





DAS MAGAZIN

Frühjahr /Sommer 2024

Die Lebensqualität im Alter hängt in besonderem Maße von den Umständen am Wohnort ab. Deshalb fordern wir ein altersfreundliches Buxtehude!

INHALT DES MAGAZINS

Editorial	Seite	3
Auf ein Wort	Seite	4
Buxtehude - Unsere Märchenstadt	Seite	5
Ver sind die GRÜNEN ALTEN - Wie alles begann	Seite	6
Die Gründungsveranstaltung - Michael Lemke erinnert sich	Seite	7
Demografischer Wandel - Oder, unsere Zukunft sind die Alten	Seite	8
Seniorenpolitik in Buxtehude - Age friendly City	Seiten	9
ebenswerte Stadt - Wie Buxtehude fit für das Alter wird	Seite	10
Kommunale Seniorenpolitik	Seite	11
Ehrenamt -Der Motor unserer Demokratie	Seite	12
Keine Rosen ohne Stacheln	Seite	13
Aktiv altern - Eine Wanderung	Seite	14
Die Grünen Alten unterwegs - Hannover - Berlin - Buxtehude	Seiten	15 - 17
Eine Deutschlandreise mit dem 49, EURO-Ticket	Seiten	18 - 22
PANORAMA - GRÜNE ALTE Stationen - MANDEL-Butterkuchen-Rezept	Seite 2	23



Impressum

Herausgeber: Buxtehuder Ortsverband von BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN - AG GRÜNE ALTE (V.I.S.d.P) Der Vorstand - Neue Straße 8 - 21680 Stade

E-Mail: buero@gruene-buxtehude.de

Redaktion des Magazins: Jörg Jennrich - Leitung (JJ)

Autoren: Jörg Jennrich (JJ), Christa Möller-Metzger, Stefan Grüttner,

Annaluise Wiedemann, Michael Lemke

Layout: Bernd Hanke

Fotos: Hanke, Titelbild, S.3-4, S.8, S.16-17, S.24 // Elfriede Liebenow - S.10 - Jörg Jennrich S. 5-7, S. 9, S. 11-15, S. 18-23

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

natürlich ist es eine Last älter zu werden. Neben den leider oft auftretenden körperlichen Beeinträchtigungen sowie den sozialen Fragen, spielt auch häufig die herzlose Einsamkeit eine gewichtige Rolle in der Seniorenexistenz. Aus dieser Erkenntnis heraus haben wir 2016 unseren Freundeskreis GRÜNE ALTE gegründet, um den Freundinnen und Freunden in der Zeit unseres kreativen, netten Zusammenseins unter dem Motto:

GEMEINSAM STATT EINSAM

ein wenig Freude zur Lust am Leben in ihrem tristen Alltag einkehren zu lassen. Aufgrund unserer persönlichen Erfahrungen nach einem 12-jährigen Buxtehuder Ortsstudium im Rentnerdasein, finden wir, dass unsere Hansestadt im Rahmen der Herausforderungen des demografischen Wandels sich vermehrt für ein harmonisches Zusammenleben zwischen Jung und Alt einsetzen

könnte. Helfen kann dabei ein kostenloser Beitritt zum Globalen Netzwerk der WHO. Diese Organisation ist zu diesem Thema weltweit vernetzt und rät den Kommunen als Grundvoraussetzung, im Rahmen ihrer Möglichkeiten, zu einem Strategieplan für eine altersfreundliche Stadt. Unser Engagement unter dem Dach von B'90/DIE GRÜNEN leisten wir mit Liebe für die Menschen und die Umwelt, damit auch unsere Enkel und Urenkel noch eine bewohnbare Welt vorfinden werden. In diesem Magazin berichten wir über unsere Aktivitäten zu diesem Thema "AGE FRIENDLY CITY" und stellen ihnen unsere ehrenamtliche Seniorenarbeit ein wenig vor. (JJ)



Monika & Jörg Jennrich

Seite 3

BUXTEHUDE - Unsere Märchenstadt

Zu einem Talk auf einem alten, russischen U-Boot empfing einmal der Moderator Michel Abdollahi im Hamburger Hafen das Modell Sara Nuru. Die Berühmtheit ist Kind äthiopischer Immigranten, wurde in Bayern geboren und ist dort auch aufgewachsen. Sie erzählte von ihren weltweiten Auftritten. Aber eigentlich sah sie wenig von der Umgebung, sondern immer nur Studios. So wäre es egal, ob sie nun in Miami oder in Buxtehude arbeitete. Donnerwetter, könnte man denken, diese welterfahrene Schönheit kennt sogar Buxtehude. Allerdings ist eher mit Nichtwissen zu vermuten, dass sich diese Frau einer Redewendung bediente, die besonders im süddeutschen Raum Tradition hat. So kommt Buxtehude in einigen Gegenden von Deutschland in Redewendungen als Fantasiewelt vor. Nur in der Realität existiert Buxtehude als Kleinstadt in Nordostniedersachsen, nicht weit entfernt von der Großstadt Hamburg. Der zauberhafte, kleinbürgerliche Ort vor den Toren einer Weltstadt, mit mehr als 40.000 Einwohnern und namhaften Firmen, prosperiert. So zieht es auch unter dem Motto "Kurze Wege für alte Beine" viele Rentner:innen in die Stadt, die hier ihren Lebensabend verbringen möchten. Dabei lädt die schöne, historische Altstadt mit den vielen Fachwerkhäusern, ihrem maritimen Flair und den Geschäften, Cafes und Restaurants, zu ausgiebigen Spaziergängen ein. (0)



















Auf ein Wort...Frühkonzert am Buxtehuder Hafen

Für Naturliebhaber ist es eine Freude, morgens nach einer lauwarmen Sommernacht, den Gartenrotschwanz schon vor dem Sonnenaufgang bei seinem Gesang zuzuhören.

