



Seniorenrat Aichwald

„Die Zeitung“

Nachrichten – Termine – Berichte – Meinungen

September 2012
Ausgabe 21



Inhaltsverzeichnis

Editorial: Alte Favoriten und neue Leseangebote ...	3
„Aichwald ist wirklich auf der Höhe!“	4
Ein Gespräch mit Bürgermeister Nicolas Fink	
Aus alter Zeit:	
Glockengeläut und Kachelofenbau in Krummhardt	7
Ballettaufführung Tanzgruppe begeistert	9
Buchbesprechung:	11
Pater Anselm Grün: Die hohe Kunst des Älterwerdens	
Tipps von der Computermaus:	
Sichere Passwörter gestalten	12
Aktivitäten des Seniorenrats Aichwald	13
Fit im Alter – Tipps von Experten	17
Das schmeckt!	
Biggis Rezept für einen tollen Zwiebelkuchen	19
Gehirnjogging:	
Spannende Rätsel nicht nur für Senioren	20
Schöne Radtour durchs Lauterbachtal	21
Wissenswertes aus dem Seniorenheim:	
Intensive Betreuung unterstützt Demente	22
„Miteinander“ berichtet aus der Nachbarschaft	24
Treffrunde „Miteinander“ – eine Foto-Collage	25
In Aichwald ist viel los – ein Terminkalender	26
Suzana Tica:	
Engagiert und kompetent für die Senioren	28
Es ist der Weg:	
Nachdenkliches von Claus Dunklau	29
Ferienprogramm:	
Junge Radler lernen von Michael Gramann	30
Großzügige Spende:	
500 Euro für den Sinnesgarten	31
Kontakt mit dem Seniorenrat	32

Anschrift der Redaktion:

Rathaus Aichwald
Seestr. 8
73773 Aichwald

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

Titelbild: Anton Schneider
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Wolfgang Besemer, Claus Dunklau, Christof Föhl, Marie-Luise Günther, Vera von Harrach, Franz Kampmann, Rainer Klimanek, Claudia Krämer, Claus-Eckhard Krämer, Michael Neumann, Hannelore Pfannenschmid, Katharina Sauter, Anton Schneider, Brigitte Schneider, Waltraud Sienel, Erika und Hans-Jörg Steudtner, Suzana Tica.

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

willkommen zur neuen Ausgabe der „Zeitung“ im Jahr 2012! Unser Redaktions-Team hat sich auch dieses Mal wieder große Mühe gemacht, Ihnen einen attraktiven Mix aus spannender Information und guter Unterhaltung, aus wichtigem Aktuellem und ebenso wichtigem Vergangenen zu präsentieren.

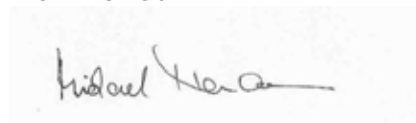
Was tut unsere Gemeinde für ihre Senioren? Wir schauten uns im modernen Aichwald um und führten ein ausgiebiges Gespräch mit Bürgermeister Nicolas Fink. Fazit: Unsere Gemeinde kann sich sehen lassen, was die Situation der älteren Generation angeht – auch wenn es noch einiges zu verbessern gilt. Aber lesen Sie selbst ...

Natürlich fehlen Ihre Favoriten nicht: Die Reihe „Aus alter Zeit“ wird fortgesetzt, die Aktivitäten des Seniorenrats werden beleuchtet und es gibt selbstverständlich auch wieder wichtige, leicht verständliche PC-Tipps.

Doch nicht genug: Wir haben unser Spektrum erweitert, um Ihnen noch mehr Lesespaß zu bieten. Daher finden Sie in dieser Herbstausgabe passend zur Jahreszeit ein Rezept für einen tollen Zwiebelkuchen, der wunderbar zum neuen Wein passt. Geistige Nahrung anderer Art findet sich in der Buchbesprechung von Pater Anselm Grüns neuem Werk „Die hohe Kunst des Älterwerdens“.

Ganz zum Schluss haben wir noch eine große Bitte. Wir möchten gerne wissen, was Ihnen an Ihrer „Zeitung“ gefällt, was Sie kritisieren, was wir verändern sollten. Denn auch für uns gilt das Wort des großen Herausgebers des Nachrichtenmagazins „Focus“, Helmut Markwort, der jede Redaktionskonferenz mit den Worten begann: „Meine Damen, meine Herren – immer an die Leser denken.“ Rufen Sie uns an, senden Sie uns eine E-Mail, oder sprechen Sie ganz einfach die Mitglieder des Seniorenrates an. So erreichen Sie uns: Telefon 0711-3690927, E-Mail: seniorenrat-aichwald@web.de. Im Internet: www.aichwald.de Lokales, Agenda Seniorenrat

Wir wünschen Ihnen allen eine gute Zeit!
Herzlichst Ihr



Michael Neumann
Sprecher des Seniorenrats



Freuen sich über die hervorragende Qualität der Modelle für das Ärztehaus in Aichwald: Ansgar Vorwoold, Leiter des Bauamtes der Gemeinde, und Bürgermeister Nicolas Fink.

Foto: Anton Schneider

Im Gespräch: Bürgermeister Nicolas Fink „Senioren sind wichtige Säule der Gemeinde“

Dienstagmorgen, kurz vor zehn. Ein ruhiger Tag im Rathaus. Zumindest scheint es so, als ginge alles seinen bürokratischen Gang. Wirft der neugierige Besucher aber einen Blick hinter die Kulissen, wird schnell klar, dass Nicolas Fink und seine 20 Mitarbeiter konsequent und kreativ am Unternehmen Zukunft arbeiten. „Das schließt alle Generationen ein“, sagt der Schultes. „Für uns ist es wichtig, Aichwald für alle Bewohner attraktiv zu gestalten. Und eine ganz besondere Verpflichtung haben wir den Senioren gegenüber.“

Von den gut 7.500 Einwohnern der Schurwaldgemeinde sind mehr als 1.900 fünfundsechzig Jahre alt oder älter. Die allermeisten von ihnen sind fit und gesund, sie stehen zwar nicht mehr im Berufsalltag, aber dafür mitten im Leben. „Die Angebote und Leistungen in der Gemeinde stehen auf vielen Säulen“, sagt Fink. „Ins Auge fällt natürlich sofort unser Seniorenzentrum, das sich zu einer echten Begegnungsstätte entwickelt hat. Hier funktioniert der Dialog der Generationen prächtig.“

Eine ganz wesentliche Rolle spielt auch die Diakonie- und Sozialstation, die fest im Gemeindeleben verankert ist.“

Feststellen kann man das zum Beispiel an der jährlichen Spendenaktion 'Meine Hilfe – Deine Hilfe', die regelmäßig mit fünfstelligen Beträgen aufwartet und so einen Teil der Angebote finanziert. Nicolas Fink: „Sehr aktiv sind auch die Kirchen, die mit einem breit gefächerten Programm antreten. Nicht vergessen dürfen wir das DRK, den ASV und zahlreiche andere Vereine. Sie bieten ganz gezielt Aktionen für Senioren. Und das Tolle ist: Diese Angebote werden sehr gut angenommen.“ Sehr beliebt ist der Seniorennachmittag, den die Gemeinde einmal im Jahr in der Schurwaldhalle veranstaltet.

Sehr breit gefächert ist auch das Angebot der Volkshochschule Aichwald. Die Teilnehmer können zwischen einer Vielzahl von Kursen auswählen. Vom Erlernen einer Fremdsprache über Malkurse bis hin zu Computerschulungen reicht das Programm. Und last but not least gibt es natürlich den Seniorenrat, der im Jahr 2006 gegründet wurde. Der Seniorenrat vertritt die Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger in Aichwald durch Erfahrungsaustausch und Hilfe zur Meinungsbildung, durch die Förderung nachbarschaftlicher Hilfe und Mitarbeit bei der Lösung von Problemen.

