

DieZEITUNG

Seniorenrat Aichwald Ausgabe 34 November 2016



- *Das Geschäft mit der Not*
- *10 Jahre Seniorenrat*
- *Auf den Flügeln der Musik*
- *Bücherempfehlung*
- *Überwintern im Ausland*
- *Zu guter Letzt*

Nachrichten · Termine
Berichte · Meinungen

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Nachgefragt	3
• Das Geschäft mit der Not	
Aus dem Seniorenrat	5
• Zehn Jahre Seniorenrat Aichwald • Tübingen – die kleine große Stadt • Sommerferienprogramm 2016 der Gemeinde Aichwald • Die »Vorlesomas« • Wanderung der B.U.S. Bewegungsgruppe • Das Kleine Aichwaldtheater • Aus alter Zeit • Gehirntraining	
Aus dem Seniorenzentrum	16
• Sommerfest • Erntedankfest • Auf den Flügeln der Musik	
Literaturecke	20
• Bücherempfehlung	
Aichwald-Spezial	24
• Arbeit in der Begegnungsstätte	
Die Computermaus	26
• AAL = Wege für ein selbstbestimmtes Leben	
Expertentipps	29
• Überwintern im Ausland	
Das schmeckt!	31
• Das schnelle Brot	
Zu guter Letzt!	32
• Wir sollten mal drüber reden . . .	

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

Titelbild: Toni Schneider

Layout und Satz: Heinz Schubert

Von dieser 34. Ausgabe, November 2016 wurden 200 Exemplare gedruckt.

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Wolfgang Besemer, Dr. Helmut Cordes, Gudrun Dörr, Günter Haller, Michael Neumann, Ulrike Oldekop-Körner, Hannelore Pfannenschmidt, Reisebüro Brux, Hans-Ulrich Richter, Jacqueline de Riese, Katharina Sauter, Hans-Jörg Steudtner, Volkmar Schopper, Suzanna Tica, Sonja Weyde, Ingrid Zeh

Sie erhalten **DieZEITUNG** in:

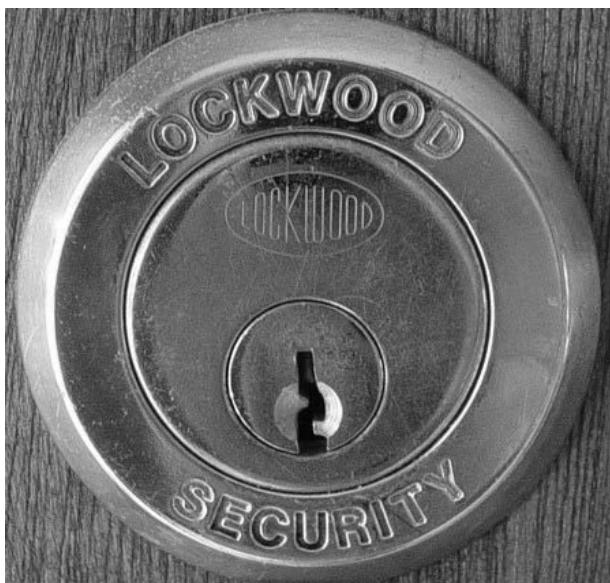
- **Aichelberg** im Einkaufsmarkt Lüll • **Aichschieß** in der Bäckerei Stolle und in der Diakonie- und Sozialstation • **Krummhardt** im Dorflädle
- **Lobenrot** im Gasthaus Waldhorn • **Schanbach** im Rathaus – Bücherei – Begegnungsstätte/Seniorenzentrum – Bäckerei Stolle

/Nachgefragt

Das Geschäft mit der Not

Von Michael Neumann/Quelle: Verbraucherzentrale Baden Württemberg e.V.

Egal ob Schlüsseldienst oder Rohrreinigungsfirma - immer wieder beschwerten sich Verbraucher über schwarze Schafe in diesen Branche. Die Gründe für den Ärger sind vielfältig: Überzogenen Anfahrtskosten, falsche Rechnungen und sogar Bedrohungen durch Handwerker unseriöser Firmen. Verbraucher können sich dagegen wehren.



Wie ärgerlich: Man bringt nur kurz den Müll weg, die Tür fällt ins Schloß, doch der Schlüssel liegt noch im Haus. Wenn der Ersatzschlüssel nicht kurzfristig organisiert werden kann, ist ein Schlüsseldienst oft die letzte Rettung. Geraten Verbraucher jedoch an unseriöse Anbieter, kann das nicht nur Nerven, sondern richtig viel Geld kosten, besonders wenn der Notdienst abends oder am Wochenende anrückt. Bei dubiosen Firmen kommen da rasch mehrere hundert Euro zusammen, Bedrohungen inklusive. Umso wichtiger ist es für Verbraucher, wichtige Tipps und ihre Rechte zu kennen.

Bevor die Handwerker kommen

Wer einen Schlüsseldienstes oder eine Sanitärfirma beauftragen will, sollte die im Telefonbuch angegebene Nummer genau prüfen. Unseriöse Firmen werben mitunter mit einer lokalen Nummer und verweisen nur zurückhaltend darauf, daß der Anruf an den weiter entfernten Firmensitz umgeleitet wird. Wer sich unsicher ist, sollte die entsprechende Firma im Internet suchen. Hat sie einen eigenen Internetauftritt, kann über das Impressum die Adresse in Erfahrung gebracht werden. Ratsam ist außerdem, sich schon am Telefon nach Anfahrtskosten, Stundenlohn und Sonderzuschlägen zu erkundigen.



Kaputte Türen, verstopfte Rohre

Der beauftragte Schlüsseldienst will die zugefallene Tür sofort aufbrechen oder das Schloß ausbauen und ersetzen? Hier sollten Verbraucher stutzig werden und ablehnen. Denn eine nicht abgeschlossene, nur gezogene Tür kann von einem Fachmann normalerweise leicht geöffnet

werden, ein neues Türschloß wird dabei nur selten gebraucht.

Die meisten Notdienste fordern nach erledigter Arbeit eine Unterschrift mit der bestätigt wird, dass der Auftrag ohne Mängel ausgeführt und die Kosten akzeptiert werden. Diese Unterschrift sollte im Zweifel nicht geleistet werden. Wer sich unsicher ist oder Schäden entdeckt, die durch Handwerker verursacht wurden, kann Freunde oder Nachbarn als Zeugen dazu bitten.