Dieser Vogel ist ein echter Frühaufsteher. Noch vor dem Morgenrot gesellt sich zum Tagesanbruch am Esteufer eine große Vogelschar zum Chor dazu.

Nach und nach stimmen Singdrosseln, Rotkehlchen, Amseln, Blaumeisen, Kohlmeisen, die Buchfinken und die Stare mit ein und veranstalten ein bezauberndes Frühkonzert.

Der morgendliche Soundtrack wird dann allerdings von den streitbaren, schreienden Möwen und dem Gegurre der Stadttauben auf dem Dach der alten Malerschule in Misstöne umgewandelt. Die Natur will es so!.

Wenn dann allerdings der erste "Blechvogel" zum Landeanflug bei Airbus über dem Himmel von Buxtehude mit seinem Düsenlärm zum

Konzertfinale beiträgt, erstickt das wunderschöne Vogelgezwitscher im urbanen Lärmpegel der Stadt.

Die faszinierende, vieltönige Morgenmusik aus der Faunawelt ist somit auf brutale Weise unterdrückt worden und nicht mehr hörbar. Diese morgendliche, von vielen Menschen im Alltagsstress gar nicht mehr wahrgenommene Begebenheit, zeigt uns als Beispiel in Buxtehude, wie wir Menschen uns in der industrialisierten Welt immer stärker von der Natur entfremdet haben. Durch diese Entfremdung zur Natur tun wir uns auch schwer die Herausforderung der nicht mehr zu leugnenden Klimakrise ernst zunehmen. Damit auch unsere Enkel und Urenkel noch eine lebenswerte Welt vorfinden, wäre uns Alten dringend auferlegt, die nach mir die Sintflut - Mentalität abzulegen, unser Ego zu überwinden und zusammen mit der jüngeren Generation einen Einstellungswandel zu vollziehen und die Ohnmachtsblockade zu überwinden. Gleichzeitig wird der demografische Wandel eine weitere politische, schwierige Aufgabe der Zukunft sein. Dieses Giftschrankthema sollten wir ebenfalls nicht vernachlässigen. Um zur Entgiftung beizutragen, gründeten wir 2016 den Freundeskreis - DIE GRÜNEN ALTEN. (JI)

•

Seite 4 Unsere Zukunft sind die Alten. Jetzt mitmachen! Seite 5

Wer sind die GRÜNEN ALTEN

Wie alles begann

Anstoß zur Gründung der GRÜNEN ALTEN war eine bereits im Jahre 2004 in Berlin durchgeführte Veranstaltung der Bundestagsfraktion B'90/DIE GRÜNEN mit dem Titel: "Alt und Jung – Zukunft gemeinsam gestalten". Initiiert wurde das Ereignis von der ehemaligen Bundestagsabgeordneten Irmgard Schewe-Gerigk. Der Titel war die notwendige, programmatische grüne Antwort auf den Diskurs, der Anfang der 2000er Jahre durch die Medien plakatiert wurde: Die jungen und älteren Menschen wurden gegeneinander ausgespielt Der damalige FAZ-Herausgeber Frank Schirrmacher (†2014) hatte gerade sein Buch "Das Methusalem Komplott" veröffentlicht. Hinsichtlich der Alterssicherung sprach er vom "Krieg der Generationen". Frank Schirrmacher war einer der prominenten Gäste der Veranstaltung. Die anwesenden Referent:innen machten weise die anstehende Problematik des zukünftigen demografischen Wandels in unserem Land publik.

Heute gibt es einen Bundesverband GRÜNE ALTE und in den Bundesländern unterschiedliche Organisationen, die sich bei B'90/DIE GRÜNEN um Seniorenpolitik kümmern.



In Niedersachsen sind wir GRÜNEN ALTEN aus Buxtehude und Umgebung seit unserer Gründung im Jahre 2016 die einzige Arbeitsgemeinschaft in der Partei, die sich mit dem Thema des demografischen Wandels beschäftigt Dabei wollen wir die Interessen älterer Menschen formulieren und der Partei und Gesellschaft zugänglich machen. (J))

DIE GRÜNDUNGSVERANSTALTUNG

Michael Lemke erinnert sich

Am 07. Juni 2016 wurde ich, damaliger Vorsitzender der B90/DIE GRÜNEN Buxtehuder Ratsfraktion, von dem Ehepaar Monika und Jörg Jennrich zu einer maritimem, Gründungsveranstaltung für einen Freundeskreis von Seniorinnen und Senioren eingeladen.



Die Veranstaltung fand auf der Esteflair, von Kapitän Gerhard Siemens (†), im Buxtehuder Hafen statt. Der ehemalige Buxtehuder Seebär, der in den 1980iger Jahren mit seiner Flotte viele Jahre Ausflugsfahrten auf der Este und der Elbe unternahm, hatte die unternehmungslustige Rentner-Gruppe auf seine Esteflair eingeladen. Im Beisein des damaligen Bundesvorsitzenden der GRÜNEN ALTEN Bernd Gosau wurden sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bei Kaffee und köstlichem von Monika gebackenem Butterkuchen, schnell einig. Wir gründen ohne viel bürokratischen Aufwand einen Freundeskreis und nannten ihn "GRÜNE ALTE"

Das Mitmachkriterium war: Eine Gesinnung zum "GRÜNEN DAUMEN"

Unter dem Motto: GEMEINSAM STATT EINSAM wollte man sich zukünftig häufiger treffen, um Geragogik-Veranstaltungen im Bereich von Kunst, Kultur, Wirtschaft und Politik zu erleben.







Von links: die Gründungsgruppe am Hafen, bei Kaffee und Kuchen in der Kombüse. Bild re: Kapitän Gerhard Siemens am Ruder.

Mein Fazit: Wenn das Ehepaar Jennrich etwas in die Hand nimmt, hat dies immer einen thematischen Schwerpunkt, der die Mitglieder einbindet und diskutieren lässt. Somit gelingt es auch in der Tagespolitik, ein freundliches und respektvolles Miteinander zu vermitteln..

