ein Relikt aus der letzten Eiszeit.

Ferien für die Seele

Nicht nur für seine gastfreundlichen Bewohner und die berühmte Kirschtorte ist der Schwarzwald bekannt: Jedes Jahr zieht es zahlreiche Urlauber in die malerische Region in Baden-Württemberg, die mit ihren Berglandschaften, mittelalterlichen Stadtzentren und klaren Badeseen zu einem abwechslungsreichen Aufenthalt einlädt.

Der Feldberg ist der höchste Berg der Region. Er bietet viele Freizeitmöglichkeiten und ist ein beliebtes Ziel für Ausflüge und Wandertouren. Ein schönes Naturschauspiel bieten die Triberger Wasserfälle, die die Besucher bei Anbruch der Dunkelheit dank geheimnisvoller Beleuchtung in ihren Bann ziehen.



AUFLÖSUNG:

Das Bauwerk auf Seite 2 zeigt die Hochbrücke Grünenthal.

Reise in Zeiten von Corona

Kein Urlaub wie sonst ...

Seit Jahrzehnten verbringen wir im September unseren Urlaub im Schwarzwald. Der Schwarzwald ist schon zu unserer zweiten Heimat geworden. In diesem Jahr war deshalb auch geplant, den Wonnemonat Mai dort zu verbringen. Dann kam Corona, und der Traum war vorbei. Nachdem die ersten Lockerungen in Kraft getreten waren, haben wir uns dann doch entschlossen, im September in den Schwarzwald zu fahren. Es war aber nicht so wie sonst.

Öffentliche Verkehrsmittel haben wir diesmal nicht genutzt, obwohl diese Fahrten auf Grund der Kurkarte kostenlos sind. Aus Sicherheitsgründen sind wir deshalb nur mit dem



Elisabeth Werle, Seniorenbeirätin Heide

Auto unterwegs gewesen. Auch die schönen Weinfeste und Bauernmärkte sind dem Virus zum Opfer gefallen. Am meisten hat uns aber die Nähe zu lieben Mitmenschen gefehlt, insbesondere waren Umarmungen tabu. Bei unserer Verabschiedung haben wir deshalb zu unserer Vermieterin „schieß Corona“ gesagt, uns herzlich umarmt und ein „bleib gesund“ gewünscht.

Wir hoffen, dass wir 2021 wieder die schönen Dinge genießen können.

Elisabeth Werle

Wünsche an das nächste Jahr

Zusammengetragen von Monika Buberl-Pirwitz

„Wir hoffen in 2021 viel mehr Ruhe in die Gesellschaft zu bekommen. Dazu: Gegenseitiger Respekt, Achtung und Rücksichtnahme! Und: Wir schauen positiv in die Zukunft und setzen alles daran, weiterhin für eine kompetente Versorgung mit frischen Lebensmitteln zu sorgen. Gutes Essen und Trinken ist in diesen Zeiten doch eine besondere, wertzuschätzende Freude. Oder? Wir hoffen und wünschen allen Lesern und ihren Lieben: Bleiben Sie gesund.“

Dirk und Jan Frauen
(von Edeka, Brunsbüttel)

„Ich wünsche mir, dass wir im Laufe des Jahres endlich wieder feiern dürfen. So wie wir Karnevalisten es gern tun, egal welchen Alters: fröhlich, ausgelassen, Lieder mitsingend, schunkelnd und Polonäsen durch den Saal tanzend. Ohne Angst und ohne Sorgen. Wir sind sehr kommunikative Menschen, die sich gern anfassen, sich umarmen und das eine oder andere Küsschen gehört selbstverständlich auch dazu. Marn' hol fast!“

Heiko Claußen
(Präsident und
1. Vorsitzender Marnr
Karnevals-Gesellschaft e.V.)

„Das Wichtigste ist die Gesundheit, die wünsche ich allen Menschen, dazu kommt auch eine Portion Zufriedenheit. Wir werden mit der Pandemie leben lernen und uns an eine etwas andere neue Normalität gewöhnen. Was unseren Verein und Verband angeht: Dass wir wieder alle Veranstaltungen durchführen und unsere Suchtselbsthilfegruppen ihre Treffen in gewohnter Regelmäßigkeit abhalten können. Denn das trägt zur Stabilität der Abstinenz und einem selbstbestimmten Leben bei.“

Kurt Deist
(Vorsitzender BKE-Blaueres Kreuz in der Evangelischen Kirche, Landesverband Schleswig-Holstein e.V.)

„Wie wohl die meisten, wünsche ich mir die Rückkehr zur „Normalität“. Das notgedrungene Einschränken von Sozialkontakten hat mich persönlich am meisten getroffen und hat mir gezeigt, wie wichtig mir geselliges Beisammensein ist, und für wie selbstverständlich ich dieses genommen habe. So ist es mir ein großer Herzenswunsch, dass das Jahr 2021 den Kontakt der Menschen untereinander zulässt. Doch in all dem „Krisendenken“ und dem Wunsch nach „alter Normalität“ hoffe ich auch, dass wir aus dem ereignisreichen Jahr 2020 lernen. In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein gesundes, glückliches und geselliges Jahr 2021.“

Dominik Emde (Lehrer in Dithmarschen)

„Die Wünsche der Gemeinde und natürlich auch meine sind, dass wir im nächsten Jahr folgende Veranstaltungen durchführen bzw. besuchen können: Seniorensommerfest, Seniorenweihnachtsfeier, Neugeborenen-Begrüßung, Kindergarten-Besuche unserer Seniorinnen und Senioren sowie die Besuche zu runden Geburtstagen und Ehejubiläen.“

Roland Knobbe

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Unterstützt durch:



Projektpartner:



ALT-FIT-FLOTT

SENIORENMAGAZIN FÜR DEN KREIS DITHMARSCHEN

AUSGABE 2 | MAI 2021



Titelthema:

Frühlingsblüher

Es wurde Zeit

Seite 13

Ehrenbürgerwürde für Ilka Marczinik
Erste Frau neben 16 Männern

Engagement vor Ort **Seite 7/8**

Neue Seniorenbeiräte
Heide und Meldorf haben gewählt

Finanzen

Seite 20

Im Durchschnitt 75 Euro mehr
Grundrente seit 1. Januar 2021 in Kraft



Liebe Leserinnen und Leser!

Moin, moin,
hier ist sie also, die zweite Ausgabe unseres Magazins „ALT-FIT-FLOTT“, angefüllt mit vielen Informationen und Geschichten aus unserem schönen Kreis Dithmarschen. Wir berichten aus verschiedenen Seniorenbeiräten und haben Wissenswertes aus verschiedensten Bereichen zusammengetragen. Neben den bunten Themen Frühlingsblüher, Wandern und plattdeutsche Dichtung legen wir Ihnen den Beitrag der Bür-

gerbeauftragten des Landes Schleswig-Holstein ans Herz: Es geht um das wichtige Thema „Grundrente“.

Uns hat es wieder viel Spaß gemacht, an der neuen Ausgabe zu arbeiten. Was wir uns wünschen: Ideen, Anregungen, konstruktive Kritik und – Mitstreiter*innen, die mit uns recherchieren, schreiben und so ein interessantes Medium für uns Senior*innen mitgestalten.
Macht einfach mit, seid dabei!

*Es grüßen ganz herzlich,
Monika Buberl-Pirrwitz und Helmut Dahleke.*

Mit dem Kreissenorenbeirat durch Küche und Keller...

K _____
(Gewürzkraut, „Arabische Petersilie“)

R _____
(Gewürzpflanze, „Meertau“)

E _____
(vielseitiges Gewürzkraut und Aroma)

I _____
(scharfe Gewürzwurzel)

S _____
(ausgelassenes tierisches Fett)

S _____
(Sellerieart)

E _____
(Arznei-Pflanze)

N _____
(Echter Gewürzstrauch, Piment)

I _____
(Iberische Schweinerasse)

O _____
(Müllerkraut, Wilder Majoran)

R _____
(Senfrauke, Salatpflanze)

a an an bar be ber bocks co co den der en es es es
ein fer ga ge gel gon i in ing ka kenn ken kern klee
knos ko la le ma mach mi ne nel nel nis no o pe
pfef rha re ri ri rie rin ros ru salz schmalz schwei
schwein sel senz sig stau tra thy wer wurz wüz

E _____
(Einfache Carbonsäure)

N _____
(Gewürzknospe)

B _____
(Heilpflanze, Volksheilkunde)

E _____
(Gewürzmischung zum Einlegen)

I _____
(Peruanisches Sonnensalz)

R _____
(Nutzpflanze für Kompott, Konfitüre und Kuchen)

A _____
(Beliebtes Gewürz in Spirituosen und Likören)

T _____
(Küchenkraut und Arzneipflanze)

Inhalt	
Editorial	2
Rätsel	2
Grußwort	3

TITELTHEMA	4
-------------------	---

AUS DEN SENIOREN- BEIRÄTEN	
Aktiv durch den Lockdown	6
Neuer Vorstand in Meldorf	7
Neuer Vorstand in Heide	8
Vielfältige Vorträge in Heide	9
Neue Sitzbänke	10
Würdevolle Begleitung	12

PORTRÄT	
Ilka Marzinzik	13

NETZWERK	
Ehrenamtskoordination	14
Sozialraumplanung	15

WISSENWERT	
Digitaler Stammtisch	16
Digital gut unterwegs	17
Sicherheitsbericht	18
Wandern in Dithmarschen	19

GUT BERATEN:	
Bürgerbeauftragte berät kostenlos und unabhängig	20

DITHMARSCHEN	
Klaus Groth	22
Plattdütsches	23
Dithmarscher Küche	24

Impressum

Herausgeber:

Kreis Dithmarschen
Seniorenbeirat,
Stettiner Straße 30,
D-25746 Heide · Tel. 0481 97-0
seniorenbeirat@dithmarschen.de

Redaktion:

pro-t-in GmbH, Lingen
Helmut Dahleke, Monika Buberl-
Pirrwitz, Hella Hanf

Gestaltung:

T.Thießen, Hilfen im Übergang,
Kreis Dithmarschen

Liebe Leserinnen*, liebe Leser*,



es sind ungewöhnliche Zeiten, in denen wir uns befinden.

Vor allem das Kontaktverbot, das die Corona-Pandemie mit sich bringt, stellt so manchen vor eine Herausforderung: Freunde treffen, Kinder und Enkelkinder bedenkenlos sehen und umarmen, Vereine besuchen – all die Dinge, die uns sonst auf Trab halten, sind zurzeit nicht oder nur begrenzt möglich. Umso wichtiger jedoch ist es, sich auf anderem Wege auf dem Laufenden und fit zu halten. Es freut mich, dass die Redaktion des Senioren-Magazins „ALT-FIT-FLOTT“ so engagiert und fleißig an dieser Zeitung arbeitet und mit interessanten und spannenden Inhalten füllt. Das können Sie, liebe Leser*innen, auch:

Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf und werden Sie Redaktionsmitglied. Wir freuen uns, wenn Sie so Ihre Kompetenzen, Erfahrungen, Fähigkeiten, Interessen und Ihr Wissen mit den Senior*innen Dithmarschens teilen.

Lehnen Sie sich für einen Augenblick zurück und entdecken Sie die inspirierende Themenvielfalt dieser Ausgabe. Zum Beispiel den Frühlingartikel rund um die bunte Blütenpracht im heimischen Garten. Oder wie wäre es mit einem traditionell gehaltenen Beitrag op Platt?

Auch für unsere zweite Ausgabe hat die Bürgerbeauftragte für Soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein, Samiah El Samadoni, es sich nicht nehmen lassen, einen lesenswerten Text beizusteuern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre –
und bleiben Sie gesund.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Landrat

Stefan Mohrdieck

Frühlingserwachen im heimischen Garten

„Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder“, in diesem Kanon liegt die ganze Vorfreude auf das Wachsen und Blühen der Natur in Wald, Feld und Garten. Schon im Spätwinter stecken die ersten Frühlingsblumen ihre „Köpfchen“ aus dem Boden. Einige stellen sich hier vor.



Schneeglöckchen - giftiger Frühlingbote

Der botanische Name „Galanthus“ leitet sich aus den griechischen Worten „gala“ (Milch) und „anthos“ für Blüte ab.

Der deutsche Name „Schneeglöckchen“ (*Galanthus nivalis*) bezieht sich auf das Herausragen aus dem Schnee. Ein anderer Name ist Frühlingsglöckchen, Milchblume, Schnee-Durchstecher und weiße Jungfrau. Die Blütezeit der Wildarten reichen von Oktober bis zum Ende des Frühlings, die Kulturarten bis in den April. Die Wildarten stehen unter Artenschutz. Das in den Pflanzen enthaltene Galamin wird als Mittel gegen Demenz genutzt und um das Fortschreiten der Alzheimer Krankheit zu bremsen genutzt. Pflanzenteile sind giftig – Symptome sind Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall.

Krokusse - Frühblüher in Parks und Gärten

Es gibt 235 Krokusarten. Sie gehören zu den Schwertliliengewächsen. Seit Jahrhunderten sind sie beliebte Zierpflanzen. Als Frühblüher sind sie in Parks und Gärten in gemäßigten Breiten in der ganzen Welt vertreten. Eine wirtschaftlich bedeutende Krokusart ist der Safran (*Crocus sativus*).

Narzissen- 24.000 Kulturformen

Die Narzissen (*Narcissus*) werden auch Osterglocken genannt. Eine Bedeutung in der mitteleuropäischen Gartenkultur haben Narzissen seit der orientalischen Phase (1560-1620), als sie gemeinsam mit Tulpen und Hyazinthen in die Gartenkultur gelangten. Heute gibt es mehr als 24000 Kulturformen. Im Spätwinter und Frühjahr gehören Narzissen zu den wichtigsten Pflanzen im Blumenhandel. Da die Narzisse zu den Amaryllidaceen gehört, hat sie auch „Amaryllidaceen-Alkaloide“, diese bilden einen natürlichen Schutz gegen Pilzbefall. Da die Zwiebeln denen der Küchenzwiebel ähneln, kann es zu Vergiftungen kommen. Symptome: Würgereiz, Erbrechen, Durchfall, Kollaps und Lähmungserscheinungen. In zwei Sagen der griechischen Mythen spielt die Narzisse eine Rolle. In „Raub der Persephone“ und „Die Sage von Narziss“.



Die im Frühling erscheinenden Blüten variieren in der Farbe, vorherrschend sind lila und weiß. Schön anzusehen ist die Blütenpracht am Husumer Schloss oder auf dem Nordfriedhof (Zütphen Friedhof) in Heide. Für die Menschen sind Krokusse kaum gefährlich, da sie nur geringe Mengen eines Giftstoffes enthalten.

Tulpe –

Edler als Salomons Seide

Die Tulpen (*Tulipa*) sind eine Pflanzengattung der Liliengewächse.

Es gibt 150 Arten, von denen viele in Parks und Gärten stehen. Sie finden auch als Schnittblumen Verwendung.

Der Name Tulpe geht auf Persisch zurück und bedeutet „Geliebte/r“. Aus der Türkei kam die Gartentulpe um die Mitte des 16. Jahrhunderts nach Mittel- und Westeuropa. Gegen Ende des 16. Jahrhunderts wurde Holland zu einem Zentrum der Tulpenzucht. In gehobenen Kreisen Westeuropas wurde die Tulpe zu einem Spekulationsobjekt, es entstand die Tulpenmanie, bis sich mit dem Börsenkrach 1637 der Handelswert der Tulpenzwiebeln wieder normalisierte. Noch immer ist Holland das Land der Tulpen. Die Tulpenfelder in voller Blüte zu sehen, zieht jedes Jahr viele Touristen an. Komponisten haben die Tulpe in Liedern gewürdigt.

Wer kennt nicht das Lied von Paul Gerhardt: „Geh aus mein Herz und suche Freud“, in Vers 2 heißt es: „Narzissus und die Tulipan, die ziehen sich noch besser an. Als Salomonis Seide.“



*„Es tönen die Lieder,
der Frühling kehrt wieder“,*



Stiefmütterchen –

symbolträchtige Pflanze des Gedenkens

Als Stiefmütterchen bezeichnet man eine Gruppe von Arten aus der Gattung der Veilchen. Durch die Form ihrer Blütenblätter erhielt sie den Namen.

Die seltenere Bezeichnung „Pensee“ kommt aus dem französischen (*herbe de la pensee*), Pflanze des Gedenkens. Das Stiefmütterchen gilt als Symbol der Erinnerung. Aus zahlreichen Kreuzungen der wilden Stiefmütterchen wurde das Gartenstiefmütterchen. Es gibt sie heute in großer Auswahl an Formen und Farben. Bekannt und beliebt sind „Schweizer Riesen“ und „Hornveilchen“. Sie blühen von März bis November. Das Stiefmütterchen begleitet den Gartenfreund

vom Frühling an durch den ganzen Sommer. Es wird auch Christusaube genannt und ist das Symbol der Freidenker in Frankreich und Österreich. Es war schon im Mittelalter das Symbol für gute Gedanken. Das Stiefmütterchen ist auch eines der Stadtsymbole der japanischen Stadt Osaka. Es enthält Salicin und findet in der Pharmaindustrie Anwendung.

Büsum-Wesselburen: Aktiv durch den Lockdown

Ein Beitrag von Gwen Hechmann

Unter dem Motto „Wir sind allein, aber nicht einsam“ initiierten Heinz-Wilhelm Jungkuhn, Angelika Hansen, Werner Lucas und Werner Stuckmann von der Nachbarschaftshilfe des Amtes Büsum Wesselburen e.V. eine Mitmach-Telefonaktion gegen die eventuelle pandemiebedingte Isolation der Mitglieder.

Im ersten Schritt wurden alle Mitglieder befragt, ob sie an der Aktion teilnehmen möchten. Es konnte zwischen einer aktiven (die Person ruft andere Mitglieder an) und passiven Teilnahme (Teilnehmer freut sich über Anrufe) oder der Kombination beider Varianten gewählt werden. Es fanden sich 30 Personen, die zunächst in Gruppen und Reihenfolgen eingeteilt wurden, so dass klassische Telefonketten entstanden. Nach einer Testphase in Büsum startete die Aktion auch in Wesselburen und neue Bekanntschaften entstanden.

In Büsum dient die Telefonkette auch der Fürsorge, um zu hören, ob alles in Ordnung ist und daher ist der Zeitpunkt des Anrufs genau definiert. In Wesselburen telefoniert man, wenn man Zeit und Lust hat, Kontakte neu zu gestalten und aufrecht zu erhalten. Viele Personen haben sich über alte und neue Gesprächspartner in dieser herausfordernden Zeit ge-



freut und somit hat die Nachbarschaftshilfe einen großartigen Beitrag für die Lebensqualität und das Miteinander geschaffen – auch ohne die Möglichkeit des persönlichen Austauschs. Leider sind nach dem euphorischen Start nicht alle Anrufer dabeigeblichen, doch die Initiatoren sind zuversichtlich, dass die Aktion nicht ganz einschläft.

Neue Mitglieder in der Nachbarschaftshilfe des Amtes Büsum Wesselburen e.V., sind jederzeit herzlich willkommen und dürfen sich bei Interesse gerne bei Heinz-Wilhelm Jungkuhn melden unter 04833-2309.

Einfach mitmachen!

Heinz-Wilhelm Jungkuhn

KONTAKT:

Vors.

Heinz Wilhelm Jungkuhn

Tel.: 04833 2309

heinz.wilhelm@jungkuhn.de

Meldorf: Seniorenbeirat wählt neuen Vorstand

Ein Beitrag von Ulrich Zinke

Mit einem frischen Team und einem bekannten Gesicht startet der Seniorenbeirat Meldorf in die neue fünfjährige Amtszeit.

Ulrich Zinke ist als 1. Vorsitzender in seinem Amt bestätigt worden. An seiner Seite stehen neue Kolleginnen und Kollegen wie sein Stellvertreter Detlef Glomm und Reimer Suhr als Schriftwart. Komplettiert wird der Vorstand durch

Sonja Jacobsen und Dörte Thomsen.

In Meldorf gibt es den Seniorenbeirat seit 20 Jahren. Er vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren und ist Impulsgeber für die Verwaltung, wenn es um die Belange der älteren Generation geht. Aufgrund der aktuellen Situation können derzeit keine Veranstaltungen oder der monatliche

Sprechtag angeboten werden. Die Mitglieder des Seniorenbeirats haben trotzdem ein offenes Ohr für die Anliegen der Seniorinnen und Senioren aus Meldorf.

Per Mail und Telefon nehmen Sie Wünsche und Anregungen gerne entgegen.

DIE MITGLIEDER DES NEUEN SENIORENBEIRATES

Ulrich Zinke

1. Vorsitzender
Eckernförder Straße 5, Meldorf
Tel: 04832 9364
Ulrich.zinke@t-online.de

Reimer Suhr

Schriftwart
Ehlersstraße 6, Meldorf
Tel: 04832 2352
suhr-family@t-online.de

Detlef Glomm

2. Vorsitzender
An der Waschau 9, Meldorf
Tel: 04832 55 64 20
detlefglomm@t-online.de

Sonja Jacobsen

Beisitzerin
Heseler Weg 12, Meldorf
Tel: 04832 8573
sonjac@t-online.de

Dörte Thomsen

Beisitzerin
An der Waschau 7, Meldorf
Tel: 04832 3033
Fam.thomsen@gmx.de



Meldorf

Ankommen.
Mitmachen.

Heide: Neuer Seniorenbeirat nimmt Arbeit auf

Ein Beitrag von Elisabeth Steinschulte

Die Stadt Heide hat einen neuen Seniorenbeirat. Nachdem die Kandidaten im November/Dezember 2020 von über 6.000 Personen ab 60 Jahren gewählt worden waren, legte der Corona-Lockdown die konstituierende Sitzung und die Wahl der Vorsitzenden und Beisitzer lahm.

Endlich konnten sich die Mitglieder des neu gewählten Seniorenbeirates am 1. März 2021 treffen. Ganz oben auf der Tagesordnung standen die Wahlen. Den Wahlausschuss bildeten Sven Borchers, Hanna Janns (beide Stadtverwaltung Heide) und Bürgervorsteher Michael Stumm.

Auf Antrag wurden alle Wahlen geheim durchgeführt. Einstimmig zum Vorsitzenden gewählt wurde Helmut Dahleke, seine erste Stellvertreterin wurde Monika Buberl-Pirrwitz bei zwei Enthaltungen. Beide hatten keine Gegenkandidaten.

Anders war es bei der 2. Stellvertretung.

Es standen sich Elisabeth Werle und Peter Krapf gegenüber. Beide erhielten die gleiche Stimmenanzahl, dadurch entschied das Los. Es fiel auf Elisabeth Werle. Schriftführerin mit drei Enthaltungen wurde Elisabeth Steinschulte. Die vier Beisitzer sind Peter Krapf, Heidrun Knappe-Schaaf, Barbara Kuhnert-Schmale und Rosemarie Masannek.

Der Seniorenbeirat ist für vier Jahre gewählt und hat 15 Mitglieder, vier Männer und 11 Frauen. Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat richtete herzliche Glückwünsche der Verwaltung aus und betonte, dass er sich auf eine weitere, gute Zusammenarbeit freue.



Der Seniorenbeirat wird sich auch weiter für Barrierefreiheit in Gebäuden und auf der Straße einsetzen. Wichtig ist ihm auch bezahlbarer Wohnraum und alles, was Ältere betrifft, denn „was für Ältere gut ist, ist auch gut für Jüngere“.

KONTAKT:

Vorsitzender

Helmut Dahleke, Tel. 0151 23022397

hegmeco@aol.com

Stellv. Vorsitzende

Monika Buberl-Pirrwitz, Tel. 0481 62253

m-buberl@t-online.de

Heide: Vielfältige Vortragreihe des Seniorenbeirats Heide

Ein Beitrag von Monika Buberl-Pirrwitz



Gesundheit, Bewegung, Umwelt und mehr:

Ein tolles Vortragsprogramm hat der Seniorenbeirat der Stadt Heide aufgelegt – trotz Corona und in der Hoffnung, dass die geplanten Veranstaltungen auch stattfinden können. Die Palette der Themen ist wieder einmal breit und reicht von unserem wichtigsten Gut, der Gesundheit (Immunsystem, Demenz), über Bewegung (Fit im Sitzen) und Umweltthemen (Kreistannen, Müllvermeidung) bis zur Feuerwehr.

Gekrönt wird das Jahresprogramm mit dem plattdeutschen

Nachmittag der Nindorfer Theatergruppe.

Die Vortragsreihe „Aktuelle Themen für Senioren“ findet jeweils am letzten Donnerstag im Monat von 15.00 bis ca. 16.30 Uhr im Bürgerhaus, Neue Anlage 5, im großen Saal statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Viele weitere Infos für den Senior*innen in und um Heide finden Interessierte im Internet auf

www.senioren.heide.de

27. Mai 2021

„Wenn die grauen Zellen streiken“

Detlef Glomm Arbeitsmediziner

24. Juni 2021

„Unsere Kreistannen“

Kreisförster Christof Vetter

29. Juli 2021

„Fit im Sitzen“,

Trainerin Telse Lütje

26. August 2021

„Müllvermeidung - Mülltrennung“

Uta Kloth (AWD)

30. September 2021

„Einsamkeit im Alter“,

Karl-Heinz Papenfuß

28. Oktober 2021

„Einer für Alle, Alle für Einen - Unsere Feuerwehr“,

Wehrführer Andre Eichert

25. November 2021

„Plattdeutscher Nachmittag mit der Nindorfer Theatergruppe“

Heide: Neue Sitzbänke in den Kreistannen für die kleine Pause

Ein Beitrag von Melanie Kaacksteen

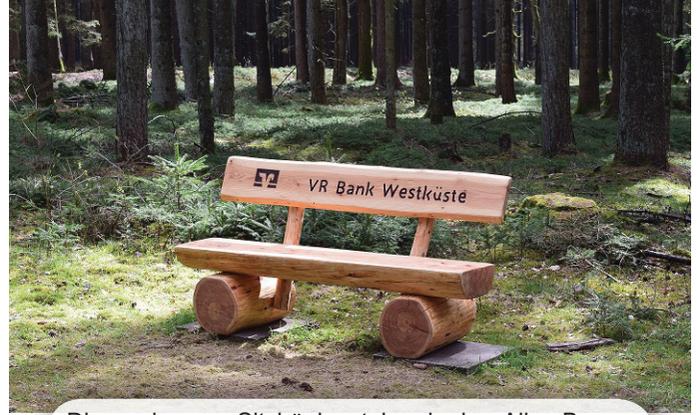
Spaziergänger*innen in den Kreistannen sind sicherlich bereits die zwei neuen Sitzbänke in der „Allee Baum des Jahres“ aufgefallen. Die VR Bank Westküste hat in Kooperation mit dem Kreisforst und dem Seniorenbeirat der Stadt Heide diese Bänke gestiftet. Die aus Dithmarscher Lärche bestehenden Sitzgelegenheiten wurden von der Familie Sievers aus Schrum hergestellt und Ende letzten Jahres an den Kreis Dithmarschen geliefert. Sobald es die Witterung zuließ, haben die Mitarbeiter*innen des Kreisforstes die Bänke Ende März 2021 aufgestellt.

Den Anstoß zur Aktion gab der Seniorenbeirat der Stadt Heide. Helmut Dahleke, Vorsitzender des Seniorenbeirates, sagt dazu: „Die Bänke schaffen mehr Barrierefreiheit in den Kreistannen. So können sich ältere und gehbehinderte Menschen besser ausruhen und die Natur noch mehr genießen.“

Der Seniorenbeirat fragte beim Kreisforst an, ob es nicht möglich sei, in den Kreistannen Bänke aufzustellen. Daraufhin wandte sich der Kreisförster Christof Vetter an die VR Bank Westküste. Anja

Für mehr Barrierefreiheit in den Kreistannen: Anja Carl von der VR Bank Westküste, Kreisförster Christof Vetter und der Vorsitzende des Seniorenbeirates der Stadt Heide Helmut Dahleke.

Fotos: Kreis Dithmarschen



Die zwei neuen Sitzbänke stehen in der „Allee Baum des Jahres“, Heider Kreistannen.

Carl, zuständig für das Marketing und die Öffentlichkeitsarbeit der VR Bank Westküste, betont: „Gerne unterstützen wir als regionale Genossenschaftsbank diese gute Idee. Die Sitzbänke können für viele Menschen den Ausflug in die Kreistannen bereichern und einfacher gestalten.“

Als Stellplatz wurde die „Allee Baum des Jahres“ gewählt, da es sich um einen beliebten Rundweg handelt. Dort wird jährlich ein Baum jeweils einer anderen Sorte gepflanzt, wie zum Beispiel Esche, Rosskastanie oder Waldkiefer. Diese Aktion wird ebenfalls durch die VR Bank Westküste gesponsert.

Christof Vetter freut sich: „Auf die Bänke bin ich bereits vielfach positiv angesprochen worden. Besonders danke ich der VR Bank Westküste für die Spende, der Familie Sievers für die schöne Anfertigung und vor allem auch dem Seniorenbeirat für die Initiative.“





Heide: Was lange währt... Danke Heide!

Ein Beitrag von Elisabeth Steinschulte

Wer mit wachen Augen durch Heide geht, hat feststellen können, dass eine seit Jahren vom SBR geäußerte Bitte, Bänke mit Lehnen aufzustellen, erfüllt worden ist. Was lange währt, wird endlich gut! Jedenfalls ist jede zweite Bank, die in der Nähe der St. Jürgen-Kirche steht, mit einer Rücken- und Seitenlehne versehen. Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen haben es jetzt leichter, nach einer Pause auf einer Bank wieder aufzustehen.

Eine Bank ist sogar etwas erhöht worden. Der Seniorenbeirat hofft, dass sie kein Einzelexemplar bleibt, sondern weitere folgen mögen.

Im Namen aller, die sich jetzt darüber freuen, dankt der Seniorenbeirat der Stadt Heide und den Verantwortlichen.

Lösung von Seite 2
Koriander, Rosmarin, Estragon, Ingwer, Schweineschmalz, Staudensellerie, Engelwurz, Nelkenpfiffer,
Ibericoschwein, Oregano, Rucola, Essiggessenz, Nelkenknospe, Bockshornklee, Einnachgewürz, Inkasalz,
Rhabarber, Anis, Thymian.

HEIDE: Niemand sollte den letzten Weg alleine gehen“

Angehörige, Freunde, Nachbarn und Bekannte begleiten den Sarg oder die Urne Verstorbener zur letzten Ruhe. Das ist der Normalfall.

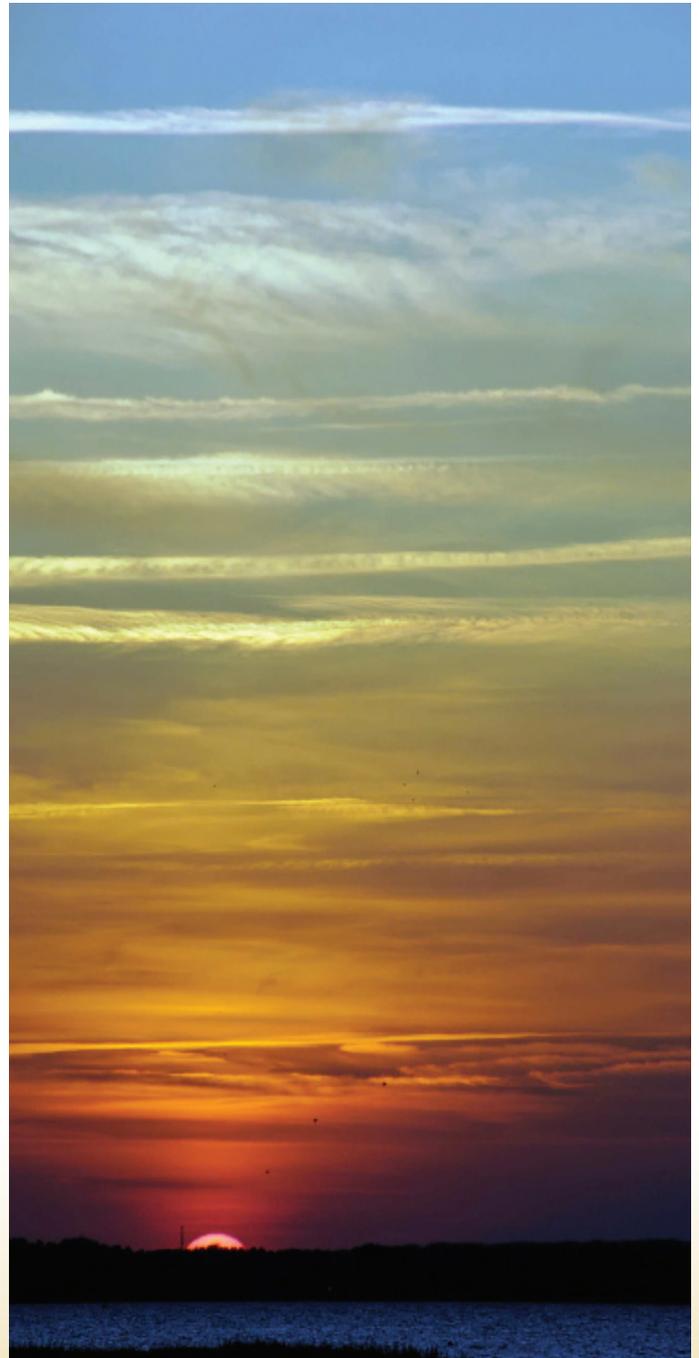
Aber wie ist es, wenn keine Angehörigen der Verstorbenen gefunden werden? Dann übernimmt das Ordnungsamt die Verpflichtung, den Leichnam oder die Asche Verstorbener bestatten zu lassen.

Meistens werden die Toten dann am frühen Morgen von einem Bestatter und einem Pastor auf einem bestimmten Areal des Friedhofes beigesetzt. Ziemlich traurig und würdelos fanden das die Mitglieder des Seniorenbeirates (SBR) der Stadt Heide.

Deshalb folgen ein oder mehrere Mitglieder des SBR Urne oder Sarg und geleiten damit den Verstorbenen zur letzten Ruhe - wie bei einer normalen Beerdigung. „Keiner“, sagt Monika Buberl-Pirrwitz vom SBR, „sollte den letzten Weg alleine gehen müssen. Durch das Begleiten ermöglichen wir jeder und jedem einen würdigen Abschied aus dieser Welt.“

Mit einer Einschränkung: Aktuell verhindern die Corona-Regeln diesen wichtigen Dienst am Nächsten.

Sobald sich die Situation ändert, sind die Senior*innen wieder dabei.



Stadt Heide: Ehrenbürgerwürde für Ilka Marczinik

Ein Beitrag von Monika Buberl-Pirrwitz

„Als erste Frau erhielt Ilka Marczinik im vergangenen Jahr das Ehrenbürgerrecht der Stadt Heide.

Ausgezeichnet wurde sie für ihren unermüdlichen Einsatz insbesondere für Frauen und Familien. Doch insgesamt liegt der 71-Jährigen das Engagement für die Gemeinschaft am Herzen. In der 150-jährigen Geschichte der Stadt Heide wurde das Ehrenbürgerrecht 17-mal vergeben – bislang ausschließlich an Männer.

1950 wurde Ilka Marczinik als neuntes und jüngstes Kind einer Arbeiterfamilie geboren. Sie erlernte den Beruf der technischen Zeichnerin und führte ihn bis zu ihrer Pensionierung beim Amt für Ländliche Räume aus. Eines ihrer großen Themen war stets die Gleichberechtigung von Mann und Frau, das sich unter anderem in ihrem Einsatz für das Frauenhaus widerspiegelte.

Als Sozialdemokratin und Gewerkschafterin war und ist sie darüber hinaus aber vor allem auch eine engagierte Kommunalpolitikerin, die viel erreicht hat: zum Beispiel als Mitbegründerin, Impulsgeberin und Moderatorin des „Lokalen Bündnisses für Familie“, unter dessen Dach sie mehr als 40 Gruppen versammelte. Darüber hinaus wirkte sie zwei Jahrzehnte als Mitglied im Wirtschaftsausschuss und repräsentierte ihre Stadt als stellvertretende Bürgervorsteherin.

Ihre Verdienste würdigte unter anderem der amtierende Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat, der ihr „außergewöhnliches und bleibendes Wirken für eine demokratische Gesellschaft“ lobte und meinte, Ilka Marczinik habe einen themenübergreifenden Einsatz für die Stadt geleistet „und damit Maßstäbe gesetzt“.



Bürgervorsteher Michael Stumm, Ilka Marczinik und Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat bei der Ehrung 2020

Ehrenamtskoordination im Amt Büsum- Wesselburen:

Ein Beitrag von Gwen Hechman

Sehr geehrte Damen und Herren,
seit November 2019 bin ich die erste Ehrenamtskoordinatorin des Amtes Büsum Wesselburen und freue mich, Ihnen über mein Aufgabengebiet zu berichten.

Die Stelle der Ehrenamtskoordination ist entstanden aus dem Amtsentwicklungskonzept und wird von der Aktivregion gefördert. In unserem Amtsgebiet gibt es ein gutes Gemeinschaftsgefühl und ein reges Vereinsleben, zur Unterstützung des Ehrenamts bin ich zentraler Ansprechpartner für alle ehrenamtlich Engagierten und Interessierten unserer 18 amtsangehörigen Gemeinden.

So vielfältig wie die Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements, so facettenreich ist auch mein Aufgabengebiet. Ich berate Vereine zum Beispiel bei Fragen zu Fördermöglichkeiten und Satzungen rechtlichen Fragen, unterstütze bei Aktivitäten, Mitgliedersuche und organisiere Workshops und Veranstaltungen zu verschiedenen Fragestellungen. Immer unter der Prämisse mit allen Akteuren vor Ort gemeinsam Ideen und Lösungen für gute und verlässliche Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement zu entwickeln und zu etablieren. Denn ehrenamtliches Engagement ist für den Erhalt einer angemessenen Lebensqualität, aber auch Daseinsvorsorge, von großer Bedeutung.

Aufgrund der Corona Pandemie konnten leider einige Veranstaltungen bisher nicht durchgeführt werden, umso größer ist die Vorfreude auf die Zeit danach. Der Kontakt bleibt telefonisch und digital erhalten.



(c)_privat

Das Amt Büsum-Wesselburen ist seit Juli 2020 auch Teil der Engagierten Stadt. Vorrangiges Ziel des Projektes ist neben der Förderung des ehrenamtlichen Engagements vor Ort ein bundesweites Netzwerk zur Stärkung des Ehrenamts. Das Projekt wurde 2015 initiiert und mittlerweile gehören 73 Städte und Ämter zwischen Flensburg und Kaufbeuren dem Verbund an. Die Engagierte Stadt Ahrensburg, mit der Koordinatorin Anne-Rose Sieland ist zugleich der Tandempartner des Amtes Büsum-Wesselburen. Jede neue „Engagierte Stadt“ bekommt einen Tandempartner (eine bereits länger dem Netzwerk angehörige Engagierte Stadt) zugewiesen. Somit ist der direkte Erfahrungsaustausch und Wissenstransfer möglich.

KONTAKT:

Ehrenamtskoordinatorin
Gwen Hechmann
04833 / 42 97 145
0157-83 04 22 83
ehrenamtskoordination@
amt-buesum-wesselburen.de

Zufrieden leben Dithmarschen

Ein Beitrag von Rebecca Mansel

Ein zufriedenes Leben in Dithmarschen für alle, unabhängig von Alter, unabhängig von Gesundheitszustand.

Das ist das hehre Ziel und ein Teil der Arbeit der neu geschaffenen Stelle der Sozialraumplanerin im Fachdienst Soziale Teilhabe beim Kreis Dithmarschen.

Seit dem 01.02.2021 ist die Stelle mit der 38-jährigen Diplom-Pädagogin Rebecca Mansel besetzt worden.

Zu der Arbeit der Sozialraumplanung gehört es Angebote zu vernetzen, neu entstehende Angebote zu begleiten oder auch bereits vorhandene Angebote zu kommunizieren und zugänglich zu machen.

Beispielsweise erarbeitet aktuell eine Kooperation aus dem „Gemeindepsychiatrischen Zentrum“, den „Hilfen im Übergang“ und der der Sozialraumplanerin Rebecca Mansel eine Homepage.

Auf dieser wird eine Übersicht der psychosozialen Angebote in Dithmarschen bereitgestellt. So kann schnell ein passendes Angebot gesucht und gefunden werden.

Geplant sind weitere Übersichten zu anderen Angeboten zu erstellen und allen Dithmarscher*innen zugänglich zu machen.

Anregungen, welche Angebote sie gerne in einer Übersicht zusammengetragen hätten, dürfen gerne an Frau Mansel kommuniziert werden.

Die erwähnte Kooperation und gemeinsames Arbeiten sind essentielle Bausteine für gelungene sozialraumorientierte Arbeit.

Doppelstrukturen sollen vermieden und die Expertise der verschiedenen Akteur*innen zusammenkommen.

Weiterhin geht es bei sozialraumorientierter Arbeit um die aktive Einbeziehung der Einheimischen, den Expert*innen ihrer Gemeinde und ihres Lebensumfeldes. Dabei sollen die so oft vergessenen Menschen mit Behinderung(en) und Menschen, die von Behinderung(en) bedroht sind, und ihre Bedürfnisse besondere Berücksichtigung finden.

Leider verhindert die Pandemie zurzeit eine persönliche Erkundung der verschiedenen Gemeinden. Dies soll nachgeholt werden. Gerne würde sich Frau Mansel dabei die jeweilige Gemeinde von einem Einheimischen / einer Einheimischen zeigen lassen.

Wer Lust dazu hat, kann sich gerne bei Frau Mansel melden.



(c)_privat



KREIS DITHMARSCHEN

Kontakt:

Rebecca Mansel

Kreis Dithmarschen
Fachdienst Soziale Teilhabe
Stettiner Straße 30,
25746 Heide

Telefon: 0481 / 97-1721

E-Mail: rebecca.mansel@dithmarschen.de

Digitaler Stammtisch: Tipps zur Nutzung von Online-Services

Ein Beitrag von Helmut Dahleke

Ohne digitales Know-how haben es Seniorinnen und Senioren immer schwerer. Auch wenn vieles noch telefonisch oder mit einem Gang zur entsprechenden Behörde geregelt werden kann, stellen viele Institutionen immer mehr Online-Funktionen zur Verfügung. Ist man kein sogenannter Digital Native, also mit dem Internet aufgewachsen, fällt es schwer sich in diese Welt zu denken. Abhilfe schafft das Projekt „Digital Kompass“: Es unterstützt ältere Menschen dabei, sich online zurechtzufinden.

Die Termine und Themen im Überblick:

6. Mai 2021 (hat bereits stattgefunden)

Digitaler Nachlass

Das Leben wird immer digitaler. Hinsichtlich der Privatsphäre sind Verbraucher immer mehr sensibilisiert, aber darüber, was mit Online-Konten von Verstorbenen geschieht, macht sich bisher kaum jemand Gedanken. Dabei überdauern Online-Profile einschließlich ihrer Inhalte auch den Tod.

Herr Pfannkuch von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein gibt Tipps, wie man seinen digitalen Nachlass am besten regelt.

3. Juni 2021

Alles „smart“? Digitalisierung rund um Energieverbrauch und -erzeugung

Mit smarten Messsystem können Verbraucherinnen und Verbraucher ihren Stromverbrauch beziehungsweise die Einspeisung ihres Stroms etwa aus Solar-



digitaler_stammtisch_R_K_B_by_RainerSturm_pixelio.de

An jedem ersten Donnerstag im Monat findet der digitale Stammtisch des Standorts OK Westküste jeweils um 17 Uhr statt.

Jedes Treffen widmet sich einem Thema zur Digitalisierung in Bereichen des täglichen Lebens. Es referieren Expertinnen und Experten, die sich anschließend den Fragen der „Stammtischmitglieder“ stellen. Die Anmeldung erfolgt per Mail an digital-kompass@okwestkueste.de. Im Anschluss werden die Zugangsdaten für die Online-Veranstaltung verschickt.

zellen vom Dach besser und komfortabler managen und von neuen Tarifen profitieren. Tom Janneck von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein gibt Tipps zur Digitalisierung rund um Energieverbrauch und -erzeugung.

1. Juli 2021

Elektronische Patientenakte

Gesetzlich Krankenversicherte können seit Anfang des Jahres die elektronischen Patientenakte (ePA) nutzen – kostenlos und freiwillig. In der Akte können Informationen zur Gesundheit digital gesammelt werden. Wie funktioniert das?

Welche Vorteile hat die ePA, worauf muss man als Nutzerin und Nutzer achten?

Diese und weitere Fragen werden wir mit unserem Experten von der Unabhängigen Patientenberatung bei diesem digitale Stammtisch besprechen.

5. August 2021

Das digitale Rathaus - die Behörde für zu Hause

Die Bestellung des Anwohnerparkausweises oder die Beantragung des Personalausweises. Immer mehr Anliegen können schon heute bequem von zu Hause erledigt werden.

Künftig sollen noch mehr Verwaltungsdienstleistungen online zugänglich sein - gerade für ältere Menschen

Gut unterwegs in der digitalen Welt

Ein Beitrag von

Der richtige und sichere Umgang mit Computer und Internet ist im Zeitalter der Digitalisierung eine wichtige Kompetenz. Menschen, die nicht täglich mit diesem digitalen Universum zu tun haben oder einfach nicht damit aufgewachsen sind, fällt der Einstieg manchmal schwer. Der Offene Kanal Westküste bietet allen ab 50 Jahren regelmäßig ein kostenloses Seminar zur Vermittlung von PC-Kenntnissen an.

Das Besondere an dem Kursangebot?

Die Inhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen sind dementsprechend breit gefächert: Bildbearbeitung, Datensicherung, Power-Point-Präsentationen, hilfreiche Apps oder Programme und vieles mehr findet auf konkreten Wunsch seinen Weg in den Lehrplan. Nach dem Umfang der nachgefragten Inhalte richtet sich auch die Anzahl der Termine.

Der Offene Kanal Westküste führt dieses Webinar schon zum wiederholten Mal durch, erfahrungsgemäß finden etwa vier Treffen statt. Aktuell läuft die Veranstaltung über ein Videokonferenz-Programm. In Zukunft soll das Seminar, wenn möglich, in Präsenz stattfinden.

im ländlichen Raum eine große Erleichterung. Wie wir alle die Behörde für zu Hause nutzen können, welche Möglichkeiten digitale Behördengänge bieten und welche Hürden noch zu nehmen sind, diskutieren wir während dieses digitalen Stammtischtermins.



diwebinar_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de

Am 4. Juni 2021 startet das Webinar „PC-Anwendungen, Apps & Internettreff für die Generation-Plus“ in eine neue Runde.

Interessierte können sich online unter seminare.okwk.de in der Kategorie Digital-Kompass anmelden. Dort sind auch alle weiteren Seminare des Offenen Kanals Westküste für die Generation 50+ zu finden.

Einfach mitmachen!

seminare.okwk.de

Kategorie „Digital-Kompass“

KONTAKT:

Andreas Guballa,
digital-kompass@okwestkueste.de

Wie sicher fühlen sich Senior*innen in Schleswig-Holstein?

„Das Sicherheitsgefühl älterer Menschen in Schleswig-Holstein“

Ein Beitrag von Helmut Dahleke

Der Landesseniorenrat Schleswig-Holstein, kurz LSR, hat mit einer Umfrage das Sicherheitsgefühl von Senior*innen im ganzen Bundesland erfasst. Durchgeführt hat die Befragung die Fachgruppe 5 des LSR. Fachkundige Unterstützung bekamen die Mitglieder vom Deutschen Institut für Sozialwirtschaft. Das DISW hat den Landesseniorenrat bei der Konzeption des Fragebogens beraten und die anschließende Auswertung durchgeführt. 66,4% der Teilnehmer waren Frauen, 29,9% waren Männer.

Der Großteil des Teilnehmerfeldes war zwischen 70 und 79 Jahren alt (47,2%). Darüber hinaus waren 23,1% 60 bis 69 Jahre alt und 29,5% waren 80 oder älter. Aus insgesamt 806 gültigen Fragebögen ließen sich interessante Rückschlüsse auf das Sicherheitsgefühl und die darauf einflussnehmenden Faktoren ziehen.

Untersucht wurde unter anderem der Zusammenhang zwischen Sicherheitsempfinden und Polizeipräsenz. Es zeigte sich, dass sich Senior*innen sicherer fühlen, wenn sich in ihrem Wohnort eine



sicherheit_R_by_Thorben Wengert_pixelio.de

Polizeistation befindet. Wenn sie sich sicher fühlen, sind sie meist auch zufriedener mit der Polizeipräsenz. Dementsprechend wünschen sich die Befragten, die sich eher unsicherer fühlten, oft mehr Polizeipräsenz.

Eine höhere Präsenz wünschten sich mehr Menschen aus Klein- und Landstädten mit Einwohnerzahlen zwischen 5.000 und 20.000 sowie 2.000 und 5.000. Als weiterer wichtiger Faktor für das Sicherheitsempfinden stellte sich in der Umfrage auch die Nachbarschaft heraus.

Die Mehrheit der Senior*innen hat demnach mindestens einmal pro

Woche Kontakt zu den Nachbarn. Sie fühlen sich in ihrem Wohnort sicher. Je häufiger Kontakt zu den Nachbarn besteht, desto besser war das Sicherheitsgefühl der Befragten.

Der vollständige Ergebnisbericht zur Befragung „Sicherheitsgefühl älterer Menschen in Schleswig-Holstein“ ist auf der Website des DISW abrufbar:

www.institut-sozialwirtschaft.de



Fit und fröhlich

Mit den Wanderfreunden Eddelak unterwegs - Wandern, Klönen, Kaffeetrinken

Ein Beitrag von Michael Möge

Samstag, halb 10 Uhr, Nieselregen. Aufs Sofa oder in die Wanderschuhe? Eine sehr schwere Entscheidung. Das schlechte Gewissen siegt, schließlich muss man ja etwas tun für den Körper. Rucksack mit Wasserflasche, Banane und Müsliriegel füllen und auf geht's!

In Kuden erwarten uns auf dem Parkplatz schon zwölf Wanderer. Ja, wir laufen auch bei Nieselregen. Wetterfeste Kleidung ist jetzt ein Muss. Über die Düne geht's in das ehemalige Moor. Kaum zu glauben, dass hier echte Dünen waren - vor 1000 Jahren! Wir laufen durch das abgeerntete und jetzt grüne Moor. Der Wanderführer erzählt von der schweren Arbeit des Torfstechens, was er als Kind noch erlebt hat. Interessant, kaum zu glauben, jetzt ist das alles so friedlich und satt grün. Die Sonne zeigt sich und der Regen hat aufgehört. Bei leichtem Wind erreichen wir das Kanalufer: Schiffe gucken und Klönen. So erreichen wir Burg. Pause, der Rucksackinhalt wird geplündert. Zeit für einige Fotos. Nach Burg geht's durchs Paradies, nein nicht das, das Paradiestal. Die Natur ist wirklich paradiesisch. Auf landwirtschaftlichen Wegen geht's zurück nach Kuden. Schön, dass wir uns durchgerungen hatten, mitzugehen.

Wandern in Gemeinschaft

Laufen in der Natur, Gespräche mit Menschen, neue Landschaften erkunden und das alles nicht alleine: Das ist natürlich erst nach Ende der Corona-

Beschränkungen wieder möglich. Wer kennt den Gudendorfer Forst, das Gieselautal, die Kreistannen in Weddingstedt und, und, und? Das alles kann man in netter Gemeinschaft erkunden mit erfahrener Wanderleitung. Touren dauern zwischen eineinhalb und drei Stunden inklusive Picknick auf halber Strecke oder Kaffeeeinkehr in einem Dorfkaffee. Da bleibt viel Zeit für Gespräche. Die körperliche Fitness stellt sich nebenbei ganz von alleine ein.

Gäste immer willkommen!

Neugierig geworden? Mitwandern erwünscht?

Gäste sind den Wanderfreunden Eddelak und Umgebung immer willkommen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind festes Schuhwerk und ganz viel gute Laune.

Ein- bis zweimal in der Woche treffen sich die Wanderfreunde zu Wanderungen oder zum Nordic Walking in ganz Dithmarschen und manchmal auch etwas weiter weg. Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt in der Regel mit eigenem PKW oder öffentlichem Nahverkehr. Da die Wanderfreunde Mitglieder in ganz Dithmarschen haben, finden sich auch viele Mitfahrgelegenheiten.

Zu alt? Auf keinen Fall!

Die 176 Mitglieder der Wanderfreunde Eddelak und Umgebung sind überwiegend im Rentenalter und keine Profisportler. Im Vordergrund stehen bei allen Wanderungen die Bewegung in der Natur und das gemeinsame Erleben.

Telefonisch erreichbar sind die Wanderfreunde unter der **Rufnummer 04853-807038**.

Das Wanderprogramm kann auch per Post zugesandt werden. Im Internet finden Interessierte die Wanderfreunde unter:

www.wanderfreunde-eddelak.de

Mails können Sie gerne senden an:
wanderfreunde-eddelak@web.de

Im Durchschnitt 75 Euro mehr

Bürgerbeauftragte: Grundrente seit 1. Januar 2021 in Kraft –
Auszahlungsbeginn nicht vor Sommer 2021



© Schleswig-Holsteinischer Landtag

Die Bürgerbeauftragte für
Soziale Angelegenheiten des
Landes Schleswig-Holstein,
Samiah El Samadoni

Seit dem 1. Januar 2021 ist die Grundrente in Kraft und soll dafür sorgen, dass Menschen, die jahrzehntelang gearbeitet haben, eine Altersrente erhalten, die über dem Existenzminimum liegt. Das Bundesministerium rechnet mit rund 1,3 Millionen Rentner*innen, die den Rentenzuschlag erhalten werden. 70 % werden davon Frauen sein. Der durchschnittliche Rentenzuschlag wird nach Berechnungen der Deutschen Rentenversicherung 75 Euro betragen.

Kein Antrag erforderlich

Bei der Grundrente handelt es sich nicht um eine neue Rentenart, sondern um eine veränderte Berechnung der Altersrente. Deswegen muss kein Antrag auf Grundrente gestellt werden. Vielmehr überprüft die Deutsche Rentenversicherung ca. 26 Millionen Konten. Dies kann nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung bis Ende 2022 dauern. Neurentner*innen können ab Sommer 2021 damit rechnen, dass in ihren Bescheiden die Regelungen zur Grundrente bereits berücksichtigt wurden. Besteht ein Grundrentenanspruch ab dem 1. Januar 2021, werden die anfallenden Beträge nachgezahlt.

Welche Voraussetzungen müssen für die Grundrente erfüllt sein?

Um den vollen Grundrentenanspruch zu erhalten, müssen mindestens 35 Jahre an sogenannten Grundrentenzeiten vorhanden sein.

Ein geminderter Grundrentenanspruch besteht ab 33 Jahren an Grundrentenzeiten. Als Grundrentenzeiten zählen Zeiten im Erwerbsleben in denen Beiträge gezahlt wurden.

Hierzu gehören:

- Pflichtbeiträge aus Berufstätigkeit oder Selbständigkeit,
- Pflichtbeitragszeiten aus Kindererziehung und Pflege,
- Zeiten, in denen Leistungen wegen Krankheit oder Rehabilitation bezogen wurden,
- Berücksichtigungszeiten bei Erziehung und Pflege sowie
- sogenannte Ersatzzeiten wie z. B. der Wehrdienst.

Nicht zu den

Grundrentenzeiten zählen:

- Zeiten des Bezuges von Arbeitslosengeld und Arbeitslosengeld II,
- Zeiten einer Schulausbildung,
- Zeiten einer geringfügigen Beschäftigung wie Minijobs, in denen keine eigenen Beiträge an die gesetzliche Rentenversicherung gezahlt wurden,
- Zeiten in denen freiwillige Beiträge gezahlt wurden.

Einkommensanrechnung

Auf die Grundrente wird Einkommen angerechnet. Bei Alleinstehenden und nicht verheirateten Paaren sind pro Person monatliche Einkommen bis 1.250 Euro (15.000 Euro jährlich) anrechnungsfrei. Beträgt bei dieser Personengruppe das Einkommen bis zu 1.600 Euro (19.200 Euro jährlich) werden 60 % des überstei-

genden Einkommens angerechnet. Einkommen über 1.600 Euro wird voll angerechnet. Bei Ehen und eingetragenen Lebenspartnerschaften ist Einkommen bis zu 1.950 Euro (23.400 Euro jährlich) anrechnungsfrei. Bis zu einem Monatseinkommen von 2.300 Euro (27.600 Euro jährlich) werden wiederum 60 % des übersteigenden Einkommens angerechnet. Einkommen über 2.300 Euro wird voll angerechnet.

Berechnung der Grundrente

Die konkrete Berechnung der Grundrente ist komplex und eine ausführliche Darstellung würde den Rahmen an dieser Stelle sprengen. Erwähnenswert ist aber, dass die Grundrente aus allen Zeiten berechnet wird, in denen der Verdienst mindestens 30 % und unter 80 % des Durchschnittseinkommens betrug. Wer im Durchschnitt pro Erwerbsjahr also weniger als 0,8 Entgeltpunkte, aber mehr als 0,3 Entgeltpunkte erworben hat, erhält einen Zuschlag an Entgeltpunkten, bis die Grenze von 0,8 Entgeltpunkten erreicht ist. Auf diese Weise wird letztendlich erreicht, dass zahlreiche Menschen, die viele Jahre gearbeitet, aber nur ein geringeres Einkommen erzielt haben, einen höheren Rentenanspruch erhalten.

Anrechnung auf die Grundsicherung im Alter

Reicht die Altersrente aber trotzdem nicht aus, um den Lebensunterhalt zu decken, sollte unbedingt Grundsicherung im Alter beantragt werden. Durch neue Freibeträge wird erreicht, dass die Grundrente auch bei einem Bezug von Grundsicherung im Alter zu einem insgesamt höheren Einkommen führt. Langjährige Beschäftigungszeiten wirken sich daher auch hier positiv aus. Entsprechende Freibeträge gibt es auch beim Wohngeld und Arbeitslosengeld II („Hartz IV“).

Kann die Grundrente Altersarmut verhindern?

Da die Grundrente mindestens 33 Jahre an Grundrentenzeiten voraussetzt, würdigt sie zwar die Lebensleistung der Berechtigten. Ein spürbarer Schutz vor Altersarmut wird damit jedoch voraussichtlich nicht verbunden sein. Denn alle Rentner*innen, die weniger als 33 Jahre an Grundrenten gesammelt haben, profitieren nicht von der Reform und erhalten auch keinerlei Freibeträge auf Ihre Renten bei der Grundsicherung oder beim Wohngeld.

Kontakt zur Bürgerbeauftragten

Bei Fragen und Beratungsbedarf ist das Büro der Bürgerbeauftragten

**montags bis freitags
von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr und
zusätzlich mittwochs
von 15.00 Uhr – 18.30 Uhr
telefonisch unter 0431-988-1240
zu erreichen.**

Schriftliche Anfragen können an die Postanschrift (Postfach 7121, 24171 Kiel) geschickt werden.

Zudem besteht die Möglichkeit, sein Anliegen über unser Kontaktformular (<http://www.buergerbeauftragte-sh.de>) vorzutragen.

Klaus Groth „Matten Has“

Deutscher Dichter aus Dithmarschen

Ein Beitrag von Monika Buberl-Pirrwitz

Klaus Groth war ein platt- und hochdeutscher Dichter. Geboren am 24. April 1819 in Heide, starb er 1899 in Kiel. Beide Städte ernannten ihn zum Ehrenbürger. Seine bekanntesten Werke sind der „Quickborn“ und „Ut min Jungsparadies“. Viele seiner Gedichte wur-

den vertont, unter anderem von Johannes Brahms. ALT-FIT-FLOTT präsentiert hier ein Gedicht, das wohl jeder Dithmarscher kennt, einmal auf Platt und für alle, die kein Platt können, die Übersetzung ins Hochdeutsche.

Matten Has‘

Lütt Matten de Has‘
de mak sik en Spaß,
he weer bi’t Studeern
dat Danzen to lehrn.
un danz ganz alleen
op de achtersten Been.

Keem Reinke de Voß
Un dach: dat is en Kost!
Un seggt: Lütje Matten
So flink op de Padden?
Un danzst hier alleen
Op de achtersten Been?

Kumm, lat uns tosam!
Ik kann as de Dam!
De Krei de spielt Fietel,
denn geiht dat candidel.
Dann geiht dat mal schön
Op de achtersten Been!

Lütt Matten gev Pot.
De Voß beet em dot
Un sett sik in Schatten
Verspeis de lütt Matten.
De Krei de kreeg een
Vun de achtersten Been.

Martin-Hase

Klein Martin der Has‘
der macht sich ‚nen Spaß,
er war am Studieren
Das Tanzen zu lernen.
Und tanzt ganz allein
auf den hintersten Beinen.

Kam Reinhart der Fuchs
und dachte: welch ein Bissen!
Und sagte: kleiner Martin
So flink auf den Pfoten?
Und tanzest hier allein
auf den hintersten Beinen?

Komm laß uns zusammen!
Ich tanze als Dame!
Die Krähe spielt Fidel,
Dann geht es mal lustig,
dann geht es mal schön
auf den hintersten Beinen.

Kleiner Martin gibt Händchen.
Der Fuchs biss ihn tot
und setzte sich in den Schatten.
Verspeiste klein Martin.
Die Krähe kriegte eins
der hintersten Beine.

Tahir un de „Plattdüütsche Sprook“!

Ein Beitrag von Kurt J. Peters

Eerstmool `n beeten watt över mi, doormit jüm weet, keen jüm hier watt vertell`n will:

Ich bün Heider, heff overs över veerdig Johr min Deenst in Hamborg mookt, overs in Buxtuh (Buxtehude) wohnt. Wiel ik mit de Plattdüütsche Sprook opwussen bün hett sik datt ergeben, datt ik in Buxtuh in d` Plattdüütsche Theater speelt häff.

Nu hätt sik datt ergeeven, datt min Fruu Ingrid un ik de Regie övernohm`n harrn vun datt Stück „Brandstiftung“! Seeker is datt denn een orer annern ok all as Fernsehöverdrägung vun d` Ohnsorg-Theater bekennt.

Nu hebbt wi uns överleggt:

In datt Stück geiht datt um een`n Paster un een ole Fruu Facklam. Beid` sünd affbrannt – denn Paster besorgt datt ganze Döörp all`ns an Meubelm watt he bruukt, um de ole Fruu Facklam kümmert sik keenen -!

In d` Nobersdöörp giff datt een Uutländerloger, de datt mitkreegen hebbt un sponton hölpn wüllt. Doorföör bruukt wi een`n Schauspeeler, de door de Rull övernimmt un all`ns regelt.

Un nu kummt Tahir in d` Speel. Tahir is een Türke, hätt sik in Buxtuh as Architekt all eenen Noomen mookt un is an de Plattdüütsche Sprook stark intresseert. He will de „Türkische“ und de „Plattdüütsche Kultur“ tohoop bringen. He singt ton Biespeel mit Ünnerstützung vun sien Langhalslaute türkische un plattdüütsche Leeder op een CD un begeistert dörch sien Gesang!

Min Fruu Ingrid muss eem de Rull op een Kasette snacken un he hätt ümmer, wenn he noh sien Buusteeden fohrt is, de Rull lehrt!

He hätt de Rull övernohm`n un as eerste Türke in een Plattdüütsches Theaterstück as „Herr Bellamatie“ de Lüüd begeistert.

Un nu kummt datt:

As jüm weet, ist de Plattdüütsche Sprook nie bloots hier in Schleswig-Holsteen as tweete Amtssprook - nee, ok in Buxtuh (Neddersachsen) tolooten.

Tahir reep uns an un deelt uns mit, datt he gern in`n Landkreis Studd (Stade) een Buuandrach op Plattdüütsch inrieken wull.

“Könnt Ihr mir dabei helfen und meinen Antrag übersetzen“?!

Kloor, datt mook wi!

Tahir mit den översetten Andrach noh d` Amt. De toostännigen Beamten kunn leider keen Plattdüütsch un wull`n den Andrach nie annehm`n! Tahir hätt den Vörsitter verlangt un sien Andrach op Plattdüütsch dörchkreegen.

Op datt Buuschild an de Buusteed stun`n:

„Hier buut.....,

Architekt is Tahir.....

Datt Huus hett fief Stuben, doorvun is de Dööns mit veerdig Quodrohtmeter mit Blick op de ...wunnerscheun usw. usw.!”

All Lüüd, de datt lest hebbt, hebbt sik över datt Buuschild wunnert. So hätt een Türke vör Johr`n all doorföör sorgt, datt de Plattdüütsche Sprook ok op d` Amt ernst nohm`n ward!

Tahir wär unser Fründ un een goode Minsche ist leider veel to freuh verstorben, wi denkt geern an em!



So kennen die Nindorfer*innen ihren „Nindorfer Hof“:
Als Restaurant, Saalbetrieb, Biergarten und Partyservice.

Nindorfer Hof

Lecker essen, stilvoll feiern

Ein Beitrag von Helmut Dahleke

„Wir machen das“ – der Nindorfer Hof ist eine beliebte Anlaufstelle für Veranstaltungen sowie gehobenen Partyservice in und um Dithmarschen.

Seit nunmehr 23 Jahren betreibt Bernd Gadermann sein Restaurant mit Saalbetrieb, das seit jeher für Gastfreundlichkeit und Festivitäten in stilvoller, aber dennoch ungezwungener Atmosphäre steht.

Als reines Veranstaltungshaus glänzt der Nindorfer Hof mit regionaler und gut bürgerlicher Küche, die zu einer kulinarischen Reise durch Dithmarschen einlädt. Im hauseigenen Saal finden bei Familien- oder Betriebsfeiern bis zu 180 Personen Platz, aber auch Feiern im angrenzenden Biergarten mit schmackhaften Grillspezialitäten, Fassbier und Cocktails gehören zum Service des Nindorfer Hofes.

Festlich gedeckt präsentiert sich der Saal – immer individuell nach den Wünschen der Gäste.



Lammstrudel mit Wirsing

Exklusiv für die Leserinnen und Leser von ALT-FIT-FLOTT hat Bernd Gadermann dieses Rezept ausgewählt und zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür und allen Köch*innen viel Erfolg und guten Appetit!

Zutaten

1 Kopf Wirsing	1/8 l Weißwein
1 mittelgroße Zwiebel	300g Blätterteig
1 Knoblauchzehe	500g Lammhackfleisch
Etwas Butter	200g Schinken
Etwas Brühe	2 Eier
1 Eigelb	
Sowie Thymian, Oregano, Pfeffer, Salz und Petersilie	

Zubereitung

Die großen 4-6 Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Den übrigen Wirsing in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Butter zerlassen, $\frac{3}{4}$ des Wirsings dazu geben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Wein angießen, 10 min. bei geringer Hitze garen.

Lammhackfleisch mit Eiern, Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer und Petersilie verkneten. Den vorgegarten Wirsing abkühlen lassen und mit dem Hackfleisch mischen.

Die Wirsingblätter so nebeneinanderlegen, dass sie eine große Fläche bilden, Hackfleischfüllung darauf streichen und alles zu einer Roulade rollen. Die Rolle auf den Blätterteig setzen und die Wirsingroulade einhüllen. Eigelb mit 1 Esslöffel Wasser verdünnen und auf den Teig streichen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 8-10 Minuten auf 260 °C und danach für 10 Minuten auf 180 °C backen. Den restlichen Wirsing in Butter andünsten und würzen. Den Strudel nach dem Backen etwas ruhen lassen (ca. 5-10 Minuten). Strudel aufschneiden und mit dem Butterwirsing anrichten.

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Do., Fr.: ab 18 Uhr / Sa + So: auf Anmeldung

Kontakt: Nindorfer Hof., Hauptstr. 55, 25704 Nindorf

Tel.: 04832 1414 Mail: info@nindorfer-hof.de

Alles Gute für Sie und Ihre Familien!

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Unterstützt durch:



Projektpartner:

