



Senioren Aktuell



Nr. 13

Informationsblatt des Kreissenienerrates Waldshut

Februar 2019

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das neue Jahr ist schon wieder einige Wochen alt. Auf diesem Wege wünsche ich Ihnen für 2019 von Herzen alles Gute, eine hoffentlich stabile Gesundheit und Gottes Segen. Allen, die sich auf irgendeine Weise in der Seniorenarbeit engagiert haben, danke ich auch im Namen der Vorstandschaft des Kreissenienerrates sehr herzlich.

„Brücken bauen“ war das Motto des deutschen Seniorentages 2018. Diesem Motto wollen wir uns anschließen, denn damit ermutigt man nicht nur Seniorinnen und Senioren, sondern Menschen jeden Alters, auf andere zuzugehen und Teil einer Solidargemeinschaft zu sein.

Seniorenvertretungen vertreten die Seniorinnen und Senioren von heute und morgen. Solidarität zwischen den Generationen ist ein entscheidender Baustein für eine positive Entwicklung des demografischen Wandels. Deshalb ist es auch für den Kreissenienerrat ein großes Anliegen und unser Bestreben, die Menschen aller Generationen zu erreichen. Sie alle können uns dabei helfen und unterstützen!

Mit den besten Wünschen und herzlichem Gruß

Ihr Gernot Strohm, Vorsitzender des Kreissenienerrates Waldshut e. V.

Die Themen in Senioren Aktuell Nr. 13

Rückblick auf den Kreissenientag
Rege Nachfrage nach SOS-Notfalldosen
Hausärztliche Versorgung im Landkreis
Tanzen hält körperlich und geistig fit
Antworten auf Fragen zur Erbschaftssteuer
Albtaxi nun seniorenfreundlicher Partner
Ortssenienerrat Murg lädt ein zur
Hauptversammlung

Einladung zur Hauptversammlung des Kreissenienerrates am

Mittwoch, 13. März 2019, 14.30 Uhr,
im Kommunikationsraum der Sparkasse Hochrhein in Waldshut
mit Berichten, Wahlen und einem Referat von Thaddäus Kunzmann,
Demografiebeauftragter des Landes Baden-Württemberg

Sparkassen Pflegevorsorge

**Wichtiger denn je,
lassen Sie sich von
uns beraten.**



Finanzmanagement, Bausparen und Versicherungen - wir bieten alles aus einer Hand. Telefonisch unter **07751 882-0** und im Internet unter www.sparkasse-hochrhein.de. **Wenn's um Geld geht - Sparkasse.**

 **Sparkasse
Hochrhein**

Rückblick auf den Kreisseniorentag 2018

Vorstellung der SOS-Notfalldose

Ein inhaltsreiches Programm griff perfekt verzahnt ineinander beim Kreisseniorentag des Kreissenioresrates Waldshut im Haus des Gastes in Höchenschwand am Samstagnachmittag, den 27. Oktober 2018. Etwa 200 Senioren waren gekommen. Am Rednerpult standen die Landtagsabgeordnete Sabine Hartmann-Müller (CDU), Bürgermeister Stefan Dorfmeister, der stellvertretende Vorsitzende des Kreissenioresrates Wolfram Kremp und sein Vorstandskollege Bernhard Seifer. Vorstandskollegin Anita Tröndle moderierte.

Die Gruppen „Hopp de Bese“ und „Kuttruff Singers“ unterhielten musikalisch. Im Foyer lockte die Verkaufsausstellung „Senioren schaffen Schönes“, wo sich Besucher mit Besonderem eindecken konnten. Erfreut stellte Anita Tröndle fest, dass es noch mehr Verkaufsstände gibt als vor zwei Jahren, die „gut bestückt selbst hergestellte Waren präsentieren“.