Nicolas Fink steht in ständigem Kontakt mit älteren Bürgerinnen und Bürgern. „Das ist durchaus angenehm, denn ich besuche viele Senioren aus Anlass ihres Geburtstags oder eines anderen Jubiläums. Bei diesen Kontakten wird immer wieder deutlich, wie wichtig diese Generation, die schließlich mit harter Arbeit unser Land wieder aufgebaut hat, auch heute noch ist. Der Erfahrungsschatz dieser Menschen ist unglaublich – von ihnen kann jeder lernen, und ich habe vor diesen Mitbürgern einen sehr großen Respekt.“

Eines der zentralen Themen im Alter ist die Mobilität. Viele fahren bis ins hohe Alter den eigenen Wagen, aber irgendwann hängt jeder den Autoschlüssel an den Nagel. „Und genau hier greift unser Bürgerbus“, sagt Fink. „Die Fahrstrecke ist genau ausgearbeitet, damit die Bedürfnisse der Benutzer optimal bedient werden. Der BBA ist eine echte Erfolgsstory. Finanziert wird er mit großer Unterstützung von der Gemeinde und lokalen Firmen. Aber ohne die mehr als zwanzig ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer könnte dieser Service einfach nicht existieren. Daher hier ein herzliches Dankeschön an alle, die sich bei diesem Projekt engagieren.“ Die Sorge um die Gesundheit betrifft Menschen jeder Altersstufe. „Und hier sind wir besonders gut aufgestellt“, sagt Nicolas Fink. „Der Bau unseres Ärztehauses rückt immer näher.“

Hier gleich ein Datum für den Terminkalender: Am 13. September um 19 Uhr findet die Bürgerversammlung in der Schurwaldhalle statt, bei der fünf verschiedene Konzepte präsentiert werden. „Wir sind gespannt, welche Lösung am besten bei den Aichwaldern ankommt. Es ist für uns alle sehr wichtig, ein direktes Feedback aus der Bevölkerung zu bekommen.“ Baubeginn ist für das Frühjahr 2013 vorgesehen, die Eröffnung wird im darauffolgenden Jahr sein.

Das Ziel des Teams um Nicolas Fink ist es, Aichwald attraktiv, lebens- und liebenswert für alle Bewohner zu gestalten. Dazu gehört auch die Besinnung auf den eher dörflichen Charakter mit funktionierenden Nachbarschaften. „Es gibt in Aichwald keine Neubaugebiete“, sagt der Bürgermeister. „Statt dessen wollen wir den Werterhalt von Bestandsimmobilien sichern. Investieren, renovieren, sanieren – danach richten wir uns.“ In diesem Zusammenhang ist ein besonderer Service erwähnenswert: In Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Esslingen bietet Aichwald seinen Bürgern eine kostenlose Energieberatung. Um sich über effiziente Energiekonzepte für Häuser und Wohnungen zu informieren, muss man nicht verreisen – in Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Esslingen bietet Aichwald seinen Bürgern eine kostenlose Energieberatung. Ein unabhängiger Energieberater hat jeden zweiten Mittwoch im Monat Sprechstunde im Rathaus. Alle Informationen zu diesem Angebot können auch im Internet unter www.energieberatung-aichwald.de nachgelesen werden.

„Die Zukunft unserer Gemeinde mit ihren vielfältigen Ausprägungen ist gesichert“, lächelt der Bürgermeister. „Natürlich gibt es noch viel zu erreichen. Aber ich spüre eine Begeisterung, eine Offenheit bei den Menschen, die uns alle hier im Rathaus beflügelt. Und eines ist ganz sicher: Nichtstun ist keine Alternative.“

Unser Leserservice:

Wichtige Kontakte im Rathaus Aichwald ...

In Rentenangelegenheiten hilft Bärbel Clemenz weiter. Sie hat die Telefonnummer 36909-22. Um Soziales kümmert sich Vera Morlok-Gommel. Ihre Durchwahl ist die 36909-21. Fragen jeder Art können auch per E-Mail gestellt werden. Die Adresse: info@aichwald.de

... und beim Landratsamt Esslingen

Ihre kompetenten Ansprechpartnerinnen für den gesamten Bereich der Altenhilfefachberatung und Altenhilfeplanung für den Landkreis Esslingen sind Inge Hafner, Telefon 0711-3902-2582, Fax 0711-3902-1034, E-Mail hafner.inge@lra-es.de und Astrid Spurk, Telefon 0711-3902-2504, Fax 0711-3902-1034, E-Mail spurk.astrid@lra-es.de

Glockengeläut und Kachelofenbau in Krummhardt und Schanbach

Mit freundlicher Genehmigung des Ehepaars Steudtner drucken wir aus dem Werk „Aus alter Zeit“ diesen Beitrag von Gotthold Scharpf ab.

Mein Vater Ernst Scharpf, Ch. Sohn (Sohn des Christian) hat etliche Jahre in Krummhardt als Kirchenpfleger fungiert. Bei Kirchenbesichtigungen hörte ich ihn sagen: Bei uns in Krummhardt gibt es nämlich eine Besonderheit: „Wir läuten bei der Taufe von einem Mädchen mit einer Glocke. Wenn ´s ein Bub ist, läuten wir zusammen“. Verdutzt fragten die Leute, wie viel Glocken wir denn auf dem Turm haben. Die Antwort meines Vaters war: „Leider nur eine“. Ein Fabrikant aus Esslingen hat diesem Dilemma ein Ende bereitet. Herr Langheck stiftete im Jahr 1964 eine größere Glocke. Auf alten Fotos ist zu erkennen, dass das alte Kirchendach zum Teil abgedeckt werden musste, um den Glockenstuhl zu montieren. Stolz thronte dann ein Richtbaum auf der Haubenskonstruktion. Seither klappt das mit dem Zusammenläuten. Bis zu die-



Bauarbeiten an der Kirche in Krummhardt

Foto: Scharpf

ser Zeit gab es in Krummhardt noch nie einen Handwerksbetrieb, wie mir eine alte achtzigjährige Krummhardtlerin mit einem Hörrohr im Ohr. Nach meiner Meisterprüfung 1956 eröffnete ich in Krummhardt einen Betrieb im Kachelofen-Warmluftheizungsbau. Da der Platz für fünf Arbeiter zu klein wurde, bauten wir in Schanbach ein Wohnhaus mit Laden und Werkstatt. So konnten wir ab Herbst 1965 die Glocken des Krummhardter Kirchleins nicht mehr hören. Es war eine Zeit, wo man noch mit

Kuhfuhrwerken auf der Hauptstraße ohne Gefahr fahren konnte, denn es gab nur wenige Autos, wie man auf dem Bild von Pauline Bäder aus Schanbach mit ihren Kühen sehen kann. Sie hatte mit ihrem Mann August 15 Kinder zu versorgen - ohne Kindergeld zur Unterstützung.



Alltag vor gar nicht allzu langer Zeit: Die Kuhfuhrwerke waren selbstverständlich im Straßenbild der Dörfer *Foto: Scharpf*

Eines Tages musste wieder im Backhaus Brot gebacken werden. Als alles im Ofen eingeschossen war, wartete Pauline, bis man das Brot wieder herausnehmen konnte. Doch sie war vor Müdigkeit eingeschlafen. Mitten in der Nacht, als sie erwachte, war alles im Ofen schwarz verbrannt. Sie musste am anderen Tag alles noch einmal wiederholen, denn die Familie wollte versorgt werden. Abends nach der Stallarbeit wurde das Nötigste gewaschen und hinterm Haus aufgehängt. Da es schon Nacht war, entdeckte sie oben im Kinderzimmer einen hellen Schein. Sofort sprang sie in die Küche, nahm einen Topf Wasser vom Herd und eilte die Treppe hinauf zum Kinderzimmer. Das Zimmer war voller Rauch, doch das Feuer der Pappsachtel, auf welcher die Kerze gestanden hatte, konnte sie mit dem Wasser löschen und ihre Kinder in Sicherheit bringen. Da hat sie zuerst Gott gedankt. Die Bäderkinder waren sehr musikalisch und sangen zwei- oder drei-stimmig in ihrer Stube. So kam es vor, dass Menschen in das Haus eintraten, die Kleider an der Garderobe ablegten und ins Zimmer eintraten. Ganz verduzt fragten sie, ob hier keine Gaststube wäre. Nein, das ist unser Wohnzimmer, bekamen sie zur Antwort. Mit einer Entschuldigung gingen sie wieder weg. Es gäbe noch Vieles zu erzählen. Schön ist jedenfalls, dass Pauline und August Bäder beide über achtzig Jahre alt wurden.

Tolle Ballettaufführung im Seniorenheim Aichwald-Schanbach



Begeisterten die Zuschauer: Die Tänzerinnen und Tänzer der Plochinger Ballettschule Spieth

„Musik und Tanz beflügelt die Seele.“ Mit diesen Worten begrüßte die Heimleiterin, Suzana Tica, Heimbewohner mit ihren Angehörigen und die Gäste der Begegnungsstätte zu einem Ballettnachmittag. Den Gästen sollte damit Gelegenheit gegeben werden, diese nicht alltägliche Kunst selbst zu erfahren und in sich wirken zu lassen.



Es ist schon eine Tradition, dass junge Menschen aus der näheren Umgebung mit ihren sehr kontrastreichen, musischen Auftritten den Senioren Freude bereiten. Dieses Mal mit Musik und Tanz. Ein Experiment? Tänzerinnen und Tänzer, die jüngste war elf

Jahre, stellten ihr Können einem Publikum vor, dessen ältester Teilnehmer stolze 104 Jahre alt war.

Die 14-köpfige Tanzgruppe der Ballettschule Spieth aus Plochingen mit ihrer Choreografin Frau Bühler hatte ihr Versprechen wahr gemacht, in diesem Jahr älteren Menschen Ballett als eine besondere Ausdrucksform von Bewegung zur Musik, nahe zu bringen. Da die Künstler nicht auf einer getrennten Bühne, sondern direkt vor dem Publikum auftraten, ergab sich durch die Nähe eine ganz besondere Atmosphäre. Die grazile



Grazil, tänzerisch perfekt und etwas ganz Besonderes: Die Darbietungen der Ballett-Truppe gefielen allen sehr

Haltung der einzelnen Akteure, die Anmut ihrer rhythmischen Bewegungen und die Ausdrucksform, mit denen sie Musik und Inhalt der einzelnen Stücke interpretierten, überraschten und begeisterten die Besucher zugleich. Auf den Gesichtern der Gäste und am Beifall konnte man die Freude erkennen, die die Anwesenden an dieser Darbietung hatten, verbunden mit dem Wunsch an die Choreografin, spätestens für das nächste Jahr wieder eine Ballettaufführung für die Senioren einzuplanen. Das Experiment ist gelungen.

Text und Fotos: Rainer Klimanek

Aufgespießt ...

"Zum Abbau der Bürokratie", sagte der Minister, "fehlen uns die nötigen Beamten." *Modernisiertes Sprichwort*

Buchbesprechung **Pater Anselm Grün: Die hohe Kunst des Älterwerdens**

Ganz leicht liest es sich nicht, das neue Buch des 1945 geborenen Benediktinermönchs, der Autor einer Vielzahl von Bestsellern ist. Er gehört zu den meistgelesenen christlichen Gegenwartsaufgeklärten. Das bedeutet: Auch wenn man sich beim Lesen sehr konzentrieren muss, wird der Leser und die Leserin zweifelsohne einen Gewinn aus der Lektüre ziehen. Das stimmt in jedem Fall.

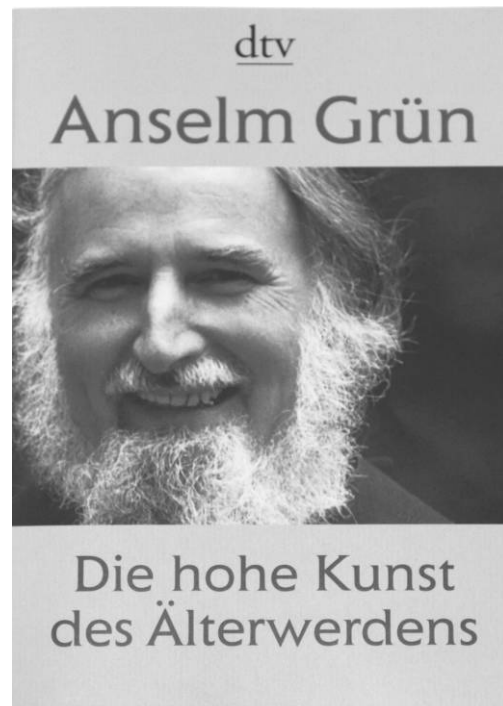
Denn Grün befasst sich mit einem Thema, das uns alle betrifft: Er schreibt vom Älterwerden. Er ermutigt seine Leser, sich ganz bewusst mit dem Älterwerden in allen seinen Facetten auseinanderzusetzen. Und Anselm Grün ist ehrlich. Er fühlt sich zwar, wie so viele, als jung und aufgeschlossen gebliebener Mensch. Aber er gesteht auch: Es ist eine hohe Kunst, in guter Weise älter zu werden.

In seinem Buch zeigt Anselm Grün Wege auf, dieses Ziel zu erreichen. Grundlegend ist eine Haltung des Annehmens, des Loslassens und schließlich auch des Aussöhnens. Es ist entscheidend, die natürlichen Grenzen, die mit dem Alter gesetzt werden zu akzeptieren. Nicht klagen, sondern mit Freude leben, das Alter als Chance nutzen und nicht als Beleidigung der eigenen Jugend, in der es keinerlei Grenzen zu geben schien.

Wer engagiert lebt, kann neue Tugenden an sich entdecken – oder aber Tugenden ganz bewusst erlernen. Geduld, Sanftmut, Gelassenheit, aber auch Mut und Optimismus: All' das macht das Alter reich.

Anselm Grüns Buch lohnt sich für alle. Er schreibt für die Fröhlichen ebenso wie für die Menschen, die ihr Leben verzagt angehen. Der Benediktiner ist ein ganz ausgezeichneter Lehrer. „Die hohe Kunst des Älterwerdens“ erscheint bei DTV und kostet 8,90 Euro

Text: Claudia Krämer



PC-Tipps von der Computermaus Sichere Passwörter einfach gestalten

Wie halten Sie es mit Ihren Passwörtern? Name von Hund, Katze, Enkel(in), Frau? Nicht so gut! Passwörter sollten nämlich nicht aus einem sinnvollen Wort bestehen und mindestens acht Stellen umfassen, nicht in einem Wörterbuch stehen, nicht aus Wiederholungs- oder Tastaturmustern bestehen: „1234abcd“ oder „qwertzasdfg“.

Ich sehe schon die Frage: Wie soll ich mir denn so ein Wirrwar merken?

Der Computermaus geht es ganz genau so! Aber die Maus hat natürlich wie immer einen tollen Trick auf Lager, der es Ihnen ganz leicht macht, ein anspruchsvolles und sicheres Passwort zu gestalten. Benutzen Sie einfach einen **Merksatz**. Singen Sie gerne? Wie wär es beispielsweise mit: „Die Fischerin vom Bodensee ist eine schöne Maid juchhe“.

Ich sehe schon Ihr Stirnrunzeln. Aber es geht! Nehmen Sie einfach nur den ersten Buchstaben der Wörter.

Also: **Die Fischerin vom Bodensee ist eine schöne Maid juchhe**.

Daraus entsteht dann folgendes Passwort: **DFvBi1sMj**.