Demografischer Wandel

Oder, unsere Zukunft sind die "Alten"

Ein verkürztes Meinungsbild von Stefan Grüttner – Ehemals Hessischer Minister für Soziales und Integration

Der demografische Wandel wird in den kommenden Jahren und Jahrzehnten unsere Gesellschaft tiefgreifend verändern. Die gravierenden Auswirkungen, welche mit der Alterung der Bevölkerung verbunden sind, halten schon seit längerer Zeit alle gesellschaftspolitischen Akteure in Atem. Sie werfen eine Fülle vordringlich zu lösender Herausforderungen in nahezu allen Politik- und Lebensbereichen auf, sie bieten zugleich aber auch neue Chancen für die Zukunft. Wir haben insgesamt allen Grund, diesen Veränderungen mit Optimismus zu begegnen.



Vom Hintergrund dieser Entwicklung, ist es notwendig die Lebenssituation älterer Menschen zu analysieren und neue Handlungskonzepte zu entwickeln. Es gilt dabei zu erörtern, welche Veränderungen notwendig sind, wenn die Geburtenzahlen gering bleiben, die Lebenserwartung steigt und ein immer größerer Anteil der Bevölkerung sich im Rentenalter befindet.

Diese Verschiebung in der Altersstruktur hat in jedem Fall zur Folge, dass Bedürfnisse und Belange von Seniorinnen und Senioren in vielen Politik- und Lebensbereichen zukünftig viel stärker als bisher berücksichtigt werden müssen. In einer "Gesellschaft des langen Lebens" wird es ferner unabdingbar sein, bestehende, leider oftmals noch immer eher an Defiziten orientierte Altersbilder zu überdenken, stattdessen die Potenziale älterer Menschen stärker in den Blick zu nehmen und Rahmenbedingungen zu schaffen, die es Seniorinnen und Senioren erlauben, so lange wie möglich ihr Leben selbstbestimmt, eigenständig und aktiv zu gestalten. (JI)

Seniorenpolitik in Buxtehude

Age friendly city - ALTERSFREUNDLICHE STADT

Unser politisches Ziel ist es, dass Buxtehude zu einem guten, befähigten Ort zum Altwerden wird. Als Vorbild sollte das WHO-Konzept **>Age friendly city<** herangezogen werden.

Bereits heute leben in Buxtehude fast 30% der Bevölkerung im Rentenalter. Die Menschen werden immer älter und die demografische Forschung erklärt, dass kein Ende dieses Trends absehbar ist. Darum sollten auch in unserer Stadt rechtzeitig optimale Rahmenbedingungen geschaffen werden, damit die Menschen



mit zunehmendem Alter die Gesundheit bewahren, sicher leben und am sozialen Leben teilnehmen können.

Um effektive Möglichkeiten zu schaffen, sollten ältere Menschen gleichberechtigt mitwirken, um die Stärken und Schwächen in unserer Stadt zu beurteilen. Dabei ist unbedingt zu bedenken, dass es bei Menschen derselben Altersgruppe wesentliche Unterschiede gibt, was ihre Gesundheit, die Teilnahme am aktiven Leben und den Grad ihrer Unabhängigkeit betrifft.

Kernpunkt in unserer Stadt ist die öffentliche Infrastruktur. Diese möge stärker an den Bedürfnissen von älteren Menschen ausgerichtet werden. Ein wichtiger Baustein ist die Aussicht auf wohnortnahe Versorgung des täglichen Bedarfs, um der Seniorengesellschaft ein möglichst langes, selbstbestimmtes Leben in den eigenen "vier Wänden" zu ermöglichen. Darüber hinaus sind Begegnungsstätten in denen in der Gemeinsamkeit ein aktives Leben bis ins hohe Alter gelebt und gestaltet werden kann, unentbehrlich .Dazu gehören auch geeignete, anwendbare Mobilitätsangebote, die den besonderen Anliegen älterer Menschen gerecht werden. (JJ)

.

Unsere Zukunft sind die Alten. Jetzt mitmachen! Seite 9

Lebenswerte Stadt

Wie Buxtehude fit für das Alter wird

Autorin: Christa Möller-Metzger Bürgerschaftsabgeordnete von B 90/DIE GRÜNEN,Hamburg

Die Älteren von heute sind nicht mehr die von vor 20 Jahren. Sie bleiben bis ins hohe Alter fit, engagieren sich, pflegen Freundschaften und nehmen immer länger aktiv am öffentlichen Leben teil. Das Wort Ruhestand ist eigentlich längst nicht mehr zeitgemäß. Wenn jedoch immer mehr Menschen immer älter werden, müssen moderne Städte dafür die richtigen Bedingungen schaffen.

Wie wollen wir im Alter wohnen, wie im Quartier zusammenleben? Wie muss die medizinische Versorgung aussehen? Wie werden wir fit für die digitale Welt? Und wie gelingt es, die Generationen zusammen zu bringen?



Foto: Elfriede Liebenow

Die Hamburger Bürgerschaftsabgeordnete von B'90/DIE GRÜNEN Christa Möller-Metzger hat sich als politisches Ziel gesetzt, ihre Stadt zu einer alters- und generationenfreundlichen Stadt zu machen, nach internationalem Standard von "Age-friendly City"!

Antworten auf diese Herausforderung findet man am besten im Dialog vor Ort. Wir brauchen einen kontinuierlichen Austausch mit älteren Menschen, um zu erfahren, was in den Städten schon gut läuft – aber auch, was unbedingt besser werden kann.

Darum hat Christa Möller-Metzger in Hamburg die Veranstaltungsreihe "Altersfreundliche Stadt" im Mai 2022 gestartet. Sie bereist die Wahlkreise der Stadt, um den Dialog mit den Menschen zu suchen.

Als But'n Hamburger Bürger:innen, davon gibt es in Buxtehude ja eine ganze Menge, freuen wir uns besonders, dass Christa unsere Einladung angenommen hat und am 24. Februar 2024 über ihre politische Arbeit zum Thema "Altersfreundliche Stadt" berichtet.

