

# Lützel60+

\* Seniorenblättchen

JULI/AUG. 2025

## Früher war mehr Lametta

Ein Gedanke aus dem Alltag einer 78-Jährigen

*„Ich hab ja eigentlich alles, was ich brauche.“*

*- Aber manchmal ist es einfach zu still.*



- LützelAktiv plant Gemeinschaftsgarten für Seniorinnen und Senioren
- Peter und das Seniorennetzwerk in Lützel

# Peter und das Seniorennetzwerk

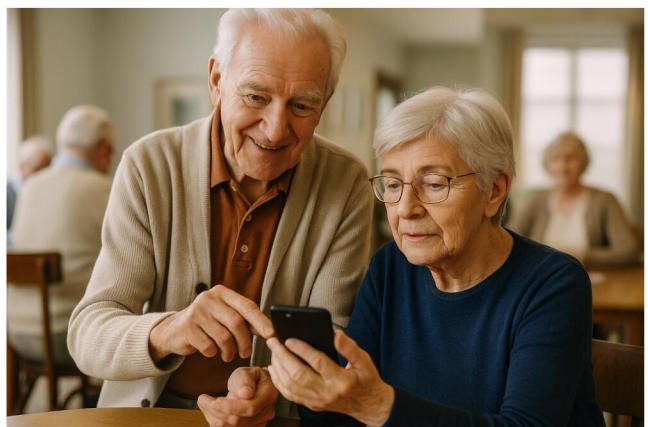
Peter ist 81 Jahre alt, lebt allein in seiner Wohnung. Geistig ist er topfit, wie er selbst sagt, und das stimmt auch. Sudoku und Schachrätsel lösen? Kein Problem.

Was ihm fehlte, war das Gespräch, das Miteinander, der Austausch. Eines Tages entdeckte er im Treppenhaus einen Aushang: „Seniorennetzwerk Lützel – Mitmachen. Helfen. Dabeisein.“

Er war neugierig. Er wollte wissen, ob da noch was geht. Am Montag schaute er einfach mal beim Treffen im Bürgerzentrum vorbei. Man plauderte, lachte, erzählte aus vergangenen Tagen.

Als eine Frau sagte: „Wir suchen jemanden, der uns ein bisschen beim Handy hilft“, meldete sich Peter sofort. Heute ist er aktiv in der Handysprechstunde für Ältere.

„Ich bin kein Profi“, sagt er, „aber ich erkläre es halt so, wie ich's selbst verstehen würde.“



Er fühlt sich wohl unter den Gleichaltrigen und Und Rita, 78, die am Seniorenblättchen mitarbeitet, findet er auch sehr nett.

Peter sagt: „Ich dachte, ich geh mal gucken – und jetzt bin ich irgendwie mittendrin. Und das fühlt sich gut an.“ Und die Senioren im Netzwerk? Die sagen: Ohne Peter würde was fehlen.

**Seniorenblättchen** nach Hause?  
Oder jemand, der's noch braucht?  
Rufen Sie uns an. 0261 8888888

Impressum:  
Werner Weber  
LützelAktiv e.V.  
Neuendorferstr. 170  
info@luetzelaktiv.de

# Der Seniorengarten

## Gemeinsam pflanzen, ernten, feiern

Lust, im Grünen aktiv zu sein – ohne gleich einen ganzen Garten allein pflegen zu müssen? Dann ist unser Seniorengarten genau das Richtige!

### 🌿 Was wir bieten:

Eine eigene kleine Parzelle zum Pflanzen, Pflegen, Ernten als Flachbeet oder als Hochbeet.

Gemeinschaftsflächen mit Hochbeeten für Gemüse, Kräuter & Co.

Einen Erholungsbereich mit Sitzplätzen, Plauderecken und Platz für gemeinsame Stunden.

Gartengeräte werden größtenteils gestellt.

👉 Für alle mit grünem Daumen – oder einfach nur mit Lust aufs Draußensein. Erfahrung ist nicht nötig.

💬 Gemeinsam statt einsam: Unser Garten ist nicht nur ein Ort für Pflanzen – sondern vor allem für Menschen.

Ein dreiköpfiges OrgaTeam mit über 100 Stunden Gartenerfahrung wird mit Rat und Tat beiseite stehen.

### INFO: [seniorengarten@luetzelaktiv.de](mailto:seniorengarten@luetzelaktiv.de)



Anmeldung ab sofort möglich. Leider sind die Plätze der eigenen Beete begrenzt.

# Früher war mehr Lametta

Lisa ist 78 und lebt allein seit ihr Mann gestorben ist.

*„Ich hab eigentlich alles, was ich brauche“, sagt Lisa. Sie kommt zurecht – kauft ein, kocht, schaut fern.*

*„Und ich finde es ganz angenehm, dass mich niemand hetzt. Aber manchmal – wenn der Ton vom Fernseher aus ist – wird es still. - Zu still. Dann merke ich: Da fehlt etwas.*

*Früher war mehr los. Ich hatte Leute um mich. Wir haben viel gelacht. Ich war mittendrin. Heute bin ich oft allein. Und wenn irgendwo etwas stattfindet, denke ich: Was soll ich da? Brauch ich das wirklich? Und irgendwie ist das auch anstrengend.*

*Doch manchmal denke ich:  
Es wäre schön, mal wieder unter Leuten zu sein. Einfach quatschen, lachen, vielleicht sogar etwas mit Gleichaltrigen unternehmen.*

*Und ich frage mich:  
Was würde ich tun, wenn da jemand käme und sagt: Willst du nicht mal mitkommen?  
Ich geh mit Dir.*

*Dann hab ich's einfach getan – ich hab angerufen. Und das war gut so!"*

**Kennen Sie jemanden wie Lisa?  
Dann geben Sie ihm oder ihr bitte dieses Seniorenblättchen weiter.**



**0261 9999999**

SENIORENNETZWERK LÜTZEL

Eine Gruppe ehrenamtlicher junger und älter Menschen