Das Passwort beinhaltet in unserem Fall Groß-/Kleinschreibung, eine Zahl und hat mehr als acht Stellen. Passwörter kann man natürlich „verfeinern“, indem man Sonderzeichen (zum Beispiel ä,ö,ü,ß) mit einbaut.

denken,
tatur im
Urlaub
maus hat
Pass-



Bei nationalen Sonderzeichen (Umlauten) daran dass man diese auf einer landestypischen Tastatur im Ausland nicht immer findet – vor einem sollten Sie daran denken! Und die Computermaus hat noch etwas für Sie auf Lager: Ändern Sie Ihre Passwörter von Zeit zu Zeit. Und jetzt kommt das

Allerwichtigste: Ihre Passwörter sind Ihre Passwörter. Nennen Sie niemandem jemals Ihr Passwort – noch nicht einmal Ihrer Computermaus! Und die ist doch eigentlich immer nett und lieb ... Sie sehen, sooo schwierig ist es doch gar nicht, richtig gute Passwörter zu bauen! Viel Spaß an Ihrem PC wünscht Ihnen

Ihre Computermaus vom PC-Treff55+

Aktivitäten des Seniorenrats Aichwald

Seniorenrat-Kontakt

Sprechtage jeden Mittwoch bei RAT und TAT
im Rathaus, 16 bis 18 Uhr

Unser Telefon: 0711 / 36 909 27 (Mit Anrufbeantworter)

Internet: www.aichwald.de Lokales, Agenda Seniorenrat

E-Mail: seniorenrat-aichwald@web.de

1.) Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Unser oberstes Gebot ist, den Willen und das Selbstbestimmungsrecht eines Menschen zu respektieren. Wir informieren Sie über die verschiedenen Möglichkeiten, konkrete Vorsorge zu treffen für ein selbstbestimmtes Leben bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit: Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung. Vereinbaren Sie einen kostenfreien Gesprächstermin bei RAT und TAT im Rathaus mittwochs von 16 – 18 Uhr entweder persönlich oder telefonisch unter der Nummer 36 909 27



2.) PC-Hilfe / PC-Treff55+

Vielen Menschen ist heute klar, Computer sind zur Freude da. Sie arbeiten auf ihre Weise. Der Vorteil ist, sie sind sehr leise. Doch manchmal könnt` man fluchen, beim Schreiben oder Suchen, Es geht nicht vorwärts, noch zurück. Doch der Besitzer hat das Glück: RAT und TAT, Tel. 36 909 27 hilft schnell weiter, der Fall gelöst, die Miene heiter.

3.) Gelegentliche Fahrdienste

Natürlich sind wir kein Taxiunternehmen. Aber wir helfen gerne aus, wenn Sie mal nicht selbst fahren können. Das gilt hauptsächlich für Aichwald, Esslingen und Beutelsbach. Rufen Sie bitte an bei RAT und TAT, Tel. 36 90927 oder bei Hans-Jörg Steudtner, Tel. 36 18 31.

4.) Kleine handwerkliche Tätigkeiten

Sie haben kleine handwerkliche Probleme, die zu gering sind, um einen Handwerksbetrieb zu beauftragen? Wenn z.B. die Türen klemmen, die elektrischen Glühbirnen ausgewechselt werden müssen, das Regal sich bedenklich von der Wand neigt, die Schublade quietscht....

dann rufen Sie uns an bei RAT und TAT Tel. 36 909 27

5.) „ Die Zeitung“

Unsere Zeitung mit allerhand Interessantem und Wissenswertem.

Die Zeitung liegt aus: Im Rathaus, in der Ortsbücherei, in der Begegnungsstätte, im Pflegeheim, im Krummhardter Lädle, bei Lüll – Aichelberg, bei Stolle – Aichschieß und im Gasthaus Waldhorn in Lobenrot.

6.) „Aus alter Zeit“ - Wir bewahren Ihre Erinnerungen auf

In der Vorkriegszeit, im Krieg und danach haben Sie sicher viel erlebt. Für Aichwald wollen wir das festhalten, einzelne Episoden, Erinnerungen aus Ihrem täglichen Leben, der Alltag in unseren Dörfern. Schreiben Sie es auf, wir helfen gerne dabei. „Die Zeitung“ wird es drucken. Bitte rufen Sie an bei RAT und TAT, Tel. 36 90 927 oder bei Erika Steudtner, Tel. 36 18 31.

7.) Lernunterstützung

Angst vor dem Schulabschluss?

Aichwalder Senioren geben ihr Wissen und Können gern und kostenlos an den Nachwuchs weiter und helfen zu einem guten Abschluss. Jugendliche oder Eltern rufen uns an bei RAT und TAT im Rathaus, Tel. 36 909 27

8.) Lust auf Gesellschaftstanz und nette Menschen?

Tun Sie was für sich, auch wenn Sie lange aus der Übung sind, oder neu beginnen wollen. Wir treffen uns alle 2 Wochen am Freitag, 19.00 Uhr, in der Schurwaldhalle.

Genauere Termine finden Sie im Internet:

www.aichwald.de Lokales, Agenda Seniorenrat,

Oder Sie rufen mittwochs bei RAT und TAT

im Rathaus, Tel. 36 909 27 an.



9.) **Treffrunde „Miteinander“**

möchte Erfahrungen und Fähigkeiten von Bürgern zum Nutzen anderer Menschen im örtlichen Wohnumfeld vermitteln. Gemeinsame Interessen und eine Förderung des Zusammenhaltes können eine Selbständigkeit herstellen, welche bis in das hohe Alter im eigenen Wohnbereich Geborgenheit zulässt. Wer Impulse aufnehmen und Kontakte pflegen möchte, erreicht uns unter Tel. 36 909 27 bei RAT und TAT oder ist herzlich eingeladen zur **Treffrunde** in der Gaststätte „Zum Liederkranz“ dienstags ab 16.30 Uhr in Schanbach, und am letzten Dienstag im Monat beim „**Miteinander**“ - **Treff** in der Waldschenke ab 11.30 Uhr in Aichschieß.



10.) Die „FÜNF Esslinger“ -

Bewegungsübungen dienen der Zielsetzung des Muskelaufbaus und Steigerung der Knochenfestigkeit, um Stürze zu vermeiden. Muskeln und Knochen sind ein Leben lang trainierbar. Diese Übungen sollen zur täglichen Routine werden. Durch die körperliche Fitness, Flexibilität, Stabilität, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit kann eine erhöhte Lebensqualität bis in das hohe Alter erreicht werden.

Für die Übungsstunden in der Schurwaldhalle können interessierte Bürger Kontakt aufnehmen mit der

Übungsleiterin Sonja Weyde Telefon 362514 oder Sie rufen uns an bei RAT und TAT im Rathaus, Tel. 36 909 27

11.) „Das Kleine Aichwaldtheater“

Es probt mit viel Freude neue Rollen und bereitet sich auf die Auftritte vor. Manche „Personen“ haben wir nur einmal besetzt. Das kann zu Engpässen führen, wenn mal jemand krank wird. Jüngere und ältere Menschen mit Freude an Gemeinsamkeit und Spaß an der Sache rufen bitte an bei RAT und TAT, Tel. 36 90 927 oder bei Hans-Jörg Steudtner, Tel. 36 18 31.

12.) Radeltreff für Seniorinnen und Senioren

Jeden Mittwoch 9 Uhr am Brunnen vor der Schurwaldhalle.

Info bei Franz Kampmann, Tel. 36 13 88



13.) Gedächtnistraining

Kampf den grauen Zellen! Spielerisches Gedächtnistraining in heiterer Atmosphäre. Um geistig fit zu bleiben, muss man regelmäßig trainieren. Gedächtnistraining kann das Erinnerungsvermögen verbessern und die Konzentration steigern. Probieren Sie es aus! Jeden 1. Montag im Monat, 15:00 bis 16:30 Uhr, Schurwaldhalle, Vereinsraum 3. Info bei Katharina Sauter, Tel. 36 43 39 oder im Rathaus bei RAT und TAT im Rathaus, Tel. 36 909 27

14.) Walking

Treffpunkt: jeden Mittwoch um 16.30 Uhr am Parkplatz bei der ev. Kirche in Aichelberg, Info und Anmeldung bis dienstags Tel. 0711/36 21 05

15.) Gesundes Kochen

Einmal im Monat in der Schulküche Schanbach in Kooperation mit der VHS. Termine werden in Aichwald Aktuell bekannt gegeben. Info und Anmeldung bei Sonja Weyde, Tel. 36 25 14

Aktivitäten mit fest wiederkehrenden Terminen:

1.) Radeltreff für Seniorinnen und Senioren:

Jeden Mittwoch 9 Uhr am Brunnen vor der Schurwaldhalle.
Und am ersten Dienstag im Monat eine große Tour.
Info Tel. 361388 Franz Kampmann

2.) PC-Treff 55+:

Jeden 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr. Nur nach vorheriger Anmeldung. Tel.: 3690927

3.) Treffrunde „Miteinander“:

jeden Dienstag ab 16.30 Uhr in der Gaststätte "Zum Liederkranz" in Schanbach und „Miteinander“-Treff jeweils am letzten Dienstag im Monat ab 16.30 Uhr in der "Waldschenke" in Aichschieß

4.) 'FÜNF Esslinger':

jeden Dienstag ab 14.45 bis 16.00 Uhr in der Schurwaldhalle (Vereinsraum 4). Übungsleiterin: Sonja Weyde, Tel. 362514

5.) Gesellschaftstanz:

Freitag 19.00 Uhr (Vereinsraum 4) – Termine im Internet

6.) Gedächtnistraining:

Jeden ersten Montag im Monat, 15.00 bis 16,30 Uhr
Schurwaldhalle, Vereinsraum 3
Leitung: Frau Sauter, Tel. 364339.

7.) WALKING (ohne Stöcke):

Treffpunkt: jeden Mittwoch um 16.30 Uhr am Parkplatz bei der ev. Kirche in Aichelberg, Info und Anmeldung bis dienstags.
Tel. 07111/36 21 05

Weitere Aktivitäten, die nicht an feste Termine gebunden sind:

- 1.) Sprechtag RAT und TAT
- 2.) Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.
- 3.) Gelegentliche Fahrdienste
- 4.) Kleine handwerkliche Tätigkeiten
- 5.) „Berichte aus alter Zeit“. Ihre Erinnerungen werden aufgeschrieben und in der „Die Zeitung“ gedruckt.
- 6.) „Das Kleine Aichwaldtheater“
- 7.) „Die Zeitung“
- 8.) Lernunterstützung. Hilfe vor dem Schulabschluss
- 9.) Seniorenbetreuung im Pflegeheim

Fit im Alter!

Wichtige Tipps von Experten

„Fit & Gesund“ zu sein, das ist der Wunsch eines jeden, ganz gleich in welchem Lebensabschnitt er sich gerade befindet. Mit zunehmendem Alter wird es jedoch meist etwas schwieriger dieses Ziel zu erreichen. Häufig führen Krankheiten, körperliche Einschränkungen und Demenz dazu, dass geistige und körperliche Fitness abnehmen. Manche sind deswegen dann sogar mehr oder weniger auf fremde Hilfe angewiesen. Viele ältere Menschen leiden auch unter Vereinsamung, weil sich oftmals die persönlichen Kontaktmöglichkeiten verringern und sich das Lebensumfeld durch den Tod enger Verwandte und Freunde laufend ändert.

Dennoch, selbstverständlich kann aber jeder etwas für sich selbst tun, um tatsächlich möglichst lange fit zu bleiben. Deshalb möchten wir Ihnen jetzt einige Tipps für Ihre persönliche Fitness geben und hoffen, dass für jeden Leser etwas Umsetzbares dabei ist.

Tipp 1: Die richtige Ernährung

Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, frischen Salaten und Gemüse. Meeresfisch und Fleisch gehören ebenso zum Speiseplan dazu wie Nudeln, Reis und Kartoffeln. Dadurch wird der im Alter erhöhte Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend gedeckt. Ausreichend Milchprodukte stoppen den zunehmenden Knochenabbau. Sehr fette Nahrung, sowie Lebensmittel mit viel Zucker und künstlichen Inhaltsstoffen sollten jedoch nur in geringem Umfang Bestandteile der Ernährung sein. Wichtig sind vor allem eine regelmäßige Nahrungsaufnahme und ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Beim älteren Menschen lässt oft das Durstgefühl nach und der Körper könnte somit relativ schnell austrocknen. Alkohol in Maßen ist unschädlich und normalerweise erlaubt. Bei bestimmten Erkrankungen, wie z.B. Diabetes, ist es sinnvoll, die Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Die dazu notwendigen Informationen erhalten Sie beim Arzt, in der Apotheke, oder bei einer Ernährungsberatung.

Tipp 2: Körperliche Aktivitäten

Bewegung ist immer wichtig und wertvoll, sollte aber immer der individuellen Leistungsfähigkeit angepasst werden. Geeignet hierfür sind: Radfahren, Walking bzw. Spaziergehen & Wandern, Tanzen, Schwimmen und Gymnastik. Bitte nie übertreiben, da der ältere (evtl. untrainierte) Körper etwas mehr Zeit zur Regeneration benötigt! Am meisten Spaß macht Sporttreiben in der Gemeinschaft und unter fachlicher Anleitung. Bei bestimmten Erkrankungen, z.B. nach Herzinfarkt, ist es äußerst wichtig vor sportlicher Betätigung den Kontakt zum Hausarzt aufzunehmen.

Tipp 3: Mentale Fitness

Um nicht nur den Körper sondern auch den Geist fit zu halten, ist es absolut sinnvoll, dem Gehirn ein regelmäßiges Training zu gönnen. Hierzu eignen sich: Kreuzworträtsel, Sudokus, das Lesen von Tageszeitungen und spannenden Büchern. Wichtig ist aber auch der kommunikative Austausch mit Familie, Freunden, Bekannten und Nachbarn. Auch gemeinsames Spielen fördert die geistige Leistungsfähigkeit. Beschäftigen Sie sich aktiv mit Ihren Enkelkindern!

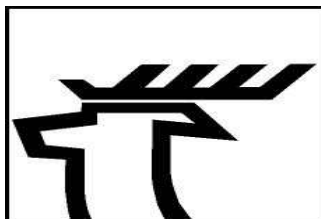
Tipp 4: Soziales Engagement

Ein wichtiger Punkt, der leider aber sehr oft vernachlässigt wird, ist persönliches soziales Engagement, welches jeder in irgendeiner Form erbringen kann. Unter sozialem Engagement verstehen wir sich z.B. in einem Ehrenamt einzubringen oder auch nur anderen Senioren, die weniger mobil sind, bei verschiedenen Erledigungen zu helfen. Oft ist allein das bloße Zuhören, vielleicht ein persönliches Gespräch bei einem Kaffeeklatsch, für viele ältere Mitbürger eine große Hilfe. Von erfahrenen Senioren, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen gerne an andere - ob Jung oder Alt - weitergeben und teilen, profitieren Städte und Gemeinden, selbst unsere örtlichen Vereine.

Zusammenfassend möchten wir sagen, dass „Fit-sein im Alter“ von mehreren Faktoren beeinflusst wird. Jeder kann und sollte seine eigene Fitness mental oder körperlich positiv beeinflussen. Suchen Sie also gezielt den Kontakt zu Ihren Mitmenschen, denn soziale Vereinsamung führt langsam aber stetig zu einem körperlichen aber auch geistigen Verfall.

Wir hoffen, dass wir Ihnen viele positive Anregungen gegeben haben und wünschen Ihnen allen viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung!

Text: Christof Föhl und Marie-Luise Günther



**HIRSCH
APOTHEKE**
Christof Föhl
Kreuzstraße 45
73730 Esslingen
Tel. 07 11/93 92 03-0
Fax 07 11/93 92 03-5

Neuer Wein, gute Laune: Biggis Rezept für Zwiebelkuchen mit Käse und Speck

Jetzt ist Zeit, in der die Blätter sich färben, die Natur lädt ein zum Spaziergehen, es ist einfach herrlich in der Sonne. Aber es ist schon etwas kühler, die Tage sind ja auch kürzer geworden.

Und dann denkt man auch an etwas Deftiges zum Abendessen. Und vielleicht gönnen wir uns ja auch ein Viertele vom neuen Wein. Mal sehen, wie er wird, der Jahrgang 2012. Aber jetzt geht es erst einmal an den Herd!



Brigitte Schneider mit einem Prachtstück von Zwiebelkuchen

Foto: Anton Schneider

Zutaten für den Teig:

200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Eigelb, ½ Tl Salz, 1 El Wasser

Zutaten für die Füllung : 120 g geschälte in feine Ringe geschnittene Zwiebeln, 30 g Butter, 80 g Räucherspeck, 250 g Bergkäse oder Greyerzer, 4 Eier, ½ Tl. Salz, Pfeffer, 3 El gemischte, gehackte Kräuter, ¼ l Sahne.

Außerdem: Eine Form von 26 cm Durchmesser

Zubereitung:

Für den Mürbteig alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten und in Folie gewickelt 1 Stunde kalt stellen. Danach ausrollen und in die Form legen, mit einem kleinen Rand. Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 10 Min. blind backen. Für die Füllung den Speck in feine Würfel schneiden und mit den Zwiebeln zusammen in der erwärmten Butter glasig dünsten. Den Käse reiben und die Kräuter hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und verrühren. Salz, Pfeffer und zum Schluss die Sahne zugeben. Auf den Teig gießen, glatt streichen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen in 35 bis 40 Min. goldbraun backen. Dieser Zwiebelkuchen erinnert an eine französische Quiche und schmeckt warm oder kalt. Guten Appetit!

Nach: Das große Teubner Backbuch Gräfe und Unzer Verlag

Gehirnjogging

Hier wurden die Buchstaben verdreht. In der richtigen Reihenfolge ergeben sie bekannte Sportarten:

- | | | | |
|------------|-----------|------------------|--------------|
| 1. ISENTN | 2. NRREUD | 3. OBNHNBGEIESEC | 4. NRFDAERA |
| 5. TCEHFNE | 6. NTIERE | 7. CMHNISMEW | 8. OTDMNABNI |

Lösung: Tennis, Rudern, Bogenschießen, Radfahren, Fechten, Reiten, Schwimmen, Badminton

Ordnen Sie diese deutschen Städte ihren Besonderheiten zu:

- | | | | |
|----------------|---|------------------|------------------|
| 1. Aachen | A | Aalsuppe | a. Kugellager |
| 2. Köln | B | Wartburg | b. Fugger |
| 3. München | C | Stollen | c. Holstentor |
| 4. Nürnberg | D | Marzipan | d. Speicherstadt |
| 5. Lübeck | E | Rückert | e. Printen |
| 6. Dresden | F | Religionsfrieden | f. Dürer |
| 7. Eisenach | G | Lebkuchen | g. Hofbräuhaus |
| 8. Augsburg | H | Weißwürste | h. Karneval |
| 9. Schweinfurt | I | Kaiserthron | i. Luther |
| 10. Hamburg | J | Wallraffmuseum | j. Frauenkirche |

Lösung: 1.-I-e, 2.-J-h, 3.-H-g, 4.-G-f, 5.-D-c, 6.-C-j, 7.-B-i, 8.-F-b, 9.-E-a, 10.-A-d.

Chinesisches Sprichwort

Je Mandde Retwa stun Möchtef inde timm Erein enweg.

Jem and dere Twasni chttun Möch tefin detim Mer ei neaus Rede.

Viel Spaß beim Rätseln!

Ihre Katharina Sauter

Aus den Arbeitsgruppen Schöne Radtour durch das Lautertal

Endlich hat auch das Wetter mitgespielt und wir konnten unsere Lauterbachtour fahren. Einmal im Monat radeln wir über unseren schönen Schurwald hinaus an Neckar, Fils, Rems und Körsch.



Gute Laune hilft beim Fahren: Die Radlergruppe des Seniorenrats

Aber im Juli 2012 hatten wir mehr vor: Wir erkundeten mit den Rädern die große Lauter und die junge Donau im Schatten der Zwillingstürme von Kloster Obermarschtal. Das Lautertal gehört zu den burgenreichsten Tälern Deutschlands. Kein Wunder, dass die alle Teilnehmer von den tollen Aussichten begeistert waren.

Wer mag da nicht singen "stehen Burgen stolz und schön, ihre Dächer sind zerfallen und der Wind streicht durch die Hallen, Wolken ziehen drüber hin." Ihr Anblick und die schroffen Felsnadeln im romantischen Wolfstal faszinieren immer noch auch gestandene Radler von 62 bis 80 Jahren auf dem Buckel.

Manchmal geht ´s nicht nur über Stock und Stein, sondern auch unter den im Sturm gefallenen Baumriesen hindurch und unterwegs eine geschenkte knusprige Brezel nebst fröhlichem Schnäpsle in Ehren kann niemand verwehren.

Wissenswertes aus dem Seniorenheim Intensive Betreuung unterstützt Demente



Kunsttherapeutin Vera von Harrach bietet den Senioren eine Vielzahl von Aktivitäten

Seit ca. drei Jahren bin ich zuständig für die Betreuung und Beschäftigung vor allem unserer dementen Bewohnern, wobei weitestgehend von einer unterschiedlichen „Behandlung“ gegenüber unseren anderen Bewohnern abgesehen wird. Das bedeutet, dass es sowohl größere Gruppen gibt, z.B. die bunte Runde, in der es um Erinnerungspflege, biografisches, Bewegung und auch um das Wiedererkennen von ehemals Bekanntem geht – als auch die persönliche Einzelbetreuung.

Je nach Wunsch handelt es sich um Gespräche, Spaziergänge, Vorlesen, gemeinsames Singen usw. Oftmals ist es gerade das Einzelgespräch, in dem Sorgen und Nöte mitgeteilt werden, in dem auch ein intensiverer Kontakt möglich ist, in dem Zuwendung gegeben werden kann und in dem Bewohner auch hier ein offenes Ohr finden.

Weiterhin besteht eine Malgruppe – einmal pro Woche offen für jeden Bewohner der möchte. Erstaunliches passiert hier – sei es, dass jemand neue Neigungen entdeckt oder dass noch etwas „geht“.

Auch hier erinnert man sich, angeregt durch Farben und Formen. Das gemeinsame Betrachten der Bilder mit vielen Ah`s und Oh`s der anderen gibt Selbstvertrauen und Freude.

In der Gesprächsgruppe einmal pro Woche finden wir uns meistens zu einem größeren Kreis zusammen, in dem über bestimmte Themen gesprochen wird. Dazu gehört, dass so ein Thema wie z.B. Poesiealben, Wandertag, Weinlese, Schmuck, Puppen etc. so vorbereitet wird, dass es auch etwas für die Sinne gibt, etwas zum Riechen, Schmecken, Fühlen... dadurch wird die Erinnerung angeregt und manches Neue aus der Biografie kommt zum Vorschein ...

Aber am meisten Gelächter gibt es in der Ballrunde, in der es zu unglaublich schnellen Reaktionen kommt, wenn der Ball sich wieder einmal nicht an die vorgegebene Richtung hält. Hände, Füße und Aufmerksamkeit werden in Anspruch genommen und selbst diejenigen unter den Bewohnern, die eigentlich ganz unselbständig sind, reagieren sofort, wenn der Ball kommt.

Meine Tätigkeit umfasst weiterhin auch die Kontaktpflege zu Schulen, die praktische Anleitung von Schülern und Praktikanten; das Planen und die Mithilfe von öffentlichen Veranstaltungen; Mitarbeit (Fortbildung) bei BELA IV; Begleitung neuer Ehrenamtlicher; Unterstützung bei der Totengedenkfeier; und zuletzt bin ich auch als Gruppenleiterin der Hospizgruppe ProVita tätig, die für die beiden Zieglerschen Seniorenzentren in Baltmannsweiler und Schanbach zuständig ist.

Vera v. Harrach, Kunsttherapeutin,
Betreuungsassistentin im Seniorenzentrum Aichwald

Aufgespießt ...

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,/ als welkten in den Himmeln ferne Gärten;/ sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde/ aus allen Sternen in die Einsamkeit./ Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.

Und sieh dir andre an: es ist in allen./ Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen/ unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke (1875-1926), österreichischer Dichter

in „Das Buch der Bilder“, „Werke in drei Bänden“, Insel Verlag, Frankfurt, 1966

„Miteinander“ berichtet aus der Nachbarschaft: Lokomotiven, Züge, Landschaften

Viele Jahre braucht man um eine prachtvolle Eisenbahn- Miniaturland- schaft mit sieben Zuglinien auf ungefähr fünf mal drei Metern zu erstellen und über ein manuelles Schaltpult zu steuern. Die Landschaften sind phantasievoll gestaltet. Das ist toll. Bei diesem großartigen Anblick kamen viele Fragen und darauf bekam ich vom Nachbarn interessante Antworten. Selbst der Glacier- Express fährt über das maßstabsgerechte Landwasser- Viadukt.

Die Steigung der Gleisstrecke ist nachempfunden, wie soll man auch sonst die Höhenmeter selbst mit einer Modellbahn überbrücken. Tunnelstrecken sind offen hinter der Landschaftskulisse erreichbar, somit ist praktisch al- les nachvollziehbar, falls mal ein Wagen vom Gleis springt. Die Steuerung der Züge wird manuell überwacht. Das macht es aus, man kann mit der Zugführung in der gesamten Anlage „spielen“.

Eine zusätzliche Automatisierung ist in der näheren Zukunft vorgesehen, es müssen noch viele „Lötstellen“ miteinander verbunden werden. Kleinste Miniaturhäuser, Personen und viele Accessoires werden zum Teil aus China direkt bezogen und dann in die Anlage integriert. Die Lokomotiven allein haben einen hohen Euro- Wert. Ein großes Angebot steht zur Verfügung.

Welche Lok möchten Sie sehen? Das ist einfach toll, was mir der Besitzer zeigt und erklärt. Die Eisenbahnanlage ist eine Augenweide und noch lan- ge nicht fertig. Es gibt einige geplante Projekte, die Gleise liegen bereits, aber die Landschaft mit den Gebäuden muss noch baulich gestaltet wer- den. Der Besitzer der Anlage ist immer schon beruflich mit der Eisenbahn verbunden gewesen, und hat daraus sein Hobby entwickelt und somit bis in das Detail alles liebevoll gestaltet. Also, das muss man sagen, auch in der nächsten Nachbarschaft ist immer etwas Interessantes zu sehen!

Zum abschließenden Gespräch durfte ich mich auch noch auf einen der ersten originalen Lokführerstühle setzen, denn ich kann es kaum fas- sen, ... früher standen die Lokführer im Führerstand. Keine Beunruhi- gung, in den heutigen ICE's sitzen die Zugführer bequem. Nach diesem wunderbaren Erlebnis im „Miniaturland der Eisenbahn“ konnte ich mich nur noch herzlich bedanken, ich war sehr beeindruckt.

Claus Dunklau



Vom Stuttgarter Fernsehturm geht es flotten Schrittes zur „Zacke“ und abwärts zum Essen in die Dinkelacker- Brauerei- Gaststätte.



Auswahl von Aktivitäten:
wir lassen uns immer wieder Etwas in der **Treffrunde** einfallen!



Die **Treffrunde** „Miteinander“, jeden Dienstag im „Liederkranz“, beim Arbeitsgespräch. Gedankenaustausch fördert neue Ideen!



Tolle Abwechslung in freier Natur bei schönem Wetter ist ein Minigolf- Turnier am Jägerhaus...



... und Kegeln im Jägerhaus, einmal im Monat, ist ein riesiger Spaß. Bei Fehlwürfen ist immer die Bahn schuld.... ist doch klar !!!



Ein Tagesausflug mit VVS nach Marbach und zurück mit dem Neckar- Kapt'n- Schiff war eine erholsame Entspannung.

In Aichwald ist viel los ...

Eine Auswahl aus dem Veranstaltungskalender der Gemeinde Aichwald

Donnerstag, 13.09.2012, 19:00 Uhr, Schurwaldhalle
Bürgerversammlung zum Projekt Ärztehaus Aichwald

WICHTIG !!!

Freitag, 21.09.2012, 19:30 Uhr, Schurwaldhalle
Kulturbeirat – „Überwiegend Heiter“

Sonntag, 23.09.2012, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ev. Kirche Aichelberg - Ensemble SHOSHAN

Mittwoch, 26.09.2012 bis Freitag, 21.12.2012, Rathaus Aichwald:
Ausstellung Gerhard Kallmeyer - Augenblicke der Gegenwart
Vernissage am 26. September um 19 Uhr im Rathaus

Sonntag, 07.10.2012 11 bis 18 Uhr
Kulturverein Krummhardt - "Anno dazumal"

Freitag, 12.10.2012, 19:00 Uhr, Schurwaldhalle
ASV Abt. Reha-Sport - Vortragsabend mit Prof. Leschke

Sonntag, 14.10.2012, 10:30 Uhr, Schurwaldhalle
Kulturbeirat - Musikalisches Frühstück mit dem „Trio For-me-dable“

Samstag, 20.10.2012, von 09:00 bis 11:30 Uhr im Evangelischen Gemein-
dehaus Schanbach: Ev. Kiche und Kath. Kirche - Ökumenisches
Frauenfrühstück. Thema: „Ich habe es doch nur gut gemeint“

Samstag, 20.10.2012, Schurwaldhalle
Musikverein Aichschieß - Herbstkonzert

Sonntag, 21.10.2012, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ev. Kirche - Konzert mit dem Kirchenchor Aichelberg, Projektchor Aich-
wald und Kinderchor Aichwald

Freitag, 26.10.2012, Ev. Gemeindehaus Aichschieß, 18:00 Uhr
Kunstkreis - Vernissage des Schulwettbewerbs

Samstag, 27.10.2012, Schurwaldhalle, 18:30 Uhr
MGV Liederkranz Schanbach - Konzert mit Flötenensemble

Samstag, 03.11.2012, Musikerheim Aichelberg, 16:00 bis 23:00 Uhr
Musikverein Aichelberg – Schlachtfest

Sonntag, 11.11.2012, 11:00 bis 21:00 Uhr
Kath. Kirche - Martinsfest mit Martinsumzug

Freitag, 16.11.2012 bis Sonntag, 18.11.2012
Kunstkreis - Kunstaussstellung: Leiko Ikemura
Vernissage am Freitag, 16. November, um 18 Uhr in der Ev. Kirche
Aichschieß

Sonntag, 18.11.2012, Schurwaldhalle, 17:00 Uhr
Gemeinde Aichwald - "Lichter für den Frieden"

Samstag, 24.11.2012 und Sonntag, 25.11.2012
Kunstkreis - Kunstaussstellung: Leiko Ikemura

Samstag, 01.12.2012, Schurwaldhalle, 20:00 Uhr
Kulturbeirat - Nikolauskonzert

Sonntag, 02.12.2012, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ev. Kirche Aichelberg - Konzert zum 1. Advent mit dem Ensemble „Jo-
nathan Böttcher"

Mittwoch, 05.12.2012, Gaststätte Ochsen, 15:00 bis 20:00 Uhr
VDK - Jahresabschlussfeier

Freitag, 07.12.2012, Ortsbücherei, 19:00 Uhr
Lesung "Gsälz auf unserer Haut" mit Olaf Nägele und Julie Leuze

Sonntag, 09.12.2012, Aichschieß, 11:00 bis 18:00 Uhr
Gemeinde Aichwald und BdS - Weihnachtsmarkt

Sonntag, 16.12.2012, Ev. Kirche Schanbach, 17:00 bis 18:00 Uhr
Schanbacher Chor - Adventssingen

Sonntag, 16.12.2012, Kath. Kirche Aichschieß, 17:00 bis 18:30 Uhr
Männerchor Aichschieß - Weihnachtskonzert

Montag, 24.12.2012
Musikverein Aichschieß - Weihnachtslieder

Samstag, 29.12.2012, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ev. Kirche Aichelberg - Weihnachtskonzert "Camerate Nova"

Aufstellung ohne Gewähr

Suzana Tica:
Engagiert und kompetent für die Senioren

Ich arbeite als Haus- und Pflegedienstleitung im Seniorenzentrum in Schanbach seit Mitte Mai 2011, nachdem ich fünf Jahre eine Einrichtung mit 47 Plätzen in Bempflingen geleitet habe. Meine ersten Erfahrungen in der Pflege gehen auf das Jahr 1994 zurück. Als Praktikantin in einer bayerischen Pflegeeinrichtung, die damals von den Nonnen geleitet wurde. Ich habe mich schon damals insbesondere den demenzkranken Menschen hinzugezogen gefühlt, ihre manchmal verwirrten Gedanken beschäftigten mich oft nach der Arbeit sehr lange.

Die präzise Beobachtung, medizinisches Wissen und vernetztes Denken der Pflegekräfte haben mich schon damals sehr beeindruckt, so dass ich mich entschloss, die Altenpflegeausbildung zu machen. In meiner beruflichen Laufbahn konnte ich mich als Pflegefachkraft, Wohnbereichsleitung und Qualitätsbeauftragte vielen Herausforderungen des Alltags stellen, in verschiedenen Einrichtungen, sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich, im Tag- und Nachtdienst.



Es waren immer viele verschiedene Menschen, die ich begleiten durfte und die meinen Berufsalltag zu einem ganz besonderen gemacht haben, sowohl Patienten und Bewohner als auch Kolleginnen und Kollegen. Das Seniorenzentrum in Bempflingen war meine erste große Leitungsaufgabe nach dem abgeschlossenen Pflegemanagementstudium. Die Inbetriebnahme und später der Aufbau war eine ganz besondere Herausforderung, ohne Pioniergeist und Durchhaltevermögen ist eine solche Aufgabe nicht zu bewältigen.

Viel Herzblut steckt in einer solchen Aufgabe. Ich fühle mich Bempflingen weiter sehr verbunden. Es war eine einmalige Erfahrung, die für immer prägt und unvergesslich bleibt, vor allem, wenn es gelingt und wenn man mit Stolz sagen kann: „Das habe ich alles mit meinem engagierten Team gestemmt und bewältigt“.

Jetzt aber genieße ich das Überschaubare und das Familiäre in Schanbach und dass ich nicht weit fahren muss. Vom ersten Tag an erlebe ich in Schanbach Wertschätzung, Offenheit, Freude, großes Engagement, Miteinander und Füreinander.

Ein ausgefüllter Arbeitstag

Mein Arbeitstag beginnt morgens mit der kurzen Runde auf den Wohnbereichen, ich kann gleich sehen, ob es unseren Bewohnern und Mitarbeitern gut geht, dann lese ich im Übergabebuch im Dienstzimmer, ob es Änderungen gibt und wie der Nachtdienst verlaufen ist, somit bin ich immer auf dem Laufenden.

Erst dann werden die Telefonate, Hauspost, E-mails und Rechnungen erledigt, meine Bürotür ist offen für alle, die Fragen oder Anliegen haben: Bewohner, Mitarbeiter, Angehörige und Besucher. Durch die regelmäßigen Pflegevisiten bekomme ich den Einblick, wie die Mitarbeiter pflegen und wie der aktuelle Zustand von Bewohnern ist, aber auch welche Mängel in der Pflegedokumentation zu beheben sind.

Die Kundenbefragung wird sechs Wochen nach dem Einzug von meiner Stellvertretung und mir durchgeführt und der direkte Kontakt mit Bewohnern und Angehörigen gezielt gefördert. Jeden Monat werden pflegerische Besonderheiten analysiert, wie Stürze, Wunden, Schmerzen, freiheitsentziehende Maßnahmen, Ernährungsstatus und Vieles mehr. Mein Alltag ist spannend und fordert mein ganzes Engagement.

ES ist der Weg!

Wohin **ES** auch immer geht, der Weg zeigt uns letztlich das Ziel, wir können nur folgen.

ES ist die Liebe, die Treue, das Verlangen und die Hoffnung, welche uns führt.

ES wird die Richtung weisen, die wir gehen müssen oder wollen.

Wir stellen an einem beginnenden Morgen alle Erwartungen an den Tag, wird **ES** schön oder sogar harmonisch?

Man kann **ES** fragen, aber erhalten wir eine Antwort?

Wir sollten versuchen mit Neugierde und Optimismus die richtige Entscheidung zu finden!

Wie war **ES** noch mit der Zeit, wie geht **ES** weiter, werden wir **ES** kennen lernen, warum nicht?!

Wir können **ES** schön gestalten;

tun wir **ES** mit RAT und TAT und FREUDE!

ES... sind Gedankengänge von Claus Dunklau im August 2012

Sommerferienprogramm 2012

Wie jedes Jahr brachte sich der Seniorenrat mit einem Beitrag ein. Dieses Mal lautet das Motto: Anleitung zum Fahrradschlauch flicken. Es wurden acht Plätze angeboten, die auch schnell belegt waren. Leider musste ein Mädchen kurzfristig absagen.

Am Mittwoch, 15. August tauchte dann um 14 Uhr eine muntere Gruppe von 3 Mädchen und 4 Jungs vor der Garage in der Kelterstraße auf. Michael Gramann zeigte der Gruppe wie man ein Rad ausbaut und welche Schritte zu beachten sind, wenn der Schlauch von der Felge gezogen werden muss.



Lernen vom Fachmann: Die Kinder freuten sich über die guten Praxistipps von Michael Gramann

Foto: Wolfgang Besemer

Danach waren die Kinder dran. Nach kurzer Diskussion, die Jungs waren etwas schüchtern, versuchten die Mädchen als Erste das Gelernte umzusetzen. War das Loch gefunden, musste natürlich der Flicker fachgerecht aufgebracht werden.

Aufgespießt ...

Einem Journalisten, der John F. Kennedy fragte, welches der beste Rat gewesen sei, den er je erhalten hätte, antwortete der Präsident spontan: „Der, meine Frau zu heiraten.“ „Und wer hat Ihnen diesen Rat gegeben?“ fragte der Reporter. „Na, sie selbst natürlich.“

Aus „Anekdoten, Anekdoten“, C.A. Kochs Verlag, Berlin

Großzügige Spende der Volksbank



500 Euro für den Sinnesgarten

Über die Spende der Volksbank von 500 Euro freuen sich Michael Neumann, Sprecher des Seniorenrats, Bürgermeister Nicolas Finke, die Leiterin des Seniorenzentrums, Suzana Tica und Michael Forderer von der Volksbank Aichwald

Auf Initiative des Seniorenrates Aichwald gab es beim diesjährigen Sommerfest des Seniorenzentrums Aichwald am 6. Juli eine echte Überraschung. Die Volksbank spendete 500 Euro zur Erweiterung des „Sinnesgartens“ im Außenbereich des Seniorenheimes. Hausleiterin Suzana Tica, Bürgermeister Nicolas Fink und der Sprecher des Seniorenrats Aichwald, Michael Neumann, nahmen den Scheck aus den Händen von Michael Forderer von der Volksbank entgegen. Bürgermeister Fink betonte, dass die Gemeinde stolz auf diese Einrichtung für Senioren sei und die damit verbundenen Aktivitäten in der Gemeinde. Unter dem Motto „Sommer, Sonne, Sonnenschein“ hatten die Zieglerschen als Träger des Seniorenheimes Aichwald-Schanbach zum Sommerfest eingeladen.

Aufgespießt ...

Klugheit steckt nicht nur in den Jahren, sondern im Kopf.
Kurt Tucholsky, (1890 - 1935)

Nachdenkliches ...

Zeit

Zeit tropft von meiner Haut
durch deine Haut.
Sanfte, drängende, alles durchdringende
Zärtlichkeit.
Erinnerungen an die Vergangenheit,
die einmal Zukunft war.
Zeit sind wir, warme, weiche Zeit.
Und werden wir sein.
Und werden wir bleiben.

Aus „Blätter in meiner Hand“ von Björn C. Berger

Kontakt mit dem Seniorenrat:

Sprechtag jeden Mittwoch bei RAT und TAT
im Rathaus, 16 bis 18 Uhr. Unser Telefon: 0711 3690927 (mit
Anrufbeantworter). Internet: www.aichwald.de Lokales, Agenda
Seniorenrat. E-Mail: seniorenrat-aichwald@web.de



21. Auflage September 2012, 200 Exemplare

Sie erhalten „Die Zeitung“ in:

Aichelberg	Einkaufsmarkt Lüll
Aichschieß	Bäckerei Stolle
Krummhardt	Dorflädle
Lobenrot	Gasthaus Waldhorn
Schanbach	Rathaus – Bücherei – Begegnungsstätte – Seniorenzentrum