Wir GRÜNEN ALTEN aus Buxtehude sind wissbegierig und lernen gerne von den Erfahrungen anderer Gestalter:innen dazu. Dann bleibt uns "nur noch", unsere politisch Verantwortlichen zu überzeugen Buxtehude fit für das Alter zu machen.

Kommunale Senior*innenpolitik!

Lebensqualität im Alter hängt in besonderem Maße von den Umständen am Wohnort ab. Deshalb kommt Kommunen in der Seniorenpolitik eine große Bedeutung zu. Denn auf kommunaler Ebene können freiwilliges Engagement und soziale Netzwerke gelebt werden. Vor Ort entscheidet sich auch, ob eine gute Versorgung durch Dienste und Einrichtungen gesichert ist.

Alle Kommunen sollten zudem Beratungs- und Begegnungsmöglichkeiten für ältere Bürgerinnen und Bürger anbieten sowie freiwilliges Engagement fördern. Wir GRÜNEN ALTEN setzen uns dafür ein, dass die Buxtehuder Politik und die Verwaltung in die Lage versetzt wird, ihre Aufgaben bedarfsgerecht zu erfüllen.



Unstrittig ist, dass der demografische Wandel sich auch in Buxtehude bemerkbar macht. Die Gesellschaft wird immer älter. Bereits jetzt sind 1/3 der Bevölkerung älter als 60 Jahre. Die damit

verbundenen erheblichen Herausforderungen, werden eine weitere politische, schwierige Aufgabe für unsere "Stadtmütter und Stadtväter" in der Zukunft sein. Aufgrund unserer persönlichen Erfahrungen, nach einem 12- Jährigen Studium des Rentnerdaseins, meinen wir, dass in der Seniorenpolitik in Buxtehude zum Positiven für die gesamte Gesellschaft noch viel Luft nach oben besteht. Bestätigt wurden unsere Erkenntnisse, als der Sozialausschuss sich im Dezember 2023 mit dem Thema "Age - friendly City" beschäftigt hatte. Teile der Damen und Herren Mandatsträger und auch aus der Verwaltung waren schlichtweg unserem Anliegen mental nicht gewachsen. (J))

Das sollte man wissen:

In der Hansestadt Buxtehude sind **43.641** Einwohnerinnen und Einwohner angemeldet.

Davon sind:

Ältere Menschen:

von 60 bis unter 70-Jährige: **5.499**

Alte Menschen:

über 70-Jährige bis 75-Jährige. **2.040**

Betagte Menschen:

über 75-Jährige bis 80-Jährige **1.850**

Hochbetagte Menschen:

über 80-Jährige **3.517**Gesamte Senioren: **12.906**

Das sind rund 30% der Bevölkerung

Ehrenamt - Der Motor unserer Demokratie!

Die Stellungnahme des Bundesministerium des Innern und für Heimat

Rund 29 Millionen Menschen engagieren sich überall in unserer Gesellschaft für das Gemeinwohl. Jede und jeder kann etwas, was auch anderen gut tut.

Ehrenamt ist überall – im Sport, in Kultur und Bildung, im sozialen Bereich und in Umweltprojekten, in der Nachbarschaftshilfe ebenso wie in der Kommunalpolitik, in Bürgervereinen und Stadtteilinitiativen. Auch das THW, die Feuerwehren und Hilfsorganisationen bauen auf freiwilliges Engagement. Ehrenamt ist gelebte Demokratie.

Die Engagierten übernehmen Verantwortung und bringen voran, was ihnen am Herzen liegt. Sie gestalten unsere Gesellschaft mit. Aktive Bürgerinnen und Bürger bringen Menschen zusammen und machen unsere Demokratie stärker. Wir sehen in den aktuellen Krisen wie der Corona-Pandemie, den Auswirkungen des Klimawandels oder den Folgen des russischen Angriffskrieges in der Ukraine beispielhaft, dass solche großen Herausforderungen nur gemeinsam von Staat und Gesellschaft bewältigt werden können. Ehrenamt verdient großen Respekt. Das BMI unterstützt ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement intensiv und vielfältig.



Geeignete Räumlichkeiten um Veranstaltungen zu organisieren stehen uns GRÜNEN ALTEN in Buxtehude leider nicht zur Verfügung. So hatten wir uns sehr gefreut, als uns die Künstlerfamilie Rosenzweig während ihrer großartigen Ausstellung – MANY CHILDREN – ONE WORLD- in der Alten Malerschule zu einem Besuch eingeladen hatte. (JJ)

Keine Rosen ohne Stacheln

Die Redewendung besagt, dass es im Leben immer zwei Seiten der Dinge gibt

So freuen wir uns in Buxtehude über Petra und Heiko von den Städtischen Betrieben, die neben den vielen anderen fleißigen Kolleg:innen seit vielen Jahren dafür Sorge tragen, dass wir uns über die wunderschönen bepflanzten Blumenbeete der Stadt erfreuen können, ohne beim Spaziergang auf den Wegen der Stadt stolpern zu müssen. Gleichzeitig ärgern wir uns über die bekloppten "Vandalen" in unserer schönen Stadt, die meinen unsere Infrastruktur zerstören und beschmieren zu müssen. Besonders begehrt sind bei denen die Mülleimer in den Parkanlagen.

Aber auch die Angst vor "Dunklen Gestalten" besorgt unsere Seniorengesellschaft immer mehr. Somit stellt eine älter werdende Gesellschaft nicht nur die Politik und Verwaltung, sondern auch unsere Polizei vor neuen Herausforderungen. (JJ)





Dazu beschreibt die Seniorin Anna-Luise Wiedemann einen Stachel dieser Stadt:

Der Tag geht – der Abend kommt - wo bleiben wir?