„Solche Nachmittage sind das Salz in der Suppe, um sich auszutauschen und aktiv am Leben teilzunehmen“, richtete sich Bürgermeister Stefan Dorfmeister an die anwesenden Senioren. Der Zusammenhalt der Gesellschaft sei wichtiger denn je, meinte die pflegepolitische Sprecherin der CDU-Landtagsfraktion, die Landtagsabgeordnete Sabine Hartmann-Müller. „Der demografische Wandel stellt uns überall vor Herausforderungen. Allein in Baden-Württemberg steigt bis 2030 die Zahl der Pflegebedürftigen um 100 000 Personen, zudem sorgt der Wandel dafür, dass die klassischen Familienstrukturen abnehmen“, sagte sie. Dies sei doppelt schwer, denn über 70 Prozent der Pflege in Baden-Württemberg werde von Angehörigen geleistet. Es sei der politische Wille, diese Zukunft zu gestalten. Dabei sei der Kreissenioresrat ein wichtiger Partner.

Wolfram Kremp hob die Notfallbox des Kreissenioresrates in den Mittelpunkt. Initiiert hat sie der Lions-Club Hanau, erhältlich ist sie für den Landkreis Waldshut in Bürgermeisterämtern, beim Landratsamt, den Sozialstationen und weiteren Stellen. Um was geht es dabei? Beschrieben mit den persönlichen Daten, enthalte die Notfallbox wichtige Informationen für die Rettungsdienste, die zu Menschen gerufen würden, die auf Grund verschiedener Krankheiten auf Medikamente angewiesen sind und sich in dieser Situation nicht äußern könnten. „Das ist wichtig, denn Zeit rettet im Notfall Leben“.

Bernhard Seifer ging auf die Vorsorgemappe ein, die die Abteilung Altenhilfe des Landratsamtes Waldshut in Zusammenarbeit unter anderem mit dem Kreissenioresrat zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung zusammengestellt hat. „Jeder von uns, jede Person aller Altersgruppen, kann durch eine psychische Krankheit, geistige oder körperliche Behinderung nicht mehr in der Lage sein, rechtliche Angelegenheiten für sich zu regeln“, unterstrich er und betonte: „In einer solchen Situation benötigen Sie jemanden, der Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützt oder für Sie Entscheidungen trifft“.

Neben diesen ernsten Themen bot die Katholische Frauengemeinschaft Höchenschwand mit den selbst gebackenen Kuchen und Kaffee auch Gaumenfreude an.



Die Redner am Kreisseniorentag (v. l.): Wolfram Kremp, Anita Tröndle, Sabine Müller-Hartmann, Bernhard Seifer



Großes Interesse fand die SOS-Notfalldose bei den Besuchern des Kreisseniorentages.

Rege Nachfrage nach SOS-Notfalldosen

Der Kreissenorenrat hat in seiner letzten Sitzung im Jahr 2018 auf ein erfolgreiches Jahr zurückgeblickt. Wie Vorsitzender Gernot Strohm sagte, ist die erste Auflage von 2 500 Stück der neu eingeführten SOS-Notfalldose bereits vergriffen. Eine neue Auflage steht aber bereits zur Verfügung. Die Dosen werden ab sofort für einen Spendenbeitrag von 1,50 Euro ausgegeben. „Für die erste Auflage hatten wir großzügige Spender gefunden, mussten jedoch vom Kreissenorenrat noch Gelder zuschießen. Das können wir in diesem Maße nicht weiterhin stemmen“, sagte Strohm. Den reißenden Absatz der Rettungsdosen bestätigten auch die bei der Sitzung anwesenden Vertreter der Stadt- und Ortssenorenräte.

