



Neue Ausgabe des Seniorenwegweisers erschienen

„Jedes Alter hat seine Freuden und Herausforderungen. Gerade im Alter wird aber vieles anstrengender und mitunter komplizierter. Wir wollen Ihnen bei wichtigen Fragen und Problemen weiterhelfen. „Wohin kann ich mich wenden, wenn ich in eine schwierige Lebenssituation komme und Informationen und Beratung benötige?“ Diese Frage bewegt viele Seniorinnen und Senioren, ob es nun um Vorsorge geht, um Hilfe im Alltag oder ob sich eine Pflegebedürftigkeit abzeichnet. Mit unserer Broschüre „65 plus – Seniorenwegweiser“ möchten wir Ihnen einen Überblick über das Angebot für ältere Menschen geben. ... Auch wenn wir es oft verdrängen, es ist besser, sich rechtzeitig mit dem „Älterwerden“ auseinander zu setzen. Gegenseitige Unterstützung, Netzwerke, ehrenamtliches Engagement und professionelle Hilfe helfen dabei, solange wie möglich selbständig leben zu können.“

So schreibt Landrat Dr. Martin Kistler im Vorwort zu dem in 8. Auflage erschienenen Seniorenwegweiser. Die Publikation ist Leitfaden und Orientierungshilfe für die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises auf ihrem Weg durch das Alter. Die darin aufgegriffenen Themen sind beispielsweise Seniorenvertretung, Beratung, Krankenhäuser, Wohlfahrtsverbände, ambulante Pflegedienste, stationäre Pflege, Tagespflege, betreute Seniorenwohnanlagen, Sterbebegleitung, organisierte Nachbarschaftshilfe, Hausnotruf, ambulante Hilfen im Alltag und Mahlzeitendienste.

Die Themen in Senioren Aktuell Nr. 30

Seniorenwegweiser des Landratsamtes in neuer Auflage erschienen
Touristinformation Höchenschwand zertifiziert
Einsamkeitsbarometer für Deutschland und Gemeinsam gegen einsam
Bahnfahren nur noch mit Digitalzwang?
Achtung bei Kartenverlust: Einmal sperren reicht nicht aus
Vorsicht Betrug! Fakeshops locken mit günstigem Heizöl



Die Broschüre ist erhältlich über die Rathäuser, verschiedene Arztpraxen und den Pflegestützpunkt im Landratsamt Waldshut, Tel. 07751 86-425 bzw. E-Mail: pflgestuetzpunkt@landkreis-waldshut.de

Download:
www.total-lokal.de/publikationen/seniorenwegweiser-fuer-den-landkreis-waldshut-auflage-8-.html

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**

Touristinformation Höchenschwand ausgezeichnet



Kürzlich wurde die Touristinformation Höchenschwand mit dem „Haus des Gastes“ nach den Kriterien des Kreisseniorerates (KSR) Waldshut für ihren seniorenfreundlichen Service erfolgreich auditiert und zertifiziert. Anita Tröndle, Mitglied des Vorstandsteams des KSR, überreichte die Urkunde an den Leiter der Touristinformation, Martin Zumkeller (unser Foto).

Seit mehr als 20 Jahren wirbt der KSR bei den Unternehmen des Landkreises für einen seniorenfreundlichen Service. Viele Geschäfte und Dienstleistungsbetriebe haben sich seither mit ihren Produkten und Dienstleistungen auf die Bedürfnisse der Senioren eingestellt. So wurde die Aktion in dieser Zeit zu einer echten Erfolgsgeschichte, denn zwischenzeitlich konnte an mehr als 100 Unternehmen eine Zertifizierungsurkunde ausgehändigt werden.

Hier ein paar Beispiele der allgemeinen Kriterien: leicht begehbarer Eingangsbereich, gute Produktberatung, entsprechend geschultes Personal, gut lesbare Preisschilder, Sitzgelegenheiten in Fachgeschäften, gut erreichbare, barrierefreie Kundentoiletten, Angebote für Diabetiker in Cafés und Gaststätten, verlässlicher Bring-Service von Lebensmittelgeschäften und Apotheken.

(Text: Stefan Pichler – Bild: Alfred Laffter)

Fehlt das Schwätzbänkle?

Einsamkeitsbarometer für Deutschland macht nachdenklich

Alleinerziehende, ältere Menschen und Migranten trifft das Gefühl von Einsamkeit häufiger als andere. Ein umfassendes Bild des Phänomens liefert erstmals das sogenannte Einsamkeitsbarometer, das Familienministerin Lisa Paus (Grüne) am 30. Mai 2024 in Berlin vorgestellt hat.

Die Ergebnisse der repräsentativen Befragung zeigen, dass einige Gruppen besonders betroffen sind. Einsamkeit betrifft in Deutschland mehrere Millionen Menschen. Am stärksten treffe es laut Barometer Menschen über 75 Jahre. Lediglich im ersten Pandemiejahr 2020 seien erstmals jüngere Menschen zwischen 18 und 29 Jahren mit einer Quote

von 31,8 Prozent stärker betroffen gewesen als Über-75-Jährige mit 22,8 Prozent. Insgesamt zeigt sich allerdings auch, dass die Älteren das Einsamkeitstief während der Pandemie deutlich besser meisterten als junge Menschen. Für die 18- bis 29-Jährigen ergibt sich 2021 noch eine Einsamkeitsquote von 14,1 Prozent, während in jenem Jahr nur noch etwa zehn Prozent der Senioren über 75 über Einsamkeit klagten. Zentrale Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers sind, dass Frauen eine höhere Einsamkeitsbelastung als Männer aufweisen, wobei die Corona-Pandemie diesen Effekt verstärkt hat und Einsamkeit sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt. Im Jahr 2021 hatten 60,7 Prozent der Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen eine unterdurchschnittliche körperliche Gesundheit. Laut Weltgesundheitsorganisation ist Einsamkeit genauso lebensverkürzend wie Rauchen, Fettleibigkeit oder Luftverschmutzung, sagte die Ministerin.

Ein eigenes Ministerium für Einsamkeit wie beispielsweise in Japan oder Großbritannien soll es in Deutschland vorerst nicht geben. Die Bundesregierung versuche vielmehr mit einer Gesamtstrategie voranzukommen, betonte Lisa Paus. Wichtigstes Ziel sei es, „das Thema aus der Tabuzone“ zu holen.

Das Bundesfamilienministerium arbeitet seit 2022 federführend an der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Mit Kabinettsbeschluss vom 13. Dezember 2023 wurde die Strategie beschlossen. Sie enthält zahlreiche Maßnahmen zur Prävention und Linderung von Einsamkeit. Die Strategie der Bundesregierung bezieht alle Altersgruppen und alle Menschen ein, die aufgrund ihrer Lebensführung in bestimmten Lebensphasen von Einsamkeit betroffen sein können. Ziel ist es, auf das Problem der Einsamkeit aufmerksam zu machen und dagegen vorzugehen. Um das Bewusstsein für Einsamkeit weiter zu fördern, wurde die Kampagne „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ gestartet.

Weitere Informationen zur Kampagne der Bundesregierung:

www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit

Zur Erinnerung (Wir berichteten in Ausgabe 21/2021):

Der Landesseniorenrat Baden-Württemberg hatte während der Corona-Pandemie aufgrund der Kontakteinschränkungen, die ältere Menschen besonders trafen, zu einer landesweiten Maßnahme gegen Einsamkeit, nämlich zur „Aktion Schwätzbänke“ aufgerufen. Am Sonntag, 5. September 2021, sollten öffentliche Sitzbänke mit einem einfachen Schild zum „Schwätzbänke“ deklariert und von einem Mitglied des örtlichen Seniorenrates besetzt werden. Wer sich dazusetzt, signalisiert: Ich habe Lust zuzuhören und Lust zu erzählen. Der Landesseniorenrat hegte die Hoffnung, dass die Schwätzbänke auch nach dem Aktionstag Menschen jeden Alters zur Begegnung und zum Gespräch zur Verfügung stehen und sich weiterverbreiten.