Jede Jahreszeit – Tageszeit birgt ihren besonderen Reiz. Das war und ist seit der Entstehung der Erde so. Was sich aber im Laufe der Jahre gravierendst verändert hat: die fehlende Rücksichtnahme, das schlechte Miteinander, der desolate menschliche Umgang!

Vornehmlich des Tages fahren die Radfahrer – die E-Roller mit galaktischer Geschwindigkeit bar jeglicher Verkehrsordnung und -führung auf dem Fußweg entlang. Die dort weilenden Personen zittern mehr als einmal um ihre Gesundheit. Vornehmlich die Senioren, die nicht mehr so leichtfüßig zur Seite springen können, sowie Mütter mit Kindern versetzt das Gehabe in Angst und Schrecken. Von den Anpöbeleien ganz zu schweigen.

Es wird dunkel in Stadt und Land. Es wird menschenleer in der Stadt, die Geschäfte schließen. Nicht so kulturelle Angebote, die auch die Senioren gerne aufsuchen möchten. Nur, wir trauen uns kaum auf die Straße. Wie oft sind unliebsame Gestalten unsere – nicht nur – Begleiter. Die Angst geht mit!

Fazit: Leider muss mal festgehalten werden, dass offensichtlich die Senioren keine Lobby in Rat, Verwaltung und bei Entscheidungsträger zu haben scheinen. Wie anders lässt sich erklären, dass trotz massiver Hinweise, auch durch die Presse, keine Abhilfe oder auch nur Hilfe geschaffen wird. Es ist mehr als bedauerlich und nicht verständlich. Wir sind nicht mehr so schnell zu Fuß wie in jungen Jahren. Vielleicht macht auch ein Defizit des Augenlichtes zu schaffen. Deshalb bitte sind wir aber keine Menschen anderer Klasse!

Es tut schon verdammt weh: das Nicht beachtet werden!

Aktiv Altern - Eine Wanderung

"Ein langes Leben soll Glück sein, keine Last!"

Viele Seniorinnen und Senioren sind heutzutage fit und aktiv bis ins hohe Alter. Obwohl diese ihr Leben noch sehr selbstständig gestalten können, freuen sie sich über Angebote im Geragogik-Segment, die sie gemeinsam mit anderen älteren Menschen wahrnehmen können. Unter dem Motto: **GEMEINSAM STATT EINSAM** haben wir hier in Buxtehude den Freundeskreis **GRÜNE ALTE** gegründet und viele Ereignisse ehrenamtlich organisiert und angeboten

Von einigen dieser Begebenheit möchten wir berichten:

Zum Wandern hatten wir unsere Bundestagsabgeordnete Dr. Julia Verlinden eingeladen.



Dabei bekamen unsere Freundinnen und Freunde zum ersten Mal einen persönlichen Kontakt mit einer GRÜNEN Spitzenpolitikerin. Danach waren die Vorurteile zu den GRÜNEN wie weggeblasen. Nach der Wanderung schwärmten alle Beteiligten von Julia, so eine tolle Frau, das hätten wir nicht für möglich gehalten, war der Tenor der Beteiligten. Das Eis war gebrochen, die Zurückhaltung war überwunden, man war sich sympathisch. Weitere Ereignisse mit grüner Beteiligung konnten folgen. Julia ließ sich nicht lumpen und organisierte für uns eine politische Bildungsreise nach Berlin (s.S.16-17). (JJ).

Die Grünen Alten unterwegs

Hannover

Neben unserer Bundeshauptstadt Berlin interessiert uns natürlich auch das politische Wirken in der Landeshauptstadt Hannover.

Auf Einladung unserer Bündnis90/DIE GRÜNEN Niedersächsischen Landtagsabgeordneten Meta Janssen-Kucz waren wir Buxtehuder GRÜNE ALTE auch zu einer politischen Bildungsfahrt in unserer Landeshauptstadt Hannover gereist. Nach einem interessanten Einblick in die politische Arbeit unserer Landtagsabgeordneten haben wir es uns natürlich im Anschluss nicht nehmen lassen die Herrenhäuser Gärten in Hannover zu besichtigen. Für uns Naturliebhaber:innen war es ein Erlebnis besonderer Art, denn der Große Garten in Herrenhausen zählt zu den bedeutendsten Barockgärten in Europa.



Zum Ausklang unserer Bildungsfahrt nach Hannover haben wir uns dann noch nach unserem Spaziergang durch die Parkanlagen mit der Bundestagsabgeordneten Kordula Schulz-Asche in dem netten Restaurant Schlossküche am Rande der Herrenhäuser Gärten zu einem Meinungsaustausch getroffen. Kordula war zu der Zeit in der B'90/DIE GRÜNEN Fraktion Sprecherin für die Seniorenpolitik. Wir sprachen mir ihr über die prekäre sich zum negativen zuspitzende Lage in der Pflege, ob im ambulanten – oder im stationären Bereich, wie in den Krankenhäusern und den Pflege- oder Altenheimen.

Dieses Treffen war im Jahre 2017. Unsere Befürchtungen haben sich im Laufe der Jahre leider bestätigt. Anregungen aus der Seniorengesellschaft, die den tieferen Einblick ins Leben haben, sollte die Politik schon Ernst nehmen. (JJ)

Die Grünen Alten unterwegs

Von Berlin...

Die neue Wirklichkeit im Rentnerdasein nutzen wir, um unsere körperliche und psychische Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dazu gehört das Reisen, denn "Reisen bildet"wie es häufig in dem Johann Wolfgang von Goethe zugeschriebenen Zitats heißt.

Die Forscher gehen davon aus, dass Reisen auch an fremde Orte und auch das Wirken dort die Neuroplastizität (die Eigenschaft des Gehirns, durch Training veränderbar zu sein) des Gehirns

erhöht. Das heißt, wir nehmen Eindrücke intensiver auf und verarbeiten sie anders. So verändern wir, was wir denken und wie wir denken. Zu Hochdeutsch: persönliche Eindrücke sind nachhaltiger, als Erkenntnisse aus den Medien.