Nur wenn der Auftrag ordnungsgemäß erledigt wurde, müssen Verbraucher den Notdienst zahlen. Rückt dieser unverrichteter Dinge ab – beispielsweise, weil die Tür sich nicht ohne weiteres öffnen läßt oder das Rohr hartnäckiger verstopft ist als gedacht – müssen Verbraucher nichts zahlen.



Ärger mit der Rechnung

Immer wieder kommt es vor, daß Nacht- und Notdienstzuschläge überzogen oder falsch berechnet sind oder daß Spezialwerkzeuge in der Rechnung aufgeführt werden, die gar nicht verwendet wurden. Bei einem solchen Verdacht gilt: Die Rechnung genau prüfen und gegebenenfalls korrigieren.

Wenn möglich, sollten Verbraucher die Kosten für den Notdienste nicht

sofort bezahlen, auch wenn Mitarbeiter von Schlüsseldiensten und Rohrreinigungsfirmen in der Regel eine sofortige Barzahlung verlangen. Besser ist es, vor Ort die Zahlung eines Teilbetrags zu vereinbaren. Die ausstehende Summe kann nach Eingang der Rechnung und rechtlicher Überprüfung überwiesen werden.

Vorsicht: Wer die Rechnung oder einen Teil davon direkt mit der EC-Karte bezahlt, kann den Betrag in vielen Fällen nicht zurückbuchen, wenn nachträglich Zweifel oder Mängel an der Arbeit auftreten.

Grundsätzlich gilt: Verbraucher sollten sich von Handwerkern unseriöser Firmen nicht unter Druck setzen lassen. Sie haben das Hausrecht und können zur Not die Polizei rufen.

Für den Notfall gut vorbereitet

Um sich für kurzfristige Notsituationen vorzubereiten, können Verbraucher sich vorab Nummern ortsansässiger, seriöser Firmen notieren und dort Preise für Notfälle erfragen. Wichtig: Die Nummern so deponieren, daß man auch darauf zugreifen kann, wenn man sich aus der Wohnung ausgesperrt hat.

Bei Fragen zu Rechnungen oder bei Ärger mit unseriösen Notdiensten können Sie sich auch an die Verbraucherzentrale wenden:

www.vz-bw.de

oder telefonisch unter

07 11 - 6 69 11

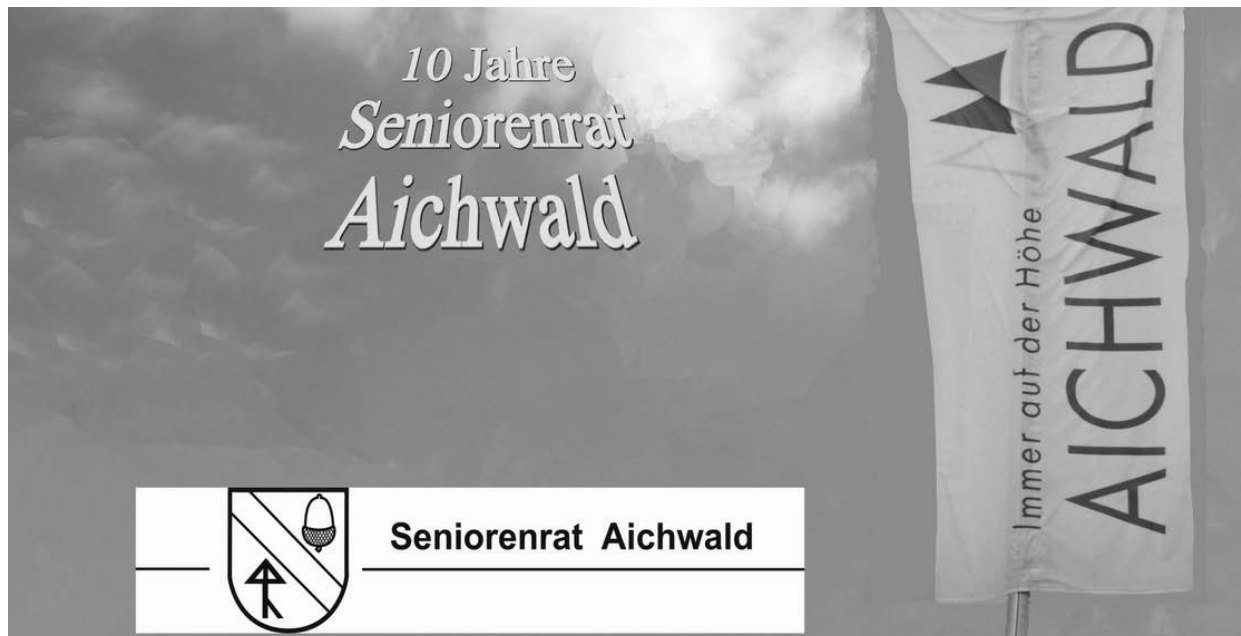
verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

/ Aus dem Seniorenrat

10 Jahre Seniorenrat Aichwald

Von Wolfgang Besemer



Am Sonntag, dem 19. Juni 2016, trafen sich die Mitglieder des Seniorenrates Aichwald um das zehnjährige Jubiläum im Rahmen eines Geburtstagskaffees zu begehen.

Nachdem sich die Gäste zuerst an dem reichhaltigen und ausgezeichneten

neten Kuchenbuffet, bestückt durch exzellente Kuchenfeen, gestärkt hatten, begrüßte Sprecher Michael Neumann die Gäste. Im Anschluß daran sang die Geburtstagsgesellschaft Lieder aus alter Zeit. Für Textunsichere lagen vervielfältigte



Textblätter auf den Tischen, so daß zumindest in dieser Hinsicht kein Hindernis beim Mitsingen vorhanden war. Zwischen den Liedern hob Herr Aisenbrey die Bedeutung des Singens für alle Altersgruppen hervor. Er erzählte insbesondere begeistert von seiner Tätigkeit im Aichwalder Pflegeheim, wo er ehrenamtlich jeden Donnerstag zusammen mit den begeisterten Heimbewohnern singt, auch demenzkranken. Unterstützt wird er dabei von der Gruppe Seniorenbetreuung des Seniorenrates. Er führte mit den Gästen in der Praxis den Sitztanz vor, den er zusammen auch mit körperlich Behinderten donnerstags im Pflegeheim durchführt. Dabei geht es darum, durch Körperbewegungen im Takt der Musik, zusätzlich Freude und Zusammengehörigkeit zu erleben.