Lesen Sie zum Thema „Einsamkeit“ auch den nachfolgenden Beitrag „Gemeinsam gegen einsam“. Der Stadtseniorenrat Bad Säckingen bietet mit einem neuen Projekt einen Treffpunkt für einsame Menschen.

(Text: Bernhard Seifer – Quellen: Seniorenmagazin öffentl. Dienst BW 4/2024, Webseite Bundesfamilienministerium)

Gemeinsam gegen einsam. Mit Kaffee. Aktion des Stadtseniorenrates Bad Säckingen

Jeder zehnte Mensch in Deutschland fühlt sich einsam. Die Corona-Pandemie hat das noch einmal sehr verstärkt. Vereinsamung betrifft aber nicht nur Seniorinnen und Senioren, Pflegebedürftige oder Menschen mit Behinderung, sondern immer öfter auch Jugendliche. Mit unserer neuen Kampagne wollen wir den Fokus genau auf dieses Problem lenken. Denn: Aus unserer täglichen Arbeit wissen wir nur zu gut, was Einsamkeit mit Betroffenen machen kann – sie fühlen sich abgehängt und nicht mehr dazugehörig.

Unser Mittel dagegen ist Gemeinsamkeit: Wir reichen den Menschen die Hand, machen ihnen Mut und helfen, wo immer Hilfe nötig ist.

Der Stadtseniorenrat Bad Säckingen und seine ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer bieten seit Juni 2024 einen Treffpunkt für einsame Menschen in Sirins Restaurant, Bad Säckingen, Lohgerbe 21 an. Treffpunkt ist zweimal monatlich, immer am zweiten Dienstag und am vierten Donnerstag von 14.30 bis 16.30 Uhr.

(Text: Carmen Schlachter, SSR Bad Säckingen)

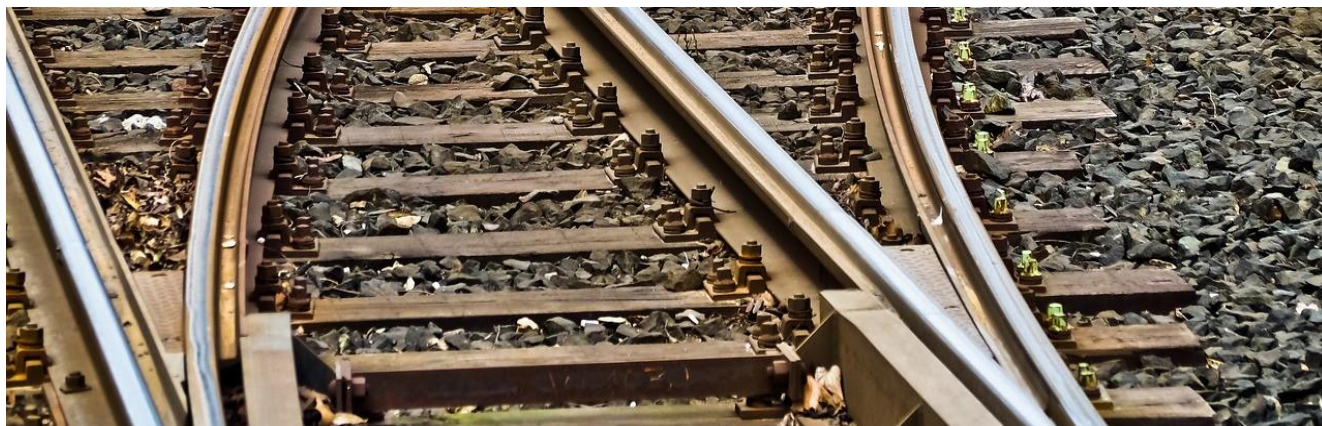
Bahnfahren nur noch mit Digitalzwang? Verbände fordern analogen Zugang zu BahnCard und Sparpreisen

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen - forderte mit 28 Organisationen der Zivilgesellschaft die Deutsche Bahn im Mai 2024 auf, Menschen nicht von Mobilitätsangeboten auszuschließen, nur weil sie kein Internet nutzen. In einem offenen Brief an den Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Bahn, Dr. Richard Lutz, heißt es: „Gewährleisten Sie einen analogen Zugang zu BahnCard und Sparpreisen, der ohne Mehrkosten und barrierefrei von allen, auch von sogenannten Offlinern, genutzt werden kann.“

Die Verbände reagierten damit auf die Ankündigung der Deutschen Bahn, die BahnCard ab dem 9. Juni 2024 ausschließlich in digitaler Form auszugeben. Die Deutsche Bahn bietet als Alternative einen Papierausdruck, der jedoch ebenfalls ein digitales Kundenkonto und eine E-Mail-Adresse erfordert. Bereits seit Oktober 2023 werden Sparpreis-Tickets nicht mehr als klassische Papierfahrkarten ohne E-Mail-Adresse oder Mobilnummer verkauft.

Um Mobilität für alle zu gewährleisten, müssen die Dienstleistungen und Angebote der Deutschen Bahn auch an barrierefreien Service-Schaltern angeboten werden und dies nicht nur in den Bahnhöfen der Großstädte. Über Änderungen bei den Dienstleistungen und Angeboten muss es, anders als bei der angekündigten Digitalisierung der BahnCard, zudem frühzeitige, vollständige und verständliche Informationen für Verbraucherinnen und Verbraucher geben. Im Vorfeld der Entscheidungen sollten Betroffenen- und Verkehrsverbände einbezogen und befragt werden, so die BAGSO. Die unterzeichnenden Organisationen wenden sich ausdrücklich nicht gegen digitale Angebote der Deutschen Bahn. Vielmehr verlangen sie unterschiedliche Zugänge zu den Angeboten, um den Bedürfnissen der vielfältigen Kundschaft Rechnung zu tragen und auch Millionen von Menschen, die das Internet nicht nutzen, zu erreichen.

Die Reaktion der Deutschen Bahn auf den offenen Brief empfanden die Unterzeichner als nicht akzeptabel, weil inhaltlich für die Zukunft keinerlei Hoffnung auf günstiges Bahnfahren ohne Digitalzwang gemacht wurde. Wo finden ältere Menschen, die nicht in Frankfurt-City oder Berlin-Mitte, sondern auf dem flachen Land leben, einen personell besetzten Bahnhof oder gar ein Reisezentrum?



Der offene Brief und die unterzeichnenden Organisationen sind einsehbar unter www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/01_News/Pressemitteilungen/2024/Offener_Brief_2024-05-15_Guenstig_Bahnfahren_ohne_Digitalzwang_Web.pdf

(Text: Bernhard Seifer – Quellen: BAGSO, Seniorenmagazin öffentlicher Dienst BW 4/2024 – Bild: pixabay.com)

**Mit dem Smartphone zur Website des
Kreissenioresrates Waldshut:**

- Kamera-App öffnen
- Gegen den QR-Code halten
- Auf den angezeigten Link tippen

Schon sind Sie auf der gewünschten Adresse.



Achtung bei Kartenverlust - Einmal sperren reicht nicht aus

Aufgepasst bei Kartenverlust: Wer seine Karte nur bei der Hausbank sperren lässt, schließt Missbrauch nicht gänzlich aus. Lesen Sie, weshalb es immer eine zweite Sperrung braucht.

Egal ob Kredit- oder Girokarte: Wenn die Zahlungskarte abhandenkommt, ist oft erstmal Aufregung angesagt, obwohl Betroffene schnell reagieren sollten. Damit Dritte keinen Schaden anrichten können, muss die Karte gesperrt werden. Dazu sollten Kartenbesitzerinnen und -besitzer zunächst die Hausbank oder den zentralen Sperr-Notruf 116 116 anrufen, welcher rund um die Uhr erreichbar ist – aus dem Ausland mit der Vorwahl +49.

Aber wussten Sie, dass es damit nicht getan ist? Laut Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen unterbindet diese erste Sperrung nur das Geldabheben mit Geheimzahl. Um auch Zahlungen mit Unterschrift – zum Beispiel im Einzelhandel – erfolgreich zu blockieren, ist eine zweite Sperre notwendig. Und das geht nur persönlich bei der Polizei, online oder telefonisch ist eine Sperrung aus sicherheitstechnischen Gründen nicht möglich.



Die Polizei nimmt die sogenannte Kuno-Sperrung – kurz für Kriminalitätsbekämpfung im unbaren Zahlungsverkehr – vor und informiert die zentrale Meldestelle des Handels. Damit werden auch elektronische Lastschriftverfahren mit Unterschrift ausgeschlossen. Betroffene sollten sich anschließend von der Polizei die Kuno-Meldung sowie die Nummer der Sperrbestätigung und ein Kuno-Merkblatt aushändigen lassen, raten die Verbraucherschützer. Mit der Nummer der Sperrbestätigung können Sie online die Kartenfolgenummer nachmelden. Andernfalls wird die Kuno-Sperre nach zehn Tagen automatisch wieder aufgehoben.

(Text: Bernhard Seifer – Quellen: Verbraucherzentrale NRW, Badische Zeitung vom 28.07.2024 – Bild: pixabay.com)

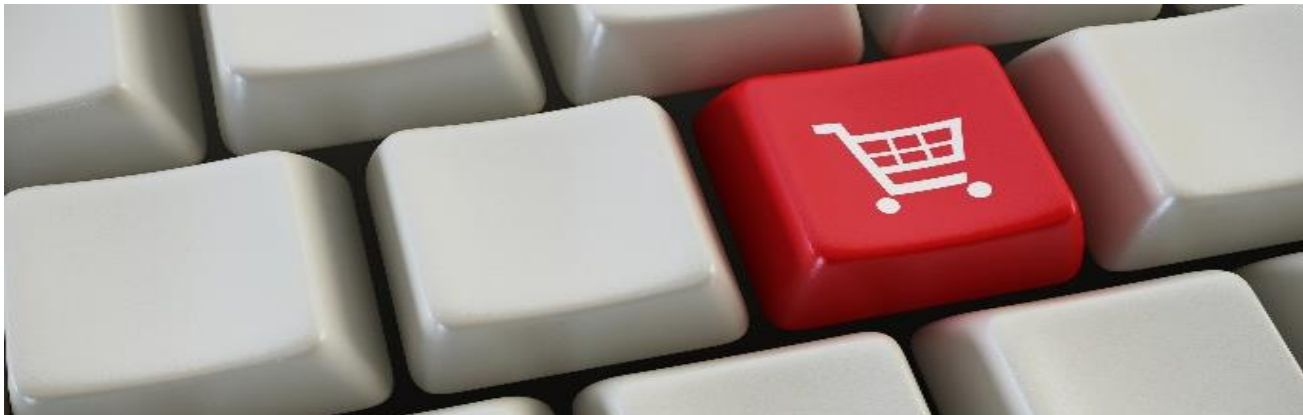
**Tradition ist eine Laterne.
Der Dumme hält sich an ihr fest,
dem Klugen leuchtet sie den Weg.**

George Bernard Shaw, irischer Nobelpreisträger, 1856 – 1950

Vorsicht vor Betrug! Fakeshops locken mit günstigem Heizöl

Laufend neue Varianten von Internet -Betrügereien tauchen auf, diesmal der Versuch, mit verlockend niedrigen Preisen für Heizöl Verbrauchern das Geld aus der Tasche zu locken. Auf der Suche nach günstigen Heizölpreisen stieß eine Verbraucherin auf das Portal heizoe24.com, das verlockend niedrige Preise anbot. Nachdem sie eine Anfrage gestellt hatte, erhielt sie einen Anruf, bei dem man ihr erklärte, dass für die Bestellung 50 Prozent des Kaufbetrags im Voraus bezahlt werden müssten. Als sie misstrauisch nachfragte, weil Vorkasse bei Heizölbestellungen eher unüblich sei, wurde das Gespräch abrupt beendet. Es ist offenbar nur einer von zahlreichen Fakeshops, die aktuell mit Heizöl und Brennholz werben. Vor einer Bestellung empfiehlt sich, die Seriosität des Anbieters sorgfältig zu prüfen und bei ungewöhnlichen Zahlungsbedingungen, insbesondere Vorkasse, skeptisch zu sein.

Doch woran kann man Fakeshops erkennen? Kurz vor Beginn der Heizsituation locken Fakeshops mit günstigen Preisen. Betrüger nutzen es aus, wenn Waren saisonal sehr gefragt oder in seriösen Shops gerade nicht zu haben sind. Oft ähneln solche Shops denen von seriösen Anbietern und auch die Aufmachung der Internetseiten wirkt auf den ersten Blick authentisch. Erst bei genauem Hinsehen stellt man Auffälligkeiten fest, zum Beispiel dass keine überprüfbare Anbieteradresse im Impressum genannt ist oder sich die Webseite mit erfundenen Gütesiegeln schmückt. Zuverlässig sind solche Siegel nur, wenn man auf das Logo klickt und dadurch auf die Homepage des Prüf-Unternehmens geleitet wird.



Auf der sicheren Seite sind Verbraucherinnen und Verbraucher nur, wenn sie Waren bei Online-Händlern ordern, die mehrere kundenfreundliche Zahlungsarten bis zum Klick auf den Kauf-Button zur Verfügung stellen. Sicher sind zum Beispiel Zahlungen auf Rechnungen oder per Lastschrift – oder bleibt am Ende des Bestellvorgangs nur die Vorkasse übrig?

Bei Unklarheiten zur Seriosität eines Unternehmens kann der Fakeshop-Finder der Verbraucherzentrale NRW weiterhelfen. Geben Sie unter www.fakeshop-finder.nrw die Internetadresse des Shops ein und Sie erhalten nach wenigen Sekunden ein Ergebnis in Ampelform: Rot bei einer eindeutigen Warnung, Gelb als Hinweis, vor der Bestellung genauer hinzusehen und Grün, wenn alles in Ordnung ist.

(Text: Bernhard Seifer – Quelle und Bild: Pressestelle Verbraucherzentrale NRW)

Eine Bitte an die Adressaten von Senioren Aktuell

Wir erhalten immer wieder Sendungen von Senioren Aktuell zurück, weil sich Anschriften geändert haben oder es neue Adressaten für den Erhalt der Sendungen gibt. Bitte teilen Sie uns solche Änderungen rechtzeitig mit, ebenso Änderungen der Zahl der Exemplare, die Sie beziehen. Besten Dank!

Kontaktadresse: bernd.seifer@gmx.net oder 07761-2963

| | |
|-------------------|--|
| Impressum: | „Senioren Aktuell“ erscheint im Februar, Juni und Oktober Redaktionsschluss jeweils: 15. Januar, 15. Mai, 15. September |
| Herausgeber: | Kreissenorenrat Waldshut - V.i.S.d.P.: Vorstand des Kreissenorenrates http://www.ksr-wt.de |
| Redaktion: | Bernhard Seifer |
| Verteiler: | Stadt- und Ortsseniorenräte, 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 55 |