Wir Senior:innen nehmen deshalb gerne politische Bildungsangebote wahr, wie z.B. zu einer dreitägigen Informationsfahrt in unsere Hauptstadt, um einen umfangreichen Einblick in das politische Berlin zu bekommen. Es begann mit der

Auf der Couch sitzen und auf den Tod warten, ist langweilig!

üblichen Stadtrundfahrt, die zur ersten Station führte: dem *Bundespresseam*t. (*Übrigens: Wir konnten uns davon überzeugen, dass von dieser Stelle niemand den Medien vorschreibt, was sie zu berichten haben!) Im Anschluss besuchten wir den *Tränenpalast an der Friedrichstraße* – dessen Dauerausstellung an die alte Grenzübergangsstelle erinnert.













Am zweiten Tag gab es ein Informationsgespräch und eine Führung in der ehemaligen **Stasihaftanstalt Hohenschönhausen**. Mit sehr gemischten Gefühlen verließen wir diesen Ort.















Am Nachmittag stand der Informationsbesuch in der Bundesgeschäftsstelle von *Bündnis 90/DIE GRÜNEN* auf dem Plan. Bevor der Tag mit einem Abstecher zum *Brandenburger Tor* endete.



Am dritten Tag ging es zum *Reichstagsgebäude* mit der Besichtigung des Plenarsaals und Vorträgen über die Parlamentsarbeit (leider ohne aktuelle Sitzung). Es folgte ein Besuch mit Gesprächen und Diskussionen im Büro unserer Bundestagsabgeordneten Dr. Julia Verlinden. Voller neuer Erkenntnisse versammelten wir uns zum Abschluss zu einem Erinnerungsgruppenbild unter dem Kuppeldach des Berliner Reichstages. (JJ)







...bis zum Besuch im Buxtehuder Stadthaus.

Natürlich interessiert uns auch die Politik in unserer Hansestadt Buxtehude. Auf Einladung unserer Bürgermeisterin Katja Oldenburg-Schmidt besuchten wir im Stadthaus die Buxtehuder Verwaltung. In einem sehr ausgiebigen Vortrag konnten wir zur Kenntnis nehmen, dass die Bürgermeisterin für ca. 600 städtische Beschäftige bei einem jährlichem Haushaltsvolumen von rund 100 Mio. Euro verantwortlich ist. Das erzeugte bei uns Alten Respekt und Anerkennung. (JJ)



Seite 16 Unsere Zukunft sind die Alten. Jetzt mitmachen! Seite 17



Eine klimaschonende Entdeckungsfahrt quer durch Deutschland mit einem 49 Euro Ticket.

Bei außergewöhnlichen Zugreisen ist der Weg das Ziel. Mit luxuriösen oder nostalgischen Eisenbahnen in aller Gemütlichkeit die Welt erleben ist der Traum vieler Urlauber. Dabei stoßen der Glacier Express, die Schweizer Gebirgsbahn, eine Reise von Südafrika nach Tansania mit der Rovos Rail oder eine Fahrt mit der Transsibirischen Eisenbahn bei den Menschen auf großes Interesse. Allerdings sind solche Unternehmungen nur im hochpreisigen Segment buchbar.

Eindeutig preiswerter ist eine Entdeckungsfahrt durch Deutschland mit einem 49 Euro Ticket.

Reiselustige Jugendliche besuchen die schönsten Flecken Europas mit dem -Interrailticket. Analog dieser Reisemöglichkeiten machten wir Alten, meine Frau und ich, uns auch mit dem Rucksack auf dem Rücken und das günstige Deutschland-Ticket im Portemonnaie auf den Weg, um noch einmal schöne Flecken in Deutschland besuchen und bestaunen zu können.

Mit diesem günstigen Fahrausweis kann man deutschlandweit mit allen Nahverkehrszügen reisen und zusätzlich die öffentlichen Verkehrsmittel wie Busse, Straßenbahnen, U-Bahnen des ÖPNV in den Städten nutzen. Grundsätzlich gilt das Ticket aber nicht in Zügen des DB Fernverkehrs, wozu die IC-, EC- und ICE – Züge gehören.



Diese Tatsache setzte eine präzise Planung unserer Reiseroute voraus, denn ein häufiges Umsteigen war zum Erreichen der angedachten Zielorte notwendig. Gespannt waren wir, welche Probleme uns dabei erwarten würden, denn bei Testfahrten von Flensburg, Westerland, Büsum oder Neustadt in Schleswig Holstein nach Buxtehude hatten wir im Vorfeld doch so manche Unpünktlichkeiten erleben müssen.

TAG 1

Hochmotiviert machten wir uns dann an einem Freitag im August, beladen mit optimal gepackten Rucksäcken, auf den Weg zum Buxtehuder Bahnhof. Ziel unseres ersten Reisetages war Münster in Westfalen. Der erste Umsteigebahnhof war dann Harburg. Von dort fuhren wir mit dem Zug nach Bremen um dann in die nächste Bahn nach Osnabrück umzusteigen. Weiter ging es mit dem nächsten Zug nach Münster.

Nach 4 Stunden Reisezeit hatten wir unser erstes Tagesziel ohne Verspätungen nach Fahrplan erreicht. Münster, die Fahrradstadt im Westen Deutschlands, wollten wir uns schon immer einmal anschauen.

Wir hatten auch noch Glück, gerade an diesem Wochenende wurde in Münster das Altstadtfest gefeiert. Hochstimmung war angesagt. So beeindruckte uns ein Bummel durch die schöne



Altstadt mit vielen Cafés, Restaurants und Verkaufsständen, sowie eine Besichtigung des Paulus-Domes aus dem 13. Jahrhundert, der Lambertikirche, des gotischen Rathauses und der Giebelhäuser

am Prinzipalmarkt sehr. Den krönenden Abschluss erlebten wir dann während unseres Abendbrotes auf der Dachterrasse unseres Hotels, wo wir einen sehr romantischen Sonnenuntergang über dem **Paulus-Dom** erleben durften. Der erste Reisetag war ein perfekter Anfang unserer Abenteuerreise

TAG 2

Pünktlich um 07:10 Uhr saßen wir am zweiten Reisetag wieder in der Bahn. Unser heutiges Ziel war Frankfurt. Mit zweimaligem Umsteigen erreichten wir planmäßig um die Mittagszeit unseren **Zwischenstopp in Marburg**. Bis zur Weiterfahrt am Abend nach Frankfurt hatten wir genug Zeit uns die quirlige Stadt der Studierenden anzuschauen.



Um den Charme der Altstadt bewundern zu können, sind allerdings 100 Höhenmeter über zahlreiche Treppen und historische Gassen zu überwinden. Der Aufstieg von der Elisabethkirche im Tal zu dem Landgrafenschloss eröffnet dem Wanderer viele Perspektiven in die wunderbare Region zwischen Flussauen und Hügeln rund um Marburg. Als wir nach 10 Kilometern bergaufbergab -Wanderung am Abend den Zug nach Frankfurt nahmen, waren wir wieder einmal beeindruckt von den zu bewundernden Sehenswürdigkeiten.



Atemberaubend war dann der Ausblick aus dem 17. Stock unseres Hotelzimmers über die Stadt Frankfurt, der Finanzmetropole Deutschlands. Abgerundet haben wir dann den zweiten Reisetag mit einem abendlichen Spaziergang am Main in dem Stadtteil Sachsenhausen, um dort in einem urtypischen Frankfurter Gasthaus unser Abendessen einzunehmen.

Seite 18

TAG 3

An unserem dritten Reisetag haben wir gegen Mittag mit dem Zug Frankfurt nach Heidelberg verlassen. Ohne umzusteigen erreichten wir pünktlich nach 90 Minuten unser nächstes Reiseziel. Das malerische Heidelberg, mit dem Heidelberger Schloss, das hoch über der Altstadt thront, wollten wir uns auf unserer Reise unbedingt ansehen. Der Blick vom Schloss hinunter auf die Altstadt und den Neckar war eine unvergessliche Augenweide.



TAG 4



Über Karlsruhe und Offenburg erreichten wir dann am vierten Tag Freiburg. So viel Vitamin D wie in Freiburg bekommt man sonst nur bei einem Strandurlaub. Die Stadt im Breisgau zählt die meisten Sonnenstunden Deutschlands.

Und während unseres Aufenthaltes zeigte sie sich von ihrer wärmsten Seite. Bei 36° im Schatten war eine Stadtbesichtigung schon etwas anstrengend. Natürlich wollten wir uns das Wahrzeichen der Stadt,



das **Freiburger Münster** mit dem 116 Meter hohen Turm, ansehen. Dieser Turm gilt bauhistorisch als der schönste Turm der Welt

TAG 5

Der nächste Reisetag führte uns wieder über Offenburg, Karlsruhe nach Stuttgart. Dort



machten wir mit Blick auf das Neue Schloss oder Residenzschloss der Herzöge und Könige von Württemberg eine ausgiebige Mittagspause. Am späten Nachmittag setzen wir dann unsere Reise Richtung Nürnberg fort. Diese 2,5 stündige Fahrt war allerdings eine Tortour, weil die Abteile in dem eingesetzten Zug heiß wie eine Sauna waren. Und wenn es schief läuft dann richtig. Der Zug erreichte Nürnberg derartig verspätet, dass wir unseren Anschlusszug nach Weiden verpassten.

Nun hatten wir genug Zeit für einen abendlichen Spaziergang durch die Nürnberger Altstadt. Dort entdeckt man fast an jeder Ecke wunderschöne Häuser, interessante Kirchen oder jede Menge Lokalitäten. An einem lauschigen Platz haben wir dann unser Abendbrot genossen, bevor wir unsere letzte Bahnfahrt an diesem Tage nach Weiden fortgesetzt haben

TAG 6...

Weiden sollte nur ein Zwischenstopp auf dem Weg nach Dresden sein. Wir kannten zwar das Textilunternehmen



Witt Weiden und die Porzellanfabrik Seltmann Weiden. Ansonsten war uns der Ort total unbekannt. Aber während eines morgendlichen Spazierganges durch die Max-Reger-Stadt waren



wir angenehm von der Schönheit der Altstadt beeindruckt.

Überrascht waren wir auch, als uns auf dem Bahnhof von Weiden angekündigt wurde, dass der planmäßige Zug nach Hof einfach so ausfiel.

Eine Stunde später konnten wir dann Weiden auf dem Schienenweg verlassen.

Ab Hof wollten wir nun den Regionalexpress nach Dresden nehmen. Diese Fahrt endete allerdings schon in Plauen. Bis Reichenbach im sächsischen Vogtlandkreis wurden wir dann eingepfercht, in einem viel zu kleinen Bus, der als Schienenersatzverkehr diente, gebracht. Von dort ging es endlich auf der Schiene weiter nach Dresden.

...TAG 7

Dieser gut 4-stündige Abenteuerreiseabschnitt hatte es in sich. Entschädigt für die Strapazen wurden wir aber, als wir unsere Unterkunft betraten. Direkt neben der Frauenkirche mit einem



Frauenkirche Dresden

sagenhaften Blick auf den Neumarkt. Dieser Ort mit seinem unverwechselbarem vergangener Zeiten ist wohl einer der schönsten und geschichtsträchtigsten Plätze Europas. Hier pulsierte das Leben. Bei sommerlichen Abendtemperaturen waren die Außenplätze in den zahlreichen Lokalitäten in der berühmten Münzgasse bis auf den letzten Stuhl besetzt. Für zwei Nächte hatten wir dort in der Münzgasse unser Aparthotel gebucht um Zeit zu haben, die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt zu besichtigen. Das Highlight war für uns dabei die Semperoper von innen.

Seite 21



TAG 8

Und schon mussten wir nach der aufregenden Zeit in Dresden weiter. Am nächsten Tag war der

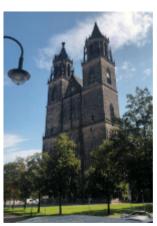
Nachmittag für einen Bummel durch die Mädler-Passage in Leipzig im Programm vorgesehen. Zur Erfrischung gönnten wir uns noch ein leckeres Eis im Alex am Goethedenkmal auf dem Naschmarkt. Am Abend sind wir im Anschluss an



unserem ausgiebigen Stadtbummel zurück zum beeindruckenden Leipziger Hauptbahnhof gewandert, um von dort per Bahn unser letztes Etappenziel die Stadt Magdeburg zu erreichen.

TAG 9

Die mitteldeutsche Stadt an der Elbe wollte ich schon immer einmal kennenlernen. Denn dort lebte mein Uropa Ferdinand Jennrich, der 1852 in



der ehemaligen Kaiserstadt geboren wurde. Der gotische Dom von **Magdeburg** befindet sich im Zentrum und ist die Grabkirche von Otto Großen, dem dem Kaiser des ersten Römischen Heiligen Reiches. Im Kulturhistorischen Museum

konnten wir erfahren, welche Bedeutung die Stadt im Mittelalter hatte. Allerdings wurde Magdeburg dreimal in seiner Geschichte zerstört. 1207 durch e i n e n g r o ß e n Stadtbrand, im Dreißigjä h r i g e n Krieg durch



Kaiserliche Truppen im Religionsstreit und durch einen der verheerendsten Luftangriffe in der deutschen Geschichte, bei dem 90 % der Magdeburger Altstadt zerstört wurde und unzählige Menschen gestorben sind. Heute ist Magdeburg eine sehr grüne Stadt, viele Parks und Ausflugsziele sorgen für eine entspannte Atmosphäre. Das im romanischen Stil errichtete Kloster **Unser Lieben Frauen** beherbergt eine Galerie zeitgenössischer Kunst und einen Skulpturenpark voller nackter Männer. Ein weitere Augenschmaus ist das **Hundertwasser Gebäude** die Grüne Zitadelle

TAG 10

Wir beendeten unsere Deutschlandtour in Magdeburg und fuhren mit der Bahn über Uelzen und Harburg zurück nach Buxtehude.

11 Städte haben wir in 10 Tagen besucht, dabei legten wir ca. 3.000 Bahnkilometer zurück und mussten 21 mal umsteigen. Einen Zugausfall und eine größere Verspätung hatten wir zu verzeichnen. Bei dem schlechten Ruf unserer Deutschen Bahn hatten wir mit Schlimmerem gerechnet. Es war ein super Erlebnis und spontan haben wir beschlossen, im nächsten Jahr eine weitere 49 Euro Ticket Schienenfahrt durch Deutschland zu unternehmen. (JJ)

Deutschland zu unternehmen. (JJ)

PANORAMA

Grüne Alte -Stationen unterwegs (v.l-n.r.) Kommunalwahl Unterstützung der GRÜNEN / Fridays for future in Schwerin / Besuch beim NDR / Einladung in die Hochschule 21 /Auf der "Greundiek" zum Hamburger Hafengeburtstag / Besichtigung der alten Holstenbrauerei in Altona / Museum in Bremerhaven / Werksbesichtigung AIRBUS /Seeausflug Timmendorf und viele mehr



















Mandel - Butterkuchen - ein Niedersächsischer Klassiker

In Niedersachsen ist der Butterkuchen traditionell fester Bestandteil aller wichtigen Familienfeste. Er wird zur Kindstaufe, zur Konfirmation, zur Hochzeit und zur Beerdigung serviert. Deshalb wird er zuweilen auch als Freud- und Leid-Kuchen bezeichnet. Somit passt der Butterkuchen auch auf das Buffet einer GRÜNEN politischen Veranstaltung.

Zum Nachbacken das Hausrezept von Monika Jennrich:

Teig: 500 g Mehl Typ 405, 100 g Butter, 80 g Zucker, 1 Ei, ½ Tl Salz, 1 Würfel Hefe, ¼ Liter warme Milch **Belag:** 125 g Butter, 100 g Mandelplätzchen, 150 g Zucker, ¼ Tl gemahlenen Zimt, 1 Tl Zitronensaft - **Zum Beträufeln:** 1 Becher Sahne, 200 g



Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig zu einer weichen Masse

verrühren und in einer Schüssel eine ½ Stunde an einem warmen Ort aufgehen lassen. Dann durchkneten und gleichmäßig auf einem gefetteten Blech verteilen bzw. ausrollen und ein weiteres Mal eine ½ Stunde gehen lassen.

Zwischenzeitlich die 125g Butter aufweichen und alle Zutaten für den Belag zugeben, unterrühren und nach der Ruhepause auf dem Teig verteilen. Das Blech in den vorgeheizten Backofen setzen, mittlere Schiene wählen und bei 220° C, 15 Minuten backen. Nach dem Backen den warmen Kuchen sofort mit einem Becher Sahne beträufeln, bis der Kuchen Pfützen bildet. Guten Appetit

DRANBLEIBEN



Unsere Demokratie schützen!

Nach Umfragen bekommt die AFD zur Zeit in Deutschland mehr als 20% Zustimmung.

Das ist brandgefährlich für unsere Demokratie und die Menschenrechte in unserem Land.

Dagegen protestieren landauf landab Millionen Menschen in unserer Bundesrepublik.

Auch in Buxtehude. Rund 2.000 Bürger:innen versammelten sich am 20. Januar 2024 am Has- und Igelbrunnen.

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder haben noch hautnah die Auswirkungen der Nazizeit erlebt. Davor müssen wir unsere Kinder, Enkel und Urenkel bewahren. Versteckt euch nicht, sondern kommt mit unter dem Motto **DRANBLEIBEN und engagiert euch für unsere Demokratie**.







IJ