Um bei einem Notfall in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus sicher zu gehen, dass der Rettungsdienst alle nötigen Informationen findet, wurde die Rettungsdose entwickelt. Sie enthält:

- Zwei Aufkleber: Ein Aufkleber wird auf die Innenseite der Wohnungstüre geklebt und der andere auf den Kühlschrank, in dem auch die Dose aufbewahrt wird.
- Ein umfangreiches Blatt, in dem Kontaktdaten, Ansprechpartner und Bevollmächtigte sowie Vorerkrankungen und notwendige Medikamente eingetragen werden, sowie der Aufbewahrungsort wichtiger Dokumente wie z. B. die Patientenverfügung. Die Dose wird im Seitenfach des Kühlschranks aufbewahrt, so dass sie sofort sichtbar und greifbar ist.

Rettungssanitäter kennen die Aufkleber und können so rasch auf alle wichtigen Informationen zugreifen, die mitunter lebensrettend sein können.

Die SOS-Notfalldose des Kreissenorenrates ist erhältlich

- bei den Bürgermeisterämtern,
- beim Landratsamt,
- beim Kreissenorenrat,
- bei den Stadt- und Ortssenorenräten,
- beim DRK Bad Säckingen und Waldshut.



(Text und Bildquelle: Kreissenorenrat Waldshut e. V.)

Ärztliche Versorgung im Landkreis Waldshut

Schon im Oktober 2015 warnte der Verfasser dieses Artikels in einem Beitrag unter der Überschrift „Die Zukunft der ärztlichen Versorgung im Landkreis Waldshut“ in „Senioren Aktuell – Nr. 3“ vor einem Praxensterben und damit einer Unterversorgung im hausärztlichen Bereich.

Ist in den Städten am Hochrhein die medizinische Versorgung noch ausreichend, schlägt auf dem Land der demografische Wandel gleich zweifach zu. Der Anteil älterer Menschen und damit auch medizinbedürftigerer, nimmt zu. Viele niedergelassene Hausärzte gehen in den Ruhestand und finden vielfach keine Nachfolger für ihre Landarztpraxis.

Junge Ärztinnen und Ärzte muten sich eine Landarztpraxis aus verschiedenen Gründen nicht mehr zu. Ärztehäuser oder Gemeinschaftspraxen mit mehreren Kollegen sind die Zukunft. Nur dort, wo die Gemeinden geräumige, barrierefreie, moderne Räume günstig zur Verfügung stellen, wird eine gute medizinische Versorgung in Zukunft vorhanden sein.

Von der Schließung betroffene Arztpraxen auf dem Land werden teilweise noch an wenigen Tagen und Stunden von Ärzten aus anderen Praxen mitversorgt. **Das Land hat deshalb für den ärztlichen Bereitschaftsdienst die landesweite Rufnummer (ohne Vorwahl) 116 117 eingeführt.**

(Text: Johannes Stecher)

Tanzen hält körperlich und geistig fit

Ausbildungsangebot zur Leiterin/zum Leiter einer Seniorentanzgruppe

Neurobiologen bestätigen, was viele Seniorinnen und Senioren für sich erleben: Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern ist vor allem eine Möglichkeit, den ganzen Körper und das Gehirn fit zu halten. Vor allem auch für die Zielgruppe 50plus wird regelmäßiges Tanzen empfohlen. Studien belegen den positiven Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, nicht an Demenz zu erkranken. Zahlreiche Krankenkassen belohnen regelmäßiges Tanzen in Seniorentanzgruppen inzwischen mit Bonuspunkten.

Bundesweit gibt es viele Tanzgruppen, in denen das Erlebnis Tanz angeboten wird. Dabei handelt es sich um das Tanzen von „seniorengerechten“ Tänzen aus aller Welt, wie z. B. Kreistänzen, Kontratänzen, Square-, Line-Dance oder Round-Dance. Interessierte finden sich in Sportvereinen, Volkshochschulen oder in Seniorengruppen zusammen und genießen ihr gemeinsames Hobby. Seniorentanz ist ein Gruppenangebot. Interessierte können allein, ohne festen Tanzpartner, kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Einstieg ist in der Regel jederzeit möglich.



