

**Anschrift:**  
Seniorenrat Itzehoe  
im Rathaus  
Reichenstraße 23  
25524 Itzehoe  
Telefon: 04821 603 406

**Sprechstunde:**  
jeden. ersten Donnerstag im  
Monat von 15 - 16 Uhr  
im Rathaus Zimmer 115

**Der Seniorenrat im Internet**  
Weitere Adressen und Veranstaltungshinweise finden sie unter:  
<https://www.itzehoe.de/rathaus/politik-gremien/seniorenrat>

**Öffentliche Seniorenratssitzungen  
mit Bürgerfragestunde**  
jeden 2. Donnerstag im Monat  
15 - 17 Uhr in der Stadtbibliothek  
Itzehoe, Hinter dem Klosterhof 31

**Vorsitzender und V.i.S.d.P.**  
Walter Günther  
Reichenstraße 23  
25524 Itzehoe

**Weisheiten des Alters**  
Bin ich darum ... alt geworden, dass ich immer dasselbe denken soll? Ich strebe viel mehr täglich etwas anderes, neues zu denken, um nicht langweilig zu werden. Man muss sich immerfort verändern, erneuern, verjüngen.  
J. W. Goethe

**Wohl der bedeutendste Cellist  
des zwanzigsten Jahrhunderts, übte  
auch als Neunzigjähriger noch täglich  
vier bis fünf Stunden Cello. Auf die  
Frage "Wozu?" antwortet er: "Weil ich  
den Eindruck habe, ich mache Fort-  
schritte". - M. Rostropovich**

**Ich lebe mein Leben in wachsenden  
Ringen. R. M. Rilke**

**Es kommt nicht darauf an, wie alt man  
wird, sondern wie man alt wird. U. Lehr**

**Das Alter hat die Heiterkeit dessen, der  
seine Fesseln los ist und sich nun frei  
bewegt. A. Schopenhauer**

**Das Schöne am Alter ist, man muss  
nicht mehr müssen.**

**Haben Sie mit allen Menschen Geduld,  
besonders aber mit sich selbst.**

**Seniorenrat  
Itzehoe**



© W. Bähnk

### **Der Seniorenrat setzt sich dafür ein:**

... dass Sie körperlich und seelisch gesund bleiben. Dafür möchten wir Wege zu einem gesunden Lebensstil aufzeigen.

... dass Sie mit den technischen Veränderungen vertraut bleiben (Mobiltelefon, Computer, elektronische Geräte). Dafür soll es seniorengerechte Weiterbildung geben. Entsprechende Angebote möchten wir gerne generationsübergreifend zwischen jung und alt vermitteln oder anbieten.

...Treffpunkte in der Stadt zu gestalten, um gesellig zusammen zu kommen, zu spielen, zu reden oder neue Kontakte zu knüpfen.

... dass Sie die Möglichkeit haben, sich in einem von Ihnen gewünschten Bereich ehrenamtlich zu engagieren, Ihre Kenntnisse und Kompetenzen weitergeben und mit anderen Menschen in Verbindung bleiben.

Wir vernetzen uns mit Einrichtungen in der Stadt, die zur Mitarbeit einladen oder Angebote für Senioren haben und informieren darüber.

Wir laden ein zu Vorträgen über Themen, die das Leben von Senioren betreffen, z. B: Welche Wohnung brauchen wir? Wie kann ich Nachbarschaftshilfe nutzen? Wo finde ich Unterstützung, falls das Thema "Pflege" in den Vordergrund rückt?

Wir möchten die Teilhabe der älteren Menschen am öffentlichen Leben in der Stadt fördern. Die eigene Mobilität ist eine Voraussetzung, um an verschiedenen Veranstaltungen in der Stadt teilzunehmen.

Mobilität ist auch wichtig für die Versorgung mit den Gütern des täglichen Bedarfs.

Ein seniorengerechter öffentlicher Nahverkehr, ergänzt durch ein Ruftaxi und ein günstiges Senienticket sind Ziele unserer Bemühungen.

Ebenso setzen wir uns ein für eine verbesserte Mobilität mit dem Fahrrad, dem Rollator oder dem Rollstuhl ein.

- **Im Dezember des letzten Jahres wurde von der Ratsversammlung ein neuer Seniorenrat berufen. Für die nächsten drei Jahre übernehmen die Verantwortung in diesem Gremium Siegfried Böhm, Sabine Conrad, Otto Cordts, Sina Esselborn-Große, Werner Fesser, Walter Günther, Hauke Haffner, Karin und Rolf Hartwich, Peter Holm, Andreas Leipold, Harald Lindemann und Helmut Wrage.**

**Bilder des neuen Seniorenrates folgen in Kürze**