Im Anschluß daran richtete Bürgermeister Nicolas Fink Grußworte an die Geburtstagsgesellschaft. Er hob die vielfältige Gruppenarbeit des Seniorenrates hervor, die der Gemeinde auf diese Art und Weise auch

viel Arbeit abnehme. Zum Dank überreichte er Sprecher Michael Neumann einen Scheck mit einer kleinen Spende. Dieser bedankte sich für die auch sonst sehr große Unterstützung durch die Gemeinde. Bernd Heugel, Sprecher des Seniorenrates Baltmannsweiler-Hohengehren, hob in seiner Rede die kollegiale Zusammenarbeit beider Vereine hervor.



Nach einer kleinen Pause wurde in Form einer Talkrunde an die Geburts- und Anfangszeiten des Seniorenrates erinnert. Hannelore Pfannenschmid, H.-J. Steudtner, und der frühere Vorstandssprecher Peter Gulla erzählten über ihre Zeit als »Anschieber« des erfolgreichen Projektes mit heute rund 200 Mitgliedern. Michael Neumann leitete diesen originellen Programmbestandteil, indem er immer wieder auf Vergleiche der heutigen mit der damaligen Arbeit abhob. Höhepunkt der Geburtstagsfeier war ein besonderes Geschenk unseres Sympathisanten B. Pott. Er hatte alle Gruppen des Seniorenrates besucht und einen professionell hergestellten Film über sie gedreht, der zur Uraufführung kam und mit viel Applaus von den Gästen bedacht wurde. Ein Imbiss rundete die gelungene Feier in heiterer Stimmung ab.

Tübingen – die kleine große Stadt

war für den Tanzkreis des Seniorenrates das diesjährige Ausflugziel Von G. Haller

Zwanzig Mitglieder des Tanzkreises erlebten bei nahezu perfektem Wetter einen interessanten und abwechslungsreichen Tag in Tübingen. Auf der herrlichen Platanenallee stimmte uns der Stadtführer auf die Geschichte der Universitätsstadt, ihrer berühmten Söhne, aber auch



auf die besondere Geschichte der Stocherkahnfahrten ein. Und dann ging es über steile Staffeln, enge Gassen, vorbei an spitzen Giebelhäusern in die Altstadt. Natürlich wurde Friedrich Hölderlins Schicksal und sein 36 Jahre währender Aufenthalt im heutigen Hölderlinturm thematisiert. Aber auch die Burse, die bereits um 1480 als Studentenwohnheim errichtet wurde, ist auch heute noch fest in »studentischer Hand«. Seit 1534 dient das evangelische Stift als Ausbildungsstätte für evangelische Theologiestudenten. Berühmte »Stiftler« schrieben hier ein Stück europäische Geistesgeschichte. Das Stift war bis in die 60iger Jahre nur männlichen Absolventen vorbehalten, was für einige lustige Anekdoten gesorgt hat – aus heutiger Sicht.

Das prachtvolle Rathaus mit der astronomischen Uhr von Johannes Stöffler, der große Marktplatz, umgeben von mittelalterlichen Fachwerk-

giebeln, verströmen das einzigartige Flair Tübingens, die Verbindung von altem Geist und jungen Leben.

Nach den vielen Eindrücken war eine kleine Mittagspause im Biergarten am Neckar angesagt, denn anschließend wartete die berühmte Stocherkahnfahrt auf uns. Mit viel Hallo bestiegen wir zwei Kähne. Entspannt zurückgelehnt konnten wir die bedächtige Fahrt durch das üppige Ufergrün entlang der malerischen Neckarfront genießen. Aber natürlich wurde ein gewisser Konkurrenzdruck zwischen den zwei Kähnen aufgebaut und es wurde kräftig gefrotzelt.

Eine Pause in einem der zahlreichen Straßencafés, ein Bummel durch die romantischen Gäßchen, ein Besuch in einer Kirche oder Museum. Jeder konnte nach Belieben die Zeit gestalten.

Am Abend trafen wir uns dann alle wieder im Casino am Neckar. Das ehemalige Offizierscasino liegt am Zusammenfluß von Neckar und Steinlach und bietet einen prächtigen Blick auf den Neckar und den Osterberg. In diesem Ambiente schmeckte das Essen besonders gut. Bevor es zum Zug ging, war noch ein Besuch auf der Sommerinsel am See angesagt. Tübinger Spitzengastronomen luden zu einem kulinarischen Streifzug unter romantischen Zeltdächern ein. Das Boxenstop-Museum hatte sogar einen tollen Oldtimer aufgestellt, der gehörig bestaunt wurde.

Nach einem Bummel durch die Zeltstände gingen wir zum Bahnhof. Dort wartete schon unser Zug und nach einem schnellen Endspurt konnten wir Richtung Plochingen fahren, wo der Tag sein Ende fand.

Schlauchwechsel und mehr!

Von Michael Neumann

Als einen Beitrag des Seniorenrates zum Sommerferien-Programm unserer Gemeinde bot Michael Gramann in seiner Garage in Aichelberg eine »Fahrradwerkstatt« an. Vier sehr interessierte Kinder (Drei Jungs und ein Mädchen) hatten sich angemeldet und lernten wie man eine Bremse einstellt, Ventile prüft und einen Schlauch wechselt.



Als besondere Herausforderung hatte sich Michael Gramann eine schwierige Aufgabe ausgedacht:

Innerhalb von fünf bis zehn Minuten mußte ein Schlauch ohne Radausbau gewechselt werden.

Alle vier Kinder bestanden diese Prüfung und hatten sich ihr Vesper reichlich verdient.



Tiger, Löwe & Co.

Von Michael Neumann

Im Rahmen des Sommerferienprogrammes der Gemeinde Aichwald hatte der Seniorenrat den Besuch der Stuttgarter Wilhelma angeboten. Am vergangenen Mittwoch machten sich deshalb sieben Kinder und Frau Pfannenschmid und Herr Neumann vom Seniorenrat auf den Weg: Mit Bus, S-Bahn und Stadtbahn erreichten wir gegen 11 Uhr die Wilhelma und stärkten uns bei der Hitze erstmal mit einem Eis.

Dann ging die Erkundung los: Pinguine, Flamingogehege, Seelöwenbecken, Schmetterlingshaus, Insektarium. Alles sehr interessant und spannend, aber auch sehr anstrengend.

Deshalb vesperten wir gegen 13 Uhr die mitgebrachten Brote etc.

Dann ging es weiter:

Affenhaus, Giraffen und Zebras, Raubtierhaus, Bärengehege wollten erkundet sein.



Zur Erholung von den vielen Eindrücken spielten die Kinder dann noch auf einem der schönen großen Spielplätze der Wilhelma. Am Ende wurde es dann noch einmal spannend:

Herr Neumann war weg.

Frau Pfannenschmid organisierte die Suche und am Haupteingang waren

dann wieder alle vereint und konnten die Heimfahrt antreten. Auch die Heimreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln klappte reibungslos, weil die Kinder aufmerksam und diszipliniert waren. Um 15.38 Uhr waren wir dann wieder in Schanbach und hatten gemeinsam einen schönen Ausflug hinter uns!



Die »Vorleseomas« des Seniorenrates

Von Sonja Weyde

Für den Aichelberger Kindergarten stellen sich nun zwei Vorleseomas vor: Sonja Weyde und Hannelore Wittje. Wir gehen 1x im Monat oder wöchentlich für ca. 30 bis 60 Min. in den Aichelberger Kindergarten und lesen den Kindern aus Kinderbüchern vor.

Die Freude bei den Kindern ist sehr groß wenn wir kommen.

Der Kontakt zu den Kindern und uns entwickelt sich zu einem wertvollen Zusammenspiel zwischen Jung und Alt. Die Erzieherinnen schätzen un-

ser Kommen. Für die Aichwälder Kindergärten sind zur Zeit acht Vorleseomas tätig.



Wanderung der B.U.S. Bewegungsgruppe

Von Volkmar Schopper

Am 21.09.2016 haben sich 32 Teilnehmer aus unserer B.U.S. Bewegungsgruppe zur zweiten Wanderung getroffen. Die Wanderstrecke Rund um den Lobenroter »Berg« hat unsere Wanderführerin Christa ausgewählt.

Nach etwa drei Stunden Gehzeit von Lobenrot bis ins Stettener Tal zum

Eichensee und dem Klettergarten erreichten wir mit schönen Eindrücken und einem letzten Anstieg den Grillplatz in Lobenrot.

Mit dem gemeinsamen Grillen hatten wir noch einen sehr schönen Ausklang. Allen Organisatoren herzlichen Dank für den gelungenen Nachmittag.



Das Kleine Aichwaldtheater

Von Gudrun Dörr

Seit dem Frühjahr 2016 hat sich das Kleine Aichwaldtheater etwas verändert.

Frau Helga Schlumberger hat die Leitung der Theatergruppe nach vielen erfolgreichen Jahren abgegeben. Die Gruppe bleibt jedoch bestehen und wird nun unter der organisatorischen Führung von Herrn Heinz Schubert arbeiten. Die Leistung und die Arbeit, die Frau Schlumberger über die letzten Jahre in die Gruppe eingebracht hat, liegt allerdings nicht brach und wird nicht vergessen - wir »zehren« davon.

Mit dem Stück vom vergangenen Januar (Charlotte . . .) konnten wir im März bei einem Auftritt in Strümpfelbach den dortigen Senioren eine große Freude bereiten. Die Theatergruppe wurde herzlich aufgenommen und mit viel Beifall bedacht. Die Schauspieler bereiten sich seit einiger Zeit bereits wieder auf den Höhepunkt - den Auftritt im Januar 2017 in der Schurwaldhalle - vor.

Was soll es sein, das wir den Gästen bieten wollen? Es soll »aus dem Leben« gegriffen sein, die Zuschauer sollen es nachvollziehen können und auch bei manchen Szenen etwas lächeln »das kennen wir. . .«. Es soll lustig sein - und doch kein reiner Klamauk. Es gibt kein »fertiges Drehbuch« - jeder trägt etwas bei.

Nach zaghaftem »Fadenschlagen« im Frühjahr wurde eine Idee von allen für gut befunden und es ging an die Umsetzung. Überraschend stießen drei »Ehemalige« wieder zur Gruppe, so daß nun neun Schauspieler mit Rollen bedacht werden mußten.

In harmonischer Teamarbeit wurde überlegt, für gut befunden, verworfen, neu entwickelt - und endlich auch umgesetzt.

Es fiel viel Arbeit für Heinz Schubert an, der immer wieder das Stück aus Stichworten bei den Proben neu umsetzen mußte, es an alle verteilen mußte, um dann bei der nächsten Probe festzustellen, daß schon wieder jemand eine neue gute Idee hatte, die berücksichtigt werden sollte. Wir sind nicht dagegen gefeit, daß uns auch noch ganz kurz vor der Aufführung einige solcher »guten Ideen« kommen - das Stück soll ja lebendig werden.

Seit Anfang Oktober hat nun die »heiße Phase« begonnen. Traf man sich im Frühjahr und Frühsommer zunächst nur einmal im Monat, so wird nun 14tägig ernsthaft gearbeitet und es heißt, das Hirn mit dem Text zu füttern und zu hoffen, daß dieses ihn dann auch richtig wiedergibt. Das ist Gedächtnisstraining in der Praxis. Ganz langsam wird dann aus stoischem Hersagen Bewegung und schauspielerisches Gestalten.

Das Stück beginnt zu leben - manchmal bekommt der Text auch ein Eigenleben, wenn mal wieder jemand einen Versprecher einbaut, der so lustig ist, daß er unbedingt übernommen werden muß.

Daneben gilt es, das Bühnenbild zu skizzieren. Wer bringt was? Wo kann man etwas leihen? Wie wird es transportiert usw...

Es gilt, viele Dinge zu bedenken - vor allem, da wir keinen geeigneten Raum haben, um Requisiten geordnet zu lagern.

Doch letztendlich wird wieder alles bewerkstelligt sein.

Wir alle sind mit viel Freude und Engagement dabei, für unsere Zuschauer ein interessantes und fröhliches Erlebnis vorzubereiten.

Auf alter Zeit

Das Leben und Wirken von Johannes Bek (John Beck) aus Aichelberg

Interview mit Ingrid Zeh, Aichelberg

Wie kamen Sie dazu, sich für das Leben von Johannes Bek zu interessieren?

Im Jahre 2012, während des Präsidentenwahlkampfes in den USA, las ich einen Artikel über den Präsidentschaftsbewerber Mitt Romney im »Spiegel«. Mit Verwunderung las ich, daß er dem Mormonismus als



Glaube und Lebensform anhing. Sein Urgroßvater lebte in Mexiko und hatte fünf Frauen – Polygamie gehörte damals zu den mormonischen Bräuchen. Romneys Urgroßvater und John Beck mußten sich, meiner Meinung nach, gekannt haben, da sie zur gleichen Zeit lebten und John Beck einer der führenden Repräsentanten der Mormonenkirche war. In diesem Zusammenhang fiel mir ein Artikel über »Die Mormonen in

Aichelberg (1862-1864)« ein, den ich im Buch »Zeitgenössische Berichte aus der Parochie Aichelberg (Schurwald) von 1804 bis 1921« gelesen habe.

Zu dieser Zeit wollten sich die Mormonen in Aichelberg etablieren. Der Anführer war Johannes Bek.

Nun wollen wir aber etwas über das Leben von Johannes Bek erfahren.

Johannes Bek wurde am 13. März 1843 in Aichelberg geboren. Sein Vater, Johannes Bek, war Korbmacher und Weinbauer. Er starb sehr früh (1853) im Alter von 39 Jahren. Christina Carolina Holl (seine Mutter) mußte dann Johannes Bek und seine vier Geschwister allein durchbringen.

Zum Beispiel sammelte sie Blumen und Nüsse im Schwarzwald und verkaufte sie mithilfe ihrer Kinder in Stuttgart. Samen von Holunderbeeren verkaufte sie an Drogerien, die dann als Medizin verwendet wurden.

1857: Im Alter von 14 Jahren ging Johannes nach Stuttgart ins Café Marquardt, um das Hotelgewerbe zu erlernen. Er lernte dabei die Sprachen französisch und italienisch.

1860 ging er in den französischen Teil der Schweiz um seine Sprachstudien fortzusetzen.

1861 schloss er sich in der Schweiz der Mormonenkirche an.

Könnten Sie bitte kurz etwas zur Mormonenkirche sagen?

Bei den Mormonen handelte es sich um eine Sekte, die Anfang des letzten Jahrhunderts von dem Farmer-ohn Joseph Smith gegründet wurde.

Sie nannten sich »Kirche Jesu Christi der Heiligen der letzten Tage«. Eine zentrale Stelle in der Lehre der Mormonen ist der Fortschrittgedanke. Der Fortschrittgedanke, der damals in Amerika herrschte, hat sich so im religiösen Bereich niedergeschlagen. Eigenartig ist, daß Smith auch die Vielehe einführte. Die Mormonen wurden hauptsächlich deswegen verfolgt und konnten erst nach langem Kampf den Staat Utah mit der Hauptstadt Salt Lake City aufbauen.

Jetzt wollen wir wieder mehr von Johannes Bek erfahren.

Im Frühjahr 1862 taucht er in Begleitung von zwei Mormonenmissionaren in Aichelberg auf. Am Osterfest wurden sie gestellt und des Ortes verwiesen. Pfarrer Härtrich meldete diesen Vorfall dem Dekanat, und es wurde festgestellt, daß evangelischer Glaube und Mormonentum unvereinbar seien. Trotz des Verbots der Versammlungen traf man sich immer wieder. Johannes Bek wurde zweimal arrestiert.

Unter diesen Bedingungen konnten Johannes Bek und seine Anhänger wohl nicht in Aichelberg bleiben.

So war es. Im Frühjahr 1864 machten sich 20 Personen (fast die ganze Familie von Johannes Bek) aus Aichelberg auf den Weg. Dieser führte über Hamburg nach London, wo sie dann am 3. Juni 1864 mit dem Schiff »Hudson« nach New York aufbrachen. Dort kamen sie am 3. Juli 1864 an. An Bord waren 863

Mormonen und 160 Andersgläubige. Die Überfahrt war sehr anstrengend. Die meisten waren krank. Kinder hatten Masern. Es starben vor allem alte Leute und Kinder. Die Toten wurden einfach über Bord geworfen.

Wie gestaltete sich dann das Leben von John Beck in Amerika?

Er züchtete zuerst Schafe und stellte Holzkohle her. Seine Bergbau-Karriere begann 1870 als er die Eureka Mine kaufte. Sein Reichtum entwickelte sich durch die Tintic Bullion-Beck-Mine, mit ihm als Haupteigner, dann als Präsident und Generalmanager. Millionen an Dividenden wurden seitdem an die Aktionäre verteilt. Anteilig war er an vielen anderen Minen und am Bullion-Beck Tunnel beteiligt. Er war Alleinbesitzer der Saragota Springs of Utah. Später kaufte er die Hot Springs und dressierte schöne Pferde. Er half eine Blindenschule zu gründen, da zwei seiner Söhne blind waren. Er war einer der bekanntesten Millionäre zu dieser Zeit in Amerika. Er hatte fünf Frauen (die in fünf Häuser wohnten) und 16 Kinder. Doch als er starb, hatte er sein ganzes Geld verloren, da er viele Prozesse führte. John Beck starb am 2. April 1913 an den Folgen einer Blutvergiftung, die er sich durch einen rostigen Nagel, in den er getreten war, geholt hatte.

Die Mormonenepisode fand für Aichelberg einen versöhnlichen Schluß, als John Beck an Weihnachten 1892 zwanzig Dollar für die Armen und Bedürftigen übermittelte.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Frau Anne Ross (Aichelberg) und Herrn Bernard Stumpp (Toulouse) für eine Fülle von Informationen bedanken.

Gehirntraining

Von Katharina Sauter

Zuordnen:

Sie kennen diese Weihnachtslieder, können Sie sogar singen. Aber können Sie auch diese Textzeilen dem richtigen Lied zuordnen?

- 1) . . . hoch oben schwebt jubelnd der Engelein Chor
- 2) . . . der Cherub steht nicht mehr dafür
- 3) . . . zwei Engel sind hereingetreten
- 4) . . . da vor Freud, alle Engel singen
- 5) . . . da die Engel singen nova cantica
- 6) . . . himmlische Heere
- 7) . . . die Engel verkünden heut
- 8) . . . s´ist, als ob Engelein singen
- 9) . . . durch der Engel Halleluja
- 10) . . . die Englein tun schön jubilieren
- 11) . . . der Chor der Englein erwacht

- a. Am Weihnachtsbaume, die Lichter brennen . . .
- b. Süßer die Glocken nie klingen . . .
- c. Leise rieselt der Schnee . . .
- d. In dulci júbilo . . .
- e. Still, still, still, weil´s Kindlein schlafen will . . .
- f. Oh, du fröhliche . . .
- g. Stille Nacht, heilige Nacht . . .
- h. Kommet ihr Hirten . . .
- i. Lobt Gott, ihr Christen alle gleich . . .
- j. Fröhlich soll mein Herze springen . . .
- k. Ihr Kinderlein kommet . . .

Versuchen Sie den nachfolgenden Satz zu lesen:

saD etug leipsieB tsi thcin run enie tiekchciligöM, eredna nehcsneM
uz nessulfnieeb, se tsi eid egiznie.
treblA reztiewhcS

Die Lösung finden Sie auf der vorletzten Seite.

Zum Jahresausklang

Geschichte aus Persien

Es war an der Zeit, das Neujahrsfest vorzubereiten. Der König wies seine Leute an: »Ich möchte, daß es ein wirklich königliches Fest wird. Die Gästeliste soll vor illustren Persönlichkeiten überquellen. Die Tische sollen sich unter Delikatessen biegen und der Wein soll nur aus erlesenen Trauben und den besten Jahrgängen stammen.«

Die Mitarbeiter zogen aus und brachten aus allen Landesteilen nur das Köstlichste. Aber der König war nicht zufriedenzustellen.

»Im letzten Jahr habe ich ein durch nichts zu überbietendes Fest gegeben. Aber die ganze Stadt sprach nur von dem Fest bei Ramun, dem Maler. Da wurde die ganze Nacht getrunken und gelacht bis zum Nachmittag des nächsten Tages. Im Jahr davor war es dasselbe. Ebenso im Jahr davor und

davor. Einmal muß es mir doch gelingen, diesen Wurm zu übertrumpfen, denn ich, ich bin der König.«

Einer der Mitarbeiter, ein kluger Mann, verneigte sich tief und fragte: »Mein König, habt ihr je mit dem Maler gesprochen? Es muß doch einen Grund geben, warum die Leute sein Fest so lieben, obwohl sie in einer schäbigen Hütte ihre mitgebrachten Speisen essen und den billigsten Wein trinken müssen.«

Der König nickte stumm und sagte: »Gut, schaff mir diesen Ramun herbei!« Und so geschah es.

»Warum lieben die Menschen so dein Neujahrsfest?«, fragte der König. Ramun antwortete: »Wir sind Freunde und schätzen einander – mehr brauchen wir nicht. Deshalb sind wir reich.«



/ Aus dem Seniorenzentrum

Einmal Karibikfeeling für Zuhause

Von Jacqueline de Riese

Hinreißende Hula-Tänzerinnen sorgten im Seniorenzentrum Aichwald für die richtige Urlaubsstimmung. Wenn man das Wort »Hula« hört, denkt man sofort an Traumstrände, Sonne, Meer und Urlaub. Leider ist Hawaii, das Ursprungsland des Hulas, für die meisten Menschen eher ein Urlaubstraum statt Urlaubsziel.

So geht es auch den meisten Bewohnerinnen und Bewohnern im Seniorenzentrum der Zieglerschen.

Für ihr Sommerfest haben sich die Einrichtungsleiterin Suzana Tica und ihre Mitarbeiter das Thema »Karibischer Sommer im Seniorenzentrum Aichwald« ausgesucht.

In ihrer Begrüßungsrede nahm Suzana Tica die Bewohner und Gäste mit auf eine Traumreise in die Karibik und erzählte von der Bedeutung des erzählenden Tanzes Hula, mit seinen fließenden, anmutigen und kraftvollen Bewegungen.

Der Höhepunkt des Sommerfestes kam sofort am Anfang.

Sechs Mitarbeiterinnen des Seniorenzentrums führten einen eigens für diesen Event einstudierten stilvollen Hula-Tanz vor.

Die Stimmung stieg sofort!

Selbst Bürgermeister Nicolas Fink hielt es nicht mehr auf seinem Platz und er unterstützte die Tanzgruppe bei ihrem Auftritt. Überall im Seniorenzentrum wurde gelacht oder sogar mitgetanzt.

Wie jedes Jahr spielten das Entertainer-Duo Marc Delpy und Frank Eisele zum Tanz auf.

Und für das leibliche Wohl wurde bei diesem Sommerfest mit leckeren Kaffee, Kuchen, alkoholfreien Cocktails und beim Grillen bestens gesorgt.



Erntedank im Seniorenheim

Von Hannelore Pfannenschmid

Das Seniorenheim hatte zum Erntedankfest geladen – und alle kamen: Der Bürgermeister mit Familie, die Pfarrer Keltsch und Mohl, die Bewohner des Heimes und des »Betreuten Wohnens«, die Mitarbeiter und vor allem die ehrenamtlichen Helfer.

Ein geschmückter Altar und schön dekorierte Tische verbreiteten eine stimmungsvolle Atmosphäre. Den Dank für alles und an alle kam in der Begrüßung der Hausleitung Frau Tica zum Ausdruck.

Ganz besonders geehrt wurden die vielen ehrenamtlichen Helfer, die zu einer festen Stütze im Haus geworden sind. Bei Kaffee und Kuch-

en konnte man Erfahrungen, Eindrücke und Erfolgserlebnisse austauschen.

Ein kleines Akkordeonorchester unterhielt die Gäste mit Musik, Geschichten und Gedichten. Als die Liederbücher ausgeteilt wurden, konnte der »Erntedankchor« aller Anwesenden sein Können zeigen.

Zum Abschluß gab es, wie es in dieser Zeit so üblich ist, neuen Wein, Zwiebel- und Salzkuchen.

Besonders die Bewohner schwärmten am nächsten Tag noch von dem »wunderschönen« Fest.

Der Dank dafür gilt der Hausleitung, den Mitarbeitern und den ehrenamtlichen Helfern.



Bewohner des Seniorenzentrums Aichwald Auf Flügeln der Musik *Von Suzana Tica*

Umgang mit Demenz ist eine der größten Herausforderungen in unserer Gesellschaft. Bis jetzt gibt es kein wirksames Medikament, das Heilung verspricht. Viele Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen trauen sich nicht, öffentliche Veranstaltungen zu besuchen und leben isoliert zu Hause. Damit sie am kulturellen Leben teilnehmen können, braucht man Brückenbauer, über die Ängste, Vorurteile, und Tabus hinweg.

Einer der wichtigsten Brückenbauer ist Musik, sie berührt, beflügelt, spricht Emotionen an. Wo Kommunikation nicht möglich ist, verbindet Musik über die sprachlichen Barrieren hinweg.

Das Kammerorchester arcata Stuttgart unter der Leitung seines Gründers und Dirigenten Patrick Straub, mit 19 professionellen Streichern und Streicherinnen sieht sich seit 2005 dieser Aufgabe verpflichtet. Er greift das von der Bundesregierung für Bildung und Kultur geförderte Modell »Auf Flügeln der Musik« mit großem Erfolg auf. Ein Konzertformat, bei dem gerade auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen willkommen sind und das manchmal nicht »passende Verhalten«, nicht ruhig sitzen können oder dauernd reden, zum Konzertprogramm dazu gehört und im Gegenteil zum »normalen« Konzert »erlaubt« ist.

Am Samstag, am 23. April konnten auch die Aichwalder Bürgerinnen und Bürger zusammen mit demenzkranken Besuchern und ihren Angehörigen bzw. Betreuern die magische Wirkung der Musik beim



Frühlingskonzert in der Schurwaldhalle hautnah erleben. Dank einer privaten Spende und dem großen Engagement der Gemeinde Aichwald, des Kulturbeirats, unter der Leitung von Eleonore Denz, unterstützt durch viele Ehrenamtlichen, die Alzheimer Gesellschaft, die Diakonie und Sozialstation und das Seniorenzentrum, mit deren Leiterinnen Dagmar Mechler und Suzana Tica. Das Seniorenzentrum Aichwald war mit 29 Personen (Bewohnern, Angehörigen, Mitarbeitern und Ehrenamtlichen) trotz des starken Regens, ausgerüstet mit Woldecken und Regenschirmen vertreten.

Sie wurden sehr herzlich von den Mitgliedern des Kulturbeirats empfangen. Zur Einstimmung sang man sich mit Mozarts Lied »Komm lieber Mai« warm, es folgten Mendelssohns Sinfonie für Streichorchester, Sibelius Impromptu für Streichorchester und Schuberts Rondo für Violine und Streicher mit Solistin Paulina Krauter, der Preisträgerin verschiedener Wettbewerbe und Akademistin des Radio-Sinfonieorchesters Stuttgart. Der Dirigent unterhielt das Publikum zwischen den einzelnen Programmstücken mit den interessanten Geschichten aus dem

Leben der Komponisten. Ab und zu kam ein demenzkranker Mann auf ihn zu, pfiff besonders musikalisch dem Orchester zu, sie redeten kurz miteinander, das Publikum schmunzelte, lachte, man hörte immer wieder Flüstern oder Reden von demenzkranken Besuchern während des Konzerts.

In der Pausenzeit servierten die Mitglieder des Kulturbeirats leckere Butterbrezel und verschiedene Getränke. Nach der Pause spielte das Kammerorchester Brahms Streichsextett Nr. 2, G-Dur, op.36 in der Fassung für Streichorchester.

Es war ein ganz besonderes Erlebnis. Wie aufmerksam und auf Musik fokussiert manche demenzkranke Besucher waren, konnte man an vielen Gesichtern bewundern aber auch Erleichterung bei vielen Angehörigen, daß alles gut verlief, war zu sehen.

Frau Denz bedankte sich mit einem großen Blumenstrauß bei dem Dirigenten, dem Orchester und der Solistin.

Frau Tica dankte Frau Denz für das große Engagement des Kulturbeirates und ihren Mitglieder mit einem Geschenk, das eine Bewohnerin des Seniorenheimes der Zieglerschen überreichte.

Ein solches Engagement bedarf nicht nur guter Organisation und der Unterstützung der Gemeinde, sondern auch der Menschen, denen das Thema Demenz am Herzen liegt.

Es muß zukünftig viel mehr solcher Veranstaltungen, solcher Brückenbauer in unserer Gesellschaft geben. Möge dieser Anfang alle ermutigen und anspornen für Menschen mit Demenz mehr zu tun.



/ *Literaturecke*

Buchtipps zum Verschenken (oder Ausleihen in Ihrer Ortsbücherei)

Von Ulrike Oldekop-Körner

Wolfgang Stahnke:

Margarete

(Standort Bücherei: SL)

Eine bewegende Familiengeschichte aus dem bäuerlichen Milieu und ein vielfarbiges Gemälde der Dreißiger-



bis Fünfzigerjahre auf dem Land. Eine selbstbewußte, kritische Frau durchschaut die Verlogenheit des Naziregimes, und muß sich mit ihren beiden Kindern alleine durch eine schwere Zeit schlagen.

Sehr eindrücklich!

David Sieveking:

Vergiss mein nicht

Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und ich meine Eltern neu entdeckte

(Standort Bücherei: Alter)



Ein berührendes Buch über die Eindrücke eines bekannten Filmemachers im Verlauf der Demenzerkrankung seiner Mutter.

Seine Wahrnehmung, die seines Vaters, die traurigen und schönen Momente. Und mit der Absicht, in Liebe zueinander zu stehen.

Isabel Bogdan:

Der Pfau

Ungekürzte Lesung von Christoph Maria Herbst

(Standort Bücherei:
Lesung, auch als Buch verfügbar)



Ein charmant-heruntergekommener Landsitz in den schottischen Highlands, eine Gruppe Banker beim Teambuilding, eine schwungvolle Haushälterin mit gebrochenem Arm, Lord und Lady McIntosh, die das alles unter einen Hut bringen müssen, dazu jede Menge Tiere – und am Ende weiß keiner, was eigentlich passiert ist. Isabel Bogdan erzählt in ihrem ersten Roman pointenreich und überraschend von einem Wochenende, das ganz anders verläuft als geplant – kongenial gelesen von Christoph Maria Herbst.

Neil MacGregor:

**Deutschland –
Erinnerungen einer Nation**

(Standort Bücherei:
E Deutsche Geschichte 14. – 20. Jh.,
auch als Lesung auf CD im Bestand)

Ein hervorragender Überblick über Deutschland der letzten 500 Jahre. Alle wichtigen Bereiche wie Geographie, Sprache, Kunst, Politik, wirtschaftliche Entwicklung. . .

Angereichert mit Fotos, Landkarten, alten Zeichnungen und hervorragenden Texten, gibt es kurz und prägnant Stationen der Zeitgeschichte wieder. Sehr gut zum Durchblättern geeignet.



**Ortsbücherei
Aichwald
Hauptstraße 17
73773 Aichwald
Telefon
0711 / 30 51 933**

E-Mail: ortsbuecherei@aichwald.de
www.opac.rz-kiru.de/aichwald
www.onleihe.de/247online-bibliothek

Leitung: Rachel Schüller

Öffnungszeiten der Ortsbücherei:

Dienstag:

10 bis 12 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Mittwoch:

15 bis 19 Uhr

Donnerstag:

10 bis 12 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Freitag:

15 bis 18 Uhr

Samstag:

10 bis 12 Uhr

Helmut Cordes:

Ausblicke Einsichten –
Epigramme, Gereimtes und sonstig
Gereimtes

(Standort Bücherei: Gedichte)

Eins von mehreren kleinen Bänden
verfaßt von Helmut Cordes, illu-
striert von Rainer Simon. Heiter
nimmt der Autor viele Ausdrücke auf
die Schippe.

Die Deutung ist sehr humorvoll und
gespickt mit Wortwitz, wie z. B.:
»Vermißtenanzeige: Nichts wurmt
mich mehr, als das Vorbei des
Bisher« oder: »Spaßverderber:
Begleitete ich mich überall hin, mit
dem Fortsein ich nichts mehr hätte
im Sinn«.

Sehr gut zu lesende Epigramme, in
denen viele menschliche Züge mit
viel Humor betrachtet werden.

Olaf Altenhof u.a.:

Sehen wie's geht :
Computer ganz einfach

Den Computer einrichten, im
Internet surfen, E-Mails schreiben. . .

(Standort Bücherei:
W Computer Allgemein)

Ein umfassendes Gesamtwerk der
Möglichkeiten mit dem PC umzu-
gehen.

Gerade die Bereiche E-Mail, Sicher-
heit, Internet surfen oder Fotos be-
arbeiten werden sehr verständlich
mit Text und Abbildung erklärt.

In einzelnen Schritten werden
Vorgänge beschrieben und können
so am eigenen PC problemlos aus-
probiert werden.

Ein gutes Einführungswerk in den
Umgang mit dem Computer.





Café

Begegnungsstätte

Wir haben jeden Mittwoch, Samstag und Sonntag von 14 bis 18 Uhr geöffnet.

**Wir suchen weitere
ehrenamtliche Mitarbeiter/innen**

Wenn . . . Sie gerne einmal im Monat ehrenamtlich in einem Café arbeiten möchten (ca. 13 Uhr bis 18.30 Uhr)

Wenn . . . Ihnen Kuchen backen Freude bereitet

Wenn . . . Sie teamfähig und aufgeschlossen sind

dann sind Sie bei uns richtig!

Sie finden bei uns

- eine sehr angenehme Arbeitsatmosphäre
- freundliche und engagierte Mitarbeiter/innen
- herzliche und dankbare Gäste aus Nah und Fern
 - alle zwei Jahre einen gemeinsamen Ausflug
 - Jahresabschlußfeier

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bitte bei:

Andrea Geyer, Telefon: 07 11 / 36 19 01 oder Handy: 0157-74 73 64 01

oder per E-Mail: begegnungsstaette-ai@gmx.de

Uli Richter, Telefon: 07 11 / 36 34 61

Irmgard Fröschle, Telefon: 07 11 / 36 21 51

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

/Aichwald-Spezial

Arbeit in der Begegnungsstätte

Von Hans-Ulrich Richter

Darunter hätte ich mir noch vor einem Jahr nicht viel vorstellen können. Ich stand damals vor der Pensionierung als Sozialarbeiter. Anschließend, so stellte ich mir vor, wollte ich mal ganz was anderes machen, irgendwas, was mal nichts mit Menschen zu tun hat. Daraus ist nun nichts geworden und ich bin froh darüber!

In Aichwald hat die Begegnungsstätte eine langjährige Tradition und eine lange Erfolgsgeschichte. Das ist dem Ehepaar Helmle sowie den vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu verdanken. Helmles sind nun seit Anfang des Jahres aus der Arbeit ausgeschieden und es stellte sich die Frage, wie die Begegnungsstätte weiterlaufen könnte, ja ob dies überhaupt so wie bisher auf rein ehrenamtlicher Basis möglich wäre. Die bisher geleistete Arbeit war sehr gut, also waren die Erwartungen an jeden Nachfolger groß. Nachdem

keine Einzelperson als Bewerber vorhanden war, wurde schließlich eine Teamlösung gefunden: Andrea Geyer übernahm die Leitung und das Ehepaar Fröschle sowie ich die stellvertretende Leitung. Mit dieser Teamlösung kommen wir bisher recht gut zurecht.

Aber: jeder Wechsel von Personen bedingt auch eine gewisse Änderung der Arbeit. Es hat seither ganz bestimmt Änderungen gegeben, auch wenn wir versuchen, die bisherige Arbeit möglichst reibungslos fortzusetzen. Traditionen haben gerade in diesem Rahmen einen hohen Stellenwert und den wollen wir auch gar nicht in Frage stellen! Wie bisher öffnet die Begegnungsstätte mittwochs sowie an Samstagen und Sonntagen. