

Auch im Alter immer etwas zu tun

ERFAHRUNGSUSTAUSCH Beim Ehrenamtsfachtag am 10. Oktober in Coburg geht es darum, welchen Anteil das Ehrenamt an der Gesundheit im Alter haben kann.

VON UNSERER MITARBEITERIN **HELKE RENNER**

Coburg – Schwarze Löcher habe es bei ihr nie gegeben, sagt Monika Stolba mit Blick auf ihren Eintritt ins Rentenalter. Zusammen mit Brigitte Schult-Debusmann und Hans-Joachim Heinke gestaltet sie die Podiumsdiskussion zum Ehrenamtsfachtag mit. Das Thema: „Die zweite Lebenshälfte ist vielfältig! – Aktiv, interessiert und engagiert unterwegs“.

„Ich habe immer mit Kindern gearbeitet, also bot es sich an, das auch weiterhin zu tun“, erzählt Monika Stolba. Folgerichtig engagierte sich die frühere Kindergärtnerin und Kindergartenleiterin zunächst beim Kinderschutzbund als Notmutter. „Heute ist das nicht mehr so interessant, weil es ausreichend Krippenplätze gibt“, räumt sie ein. Nur noch bei einigen wenigen Familien aus dem Bekanntenkreis komme sie hin und wieder zum Einsatz.

Bei verschiedenen Projekten

Durch die ehemalige Leiterin des Awo-Mehrgenerationenhauses, Jutta Weigand, lernte Monika Stolba das Angebot dieser Einrichtung kennen und begann, sich an verschiedenen Projekten zu beteiligen. Dazu gehören das Oma-Opa-Freundschaftsprojekt mit dem Kinderhaus der Stadt oder auch das sogenannte Zeitzeugenprojekt. „Es macht glücklich, seine Erfahrungen weiterzugeben.“ Darüber hinaus saß Monika Stolba 18 Jahre lang für die SPD im Stadtrat, war 16 Jahre lang Schöffin am Amtsgericht und nahm an einem durch die Hochschule Coburg begleiteten Pro-

jekt teil, das sich um Ernährung, Bewegung, Entspannung und den Umgang mit digitalen Medien im Alter drehte.

Handarbeiten, Englisch, Tennis

Außerdem bietet die Seniorin im Awo-Mehrgenerationenhaus Kurse für die Herstellung von Züridelsocken an. Sie belegt einen Englischkurs, spielt Tennis und ist mit ihrem Fahrrad unterwegs. Warum gönnt sich die über Siebzigjährige nicht mehr Ruhe? „Man bekommt so viel zurück, das macht mich froh.“ Und: „Als Ehrenamtliche kann man auch mal Nein sagen, das nimmt den Druck, damit macht alles mehr Spaß.“

So sieht das auch Brigitte Schult-Debusmann. Die Eurythmistin und Heileurythmistin (Eurythmie ist die anthroposophische Bewegungskunst) hat auch als Rentnerin anfangs noch Kurse in Altenheimen und bei der Arbeiterwohlfahrt angeboten. Aber das nur eine Zeit lang. „Ich bin ein Phasenmensch“, sagt sie von sich. Nach der Eurythmie habe ihre Musik- und Theaterphase mit Geigen-, Klavier- und Gesangsunterricht begonnen. Dreimal in der Woche sei sie ins Theater gegangen. Danach kam eine Phase des Malens und Schreibens. „Das hat sich jetzt vom Umfang her alles etwas normalisiert“, ergänzt Brigitte Schult-Debusmann lächelnd. Dafür sind andere Dinge dazugekommen. Zum Beispiel eine Ausbildung zur Hospizhelferin und zur Seniortrainerin. Brigitte Schult-Debusmann hat die Kulturtafel in Coburg mit aufgebaut und war sieben Jahre lang dort tätig. Als Au-pair-Oma in Sydney wollte sie unter anderem ihr Englisch etwas aufbessern. „Durch eine Erkrankung musste ich dann aber kürzertreten. Wenn mir aber heute das Richtige begegnet, fange ich wieder an.“ Das mache alles so lebendig.

„Nie ein Stillstand“

Da stimmt ihr Hans-Joachim Heinke zu, räumt aber ein, er habe niemals gedacht, dass er so etwas einmal machen werde und dann auch noch so lange. Mit „so etwas“ meint er seine Art von ehrenamtlichem Engagement.



Auch in den Einrichtungen der sogenannten Repair-Cafés erledigen Senioren ehrenamtlich Reparaturarbeiten.

Foto: Naturstrom-AG

„Bei mir hat es nie einen Stillstand gegeben – auch als Rentner nicht. Es ist einfach immer alles weitergegangen.“ Über die Ehrenamtsbörse der Stadt habe er gefunden, was ihm Spaß mache. Er ist Lesementor, zurzeit auch Sprachmentor für zwei sechsjährige syrische Kinder, hat einen Seniortrainer-Kurs belegt und betätigt sich seither im Seniorservice der Stadt als Koordinator kleinerer Hilfeleistungen für ältere Menschen.

Im Awo-Mehrgenerationenhaus beteiligt Hans-Joachim Heinke sich an verschiedenen Projekten und fertigt im BZ Potenzialanalysen zur Berufsanalyse für Jugendliche an. Das alles halte ihn fit, obwohl es mitunter auch mal hart werden könne. Vor allem durch seine Tätigkeit als Lese- und Sprachmentor werde er mit Problemen konfrontiert, die er nicht so einfach wegstecken könne. Dennoch: Stillstand komme für ihn nicht infrage, ist sich Hans-Joachim



Sich mit Hausarbeit und Auf-der-Couch-Liegen zu begnügen, kommt für Monika Stolba, Brigitte Schult-Debusmann und Hans-Joachim Heinke (von rechts) nicht infrage.

Foto: Helke Renner

Heinke sicher.

Veranstaltung am 10. Oktober

Am Mittwoch, 10. Oktober, gibt es im Awo-Mehrgenerationenhaus beim Ehrenamtsfachtag von 13.30 bis 17.15 Uhr die Möglichkeit, mit Monika Stolba,

Brigitte Schult-Debusmann und Hans-Joachim Heinke ins Gespräch zu kommen. Um 14.15 Uhr hält Jürgen Griesbeck außerdem einen Vortrag zum Thema „Mit Schwung in die zweite Lebenshälfte – körperlich, geistig und seelisch fit bleiben“.

„Als Ehrenamtliche kann man auch mal Nein sagen, das nimmt den Druck, damit macht alles mehr Spaß.“

MONIKA STOLBA
Ehrenamtliche

FOTOAUSSTELLUNG

Coburger Bäume sind echte Hingucker – und haben Stress

Coburg – Zur Eröffnung der stadt- und landkreisweiten Fotoausstellung über bemerkenswerte Bäume hatte die Bund-Naturschutz-Kreisgruppe Coburg am Sonntagmittag ins Naturkundemuseum eingeladen. Bis Ende Dezember sind dort 84 Fotos zu bestaunen. Jeder Besucher kann mit einem Stimmzettel über das beste Foto in der Stadt und im Landkreis abstimmen: Wo sind die schönsten Bäume, die uns am Herzen liegen?

Sie selbst sei ein Fan von bemerkenswerten Bäumen, gab Heike Heß unumwunden zu. Der Geruch von Bäumen habe sie seit ihrer Kindheit begleitet, denn im großen Garten ihrer Eltern standen viele Bäume und gegenüber war ein großes Sägewerk, von dem der Duft von frisch geschnittenem Holz herüberwehte. „Bäume vermitteln ein Gefühl von unendlicher Ruhe und sind auch ein Wohnraum für Insekten“, sagte Heß.

In Bezug auf den Klimaschutz sei mittels Bäumen einiges auf die

Beine gestellt worden, sagte Landrat Michael Busch, Schirmherr der Ausstellung. Die Idee, in jedem Land eine Million Bäume pflanzen zu wollen, sei bei Kindern auf Enthusiasmus gestoßen. Bäume bedeuten Leben, und es seien auch sehr viele Lieder über Bäume geschrieben worden. Er hoffe, dass sich durch diese Fotoausstellung noch mehr Menschen für Bäume interessieren, sagte Busch. Er selbst habe daheim im Garten einen richtigen Wald, in den zurückliegenden heißen Sommermonaten habe dieser reichlich Schatten gespendet.

Große Probleme heuer

Es sei eine richtig coole Idee, durch diese Ausstellung Bäume ins rechte Licht zu rücken, stellte die Klimaschutzbeauftragte für den Landkreis, Lisa Güntner, heraus. Sie erzählte die ganz persönliche Geschichte über einen markanten Baum im Vorgarten, der nicht nur Sichtschutz und Schattenspender war. Er war eines Tages zur Hälfte gestutzt



Die Fotoausstellung „Coburg bemerkenswerte Bäume - Deine Fotoausstellung Stadt und Land“ wurde im Naturkundemuseum eröffnet. Von links: Heike Heß, Landrat und Schirmherr Michael Busch, Lisa Güntner, Museumsdirektor Carsten Ritzau und Wolfgang Weiß

Foto: Desombre

worden, aber die traurig aussehende Trauerweide habe sich nach geraumer Zeit wieder prächtig erholt und entwickelt. Güntner sprach aber nicht nur von Stadt- oder Hofbäumen, sondern auch über die Wälder. Dieses Jahr sei eine Zumutung für die Waldbäume gewesen. Sie hätten Trockenstress erleben müssen und seien von Schädlingen befallen worden.

Die Situation in den Wäldern sei angespannt. Von den extremen Problemen mit dem Borkenkäfer berichtete auch der Klimaschutzbeauftragte für die Stadt Coburg, Förster Wolfgang Weiß. Der Sommer 2018 habe den Jahrhundertssommer 2003 getoppt, was den Niederschlag und die Verdunstung angehe. Weiß: „Der Klima beginnt aus den Ruder zu laufen.“ Der Kli-

maschutzbeauftragte betonte: „Bäume sind Individuen und ein Teil unseres Lebens. Bäume sind wie wir Lebewesen, aber sie sind ganz anders als wir Menschen. Bäume sind größer als wir Menschen, werden älter als wir Menschen und halten mehr aus als wir Menschen. Bäume laden ein, über die Natur, über uns selbst, über das Leben nachzudenken.“

des

QUARTIER

Creidlitz und sein Treffpunkt

Coburg – Seit nunmehr einem Jahr bereichert der Caritas-Quartiersstützpunkt den Stadtteil Creidlitz. Im September 2017 startete das Caritas-Quartiersprojekt Creidlitz, welches in Zusammenarbeit mit der gemeinnützigen Baugenossenschaft des Landkreises Coburg und der Stadt Coburg ins Leben gerufen wurde. Das durch die Deutsche Fernsehlotterie geförderte dreijährige Projekt hat unter anderem auch zum Ziel, dass ältere pflegebedürftige Menschen möglichst lange und selbstbestimmt im eigenen häuslichen Umfeld bleiben können. Seit Juli 2017 kümmert sich Quartiersmanagerin Petra Kotterba um die Belange der Creidlitzer. Neben der Beratungstätigkeit soll der Caritas-Quartiersstützpunkt Unterm Buchberg 3 aber auch vor allem eines sein: ein Treffpunkt für die Bürger von Creidlitz. „Mein Wunsch ist es, aus dem Quartiersstützpunkt einen Nachbarschaftstreff zu machen. Er soll ganz selbstverständlich zum Ortsbild dazugehören und durch Angebote durch Creidlitzer ausgefüllt werden“, sagt die Sozialpädagogin. Der Quartiersstützpunkt verfügt über zwei Gruppenräumen und eine Küche. Es gibt noch viele weitere Ideen, zum Beispiel Helfer und Hilfesuchende zusammenzubringen.

Am Samstag, 20. Oktober, ab 14.30 Uhr feiert der Stützpunkt seinen ersten Geburtstag. Es wird einen kleinen Jahresrückblick und einen Ausblick auf das neue Jahr geben. Anschließend stehen das gemütliche Beisammensein und der Austausch im Fokus.

red

EXKURSION

Jüdisches Leben heute und gestern

Coburg – Eine Exkursion des Evangelischen Bildungswerks zum „Jüdischen Leben gestern und heute“ führt am Freitag, 19. Oktober, nach Memmelsdorf und Bamberg. In der museal hergestellten Synagoge in Memmelsdorf ist zu erfahren, wie jüdisches Leben in Nachbarschaft mit der christlichen Mehrheit über Jahrhunderte funktionierte. Die neue Synagoge in Bamberg gibt Einblick in jüdisches Leben heute. Dabei können die Teilnehmer erleben, wie der Beginn des Schabbats gefeiert wird. Abfahrt ist um 15 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich bis 15. Oktober beim Evangelischen Bildungswerk per E-Mail an: ebw.coburg@elkb.de oder telefonisch 09561/75984.

red

SCHERBEN

Angriff auf Dönerladen

Coburg – Mindestens 500 Euro Sachschaden entstand an einem Dönerladen im Steinweg, nachdem am Sonntagmorgen ein bislang unbekannter Täter zwei Scheiben eingeschlagen hatte. Hinweise nimmt die Polizei Coburg unter der Telefonnummer 09561/645-209 entgegen.

red