Seniorentanz ist moderates körperliches Training, stärkt die Ausdauer, die Beweglichkeit, die Bewegungssicherheit und die Sturzprophylaxe. Bei Tänzen mit anspruchsvollen Schrittkombinationen werden verstärkt Koordinationsleistungen abgerufen. Beim Squaretanzen oder Kontratanz ist aufgrund der aufeinanderfolgenden Figurenabläufe besonders die Orientierung im Raum gefragt. Das Wechseln der Partner innerhalb eines Tanzes fördert die Konzentration und die Reaktion aller Beteiligten.

(Fortsetzung nächste Seite)

BÄCHLE REISEN Die ökologischste Reisemöglichkeit
Bus 8,0l - Bahn 2,0l - Auto 5,0l - Flugzeug 9,1l (berechnet pro Person/100km)
 Schwarzlancstraße 8 - 79751 Waldschut, Oberalfpen
 Telefon: 07755 - 92020 - Fax: 07755 - 92020-20
www.baechle-reisen.de

Musicalfahrten 2019 - Musicalfahrten 2019 - Musicalfahrten 2019



Sonntag 14:00 Uhr Vorstellung
 Termine: 26. April 2019, 06. September 2019 und 27. Oktober 2019
 Besetzung inkl. Eintrittskarte Kat. 1 152,00 €
 Besetzung inkl. Eintrittskarte Kat. 2 102,00 €

Unsere Ostereisen 2019 – Hier sind Sie bestens betreut und erwünscht!

19.04. - 22.04.2019 4 Tage Ostern am Iseo- und Gardesee
 Unsere Leistungen: 4 über ein modernes Reisebus, 12/14 in einem 4-Sterne Hotel, Anfliegen, Weinprobe im Kloster und in Montepulciano, Besichtigung Gärten, Ausflug mit Ochsenkarren zum
 Preis pro Person im Doppelzimmer: 459,00 € EZ-Zuschlag jeweils für 3 Nächte 49,00 €

19.04. - 22.04.2019 5 Tage Ostern in London mit Canterbury und LIME
 Ich bin wie mit uns eine der faszinierendsten Städte der Welt! Die ununterbrochenen Eindrücke überleben über eine neue Dimension in einer einzigartigen Weise in der "City of London", im Tower der Stadt, einem echten historischen Bauwerk, die Märkte, das große Westminster und die fantastischen Parks. Moderne Gebäude, traditionelles Haus, die Buckingham Palace, Trafalgar Square, ist ein blendendes einzigartiges Zusammenspiel von Tradition und Neuzeit. Die Veranstaltung mit dem Reisebüro "herbal an der White Cliffs of Dover" sowie die Besuch der weltberühmten Kathedrale mit Canterbury und weitere Höhepunkte dieser Reise
 Genießen Sie eine Reise der Gegensätze mit unserem variierten Kultur und Landschaftsreporter Norval Gangl
 Unsere Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus, 2 x Übernachtung im Hotel im Cotswolds inkl. Frühstück u. Abendessen, 1 x Übernachtung im Hotel Double Tree by Hilton inkl. englischem Frühstück, 1 Airport Caber - Unser Unisex - Limousinefährt kostenlos, 1 Zehnminuten, Besichtigung in London und Canterbury,
 Alle Reiseleistungen mit Auto Bus wie im Reiseprogramm, einpreisen
 Preis pro Person im Doppelzimmer: 599,00 € EZ-Zuschlag jeweils für 4 Nächte 100,00 €

DIE SCHLAGERPARTY AM SEE!
 MIT BLUBBER 3, MÜNCHENER FREIZEIT, JOHNNY LOGAN, SEMINO ROSSI, ANDY BORG, HOKKUS, ELDY MELISA NASCHENWANG, ALI, WOLFGANG FRANK
 Sonntag, 31. August 2019 – Seebühne Bregenz
 Beginn 18:00 Uhr – Dauer ca. 3 Std. inkl. Pause.
 Die Veranstaltung findet im Freien, bei jeder Witterung statt!
 Busfahrt inkl. Eintrittskarte Kat. 1 127,00 €



Weitere Reisen sowie schöne Tagesfahrten finden Sie auf unserer Homepage!
 Gerne senden wir Ihnen die Reiseunterlagen auf Wunsch zu!
 Auch für die Erstellung eines individuellen Reiseangebotes stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! – Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Das Erlernen und Speichern von Bewegungsfolgen ist ein wesentlicher Bestandteil der Tanzarbeit, wobei beide Gehirnhälften spielerisch, aber effektiv aktiviert und trainiert werden. In manchen Gruppen werden ergänzend auch Tänze im Sitzen oder mit dem Rollator angeboten. Auch hier gibt es Tanzformen, die Koordination und Reaktion trainieren.

Musik begleitet die Tänzerinnen und Tänzer durch den Tanz. Das Tempo ist mal schneller, mal langsamer. Unterschiedlichste Musikcharaktere verschmelzen mit der jeweiligen Choreographie zu einer Einheit und haben so eine wohltuende, entspannende Wirkung.

Der vor über 40 Jahren gegründete „Bundesverband Seniorentanz e. V.“ (BVST) mit über 6000 Mitgliedern in 15 Landesverbänden hat sich zur Aufgabe gemacht, ältere Menschen im Seniorentanz zu bilden. Gemäß dieser Zielsetzung bietet der BVST Lehrgänge zum Seniorentanzleiter / zur -tanzleiterin und Tanzleiter/in für Tanzen im Sitzen aus.

Sie lieben es, sich nach Musik zu bewegen? Sie arbeiten gern mit älteren Menschen?

Dann bietet sich für Sie neben der Möglichkeit, durch Tanzen Körper und Geist fit zu halten, eine weitere interessante Perspektive: Vom 06. – 10. März 2019 bietet die Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee in Kooperation mit dem Bundesverband Seniorentanz e. V. einen Grundlehrgang zur Tanzleiterin / zum Tanzleiter für Seniorentanz an. Hier lernen Sie Tänze im Kreis und Tänze im Sitzen kennen und bekommen Kenntnisse zu musikalischen Grundlagen und physiologischen Altersprozessen vermittelt. Sie erarbeiten sich den Umgang mit Tanzbeschreibungen und beschäftigen sich mit Methodik und Didaktik der Tanzvermittlung.

Die Anmeldung zu diesem Lehrgang erfolgt über die Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee, 88339 Bad Waldsee, Tel. 07524-244003-0, Internet www.schwaebische-bauernschule.de

Weitere Informationen zum Thema Seniorentanz erhalten Sie über:

Landesverband Seniorentanz Baden-Württemberg

Tel. 07486-96163, email: vorsitz-bw@erlebnis-tanz.de, Internet www.seniorentanz.de

(Text: Ingeborg Dietsche, Bildquelle: martini-luther.de)

Erbt der Staat immer mit? Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Erbschaftssteuer

Wer sich mit dem Thema Nachlass beschäftigt, macht sich in der Regel auch Gedanken zur Erbschaftssteuer. Die am Häufigsten gestellte Frage lautet: Erbt der Staat immer mit?

Von den jährlich in Deutschland vererbten ca. 400 Milliarden Euro Vermögenswerten fallen nur rund 4,5 Milliarden Euro Erbschaftssteuer für den Staat an. Grund dafür sind die hohen Freibeträge für nahe Verwandte. Nur wenn das Erbe bestimmte Freibeträge übersteigt, erhebt das Finanzamt Steuern.

Alles andere als großzügig behandelt das Finanzamt dagegen all die Erben, die nicht zur Familie gehören, wie z. B. Partner, die nicht verheiratet sind oder enge Freunde. Gänzlich steuerfrei sind jedoch gemeinnützige Einrichtungen, die als Erben oder Vermächtnisnehmer eingesetzt werden.

Als Faustregel gilt: Je näher ein Erbe mit dem Verstorbenen verwandt ist, desto höher ist sein Freibetrag und desto niedriger fällt seine Steuerlast aus. Für die Schenkungssteuer und die Erbschaftssteuer gelten übrigens die gleichen Steuersätze, da Steuern immer dann fällig werden, wenn Vermögen ohne Gegenleistung übertragen wird. Jedoch können Beschenkte ihre Freibeträge alle 10 Jahre aufs Neue nutzen.

Weiterführende Informationen zur Erbschaftssteuer wie z. B. Steuerklassen, Freibeträge, Berechnungssätze sowie Erbschaftssteuerrechner finden sich zahlreich im Internet:

<https://www.steuerklassen.com/erbschaftssteuer/>

https://bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Monatsberichte/2009/01/Artikel/analysen_und_berichte/B01-Erbschaftssteuer/Erbschaftssteuer.html

(Text: Bernhard Seifer, Textquelle: Erzbischöfl. Ordinariat Freiburg)

Albtaxi nun seniorenfreundlicher Partner

Das Albrucker Unternehmen Albtaxi wurde durch den Kreissenorenrat Waldshut als „Seniorenfreundlicher Service“ zertifiziert. Geschäftsführer Wolfgang Schäfer (Bild links) nahm in einer kleinen Feierstunde die Urkunde vom stellvertretenden Vorsitzenden des Kreissenorenrates, Alfred Laffter, entgegen. Das Albrucker Unternehmen reiht sich ein in die Liste weiterer fast 20 Betriebe im Landkreis Waldshut, die die Zertifizierung bereits erhalten haben.

Das Zertifikat wird in einer besonderen Veranstaltung überreicht. Es wird den Unternehmen für jeweils drei Jahre verliehen und kann nach Überprüfung um weitere drei Jahre verlängert werden.

(Text und Bildquelle: Kreissenorenrat Waldshut)



Ortssenorenrat Murg lädt ein zur Hauptversammlung

Die diesjährige Hauptversammlung des Ortssenorenrates Murg e. V. findet am

Samstag, den 16. März 2019 um 16 Uhr im Gasthaus Engel in Murg-Niederhof

statt. Die Vorstandschaft freut sich, wenn zahlreiche Seniorinnen und Senioren die Hauptversammlung besuchen.

Der Ortssenorenrat sucht aktuell weitere Personen, die bereit sind, sich aktiv und verantwortungsvoll in die Arbeit für die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde einzubringen und nimmt dazu gerne Anrufe unter Tel. 07763-91410 entgegen.

In eigener Sache:

Der Kreissenorenrat versendet das Informationsblatt „Senioren Aktuell“ an die Stadt- und Ortssenorenräte, die Seniorengruppen und die Altenpflegeeinrichtungen entsprechend der uns mitgeteilten Zahl von Exemplaren. Sollte sich Ihr Bedarf zwischenzeitlich verändert haben, so teilen Sie uns dies bitte mit, damit wir die Sendungen aktualisieren können:

Bernhard Seifer, Tel. 07761-2963 oder seniorenaktuell@ksr-wt.de

Impressum:

Herausgeber: Kreissenorenrat Waldshut - V. i. S. d. P.: Vorstand des Kreissenorenrates
<http://www.ksr-wt.de>

Redaktion: Bernhard Seifer, Wolfram Kremp

Verteiler: Stadt- und Ortssenorenräte, Seniorengruppen, Alten- und Pflegeheime, Altenwohnheime, Sozialstationen, Rathäuser, Landratsamt

Druck: M + G - Werbung, Spitalgasse 7, 79713 Bad Säckingen - Auflage: 2 500

Bankverbindung: Sparkasse Hochrhein IBAN: DE04 6845 2290 0000 0002 99
Volksbank Hochrhein IBAN: DE29 6849 2200 0002 1539 5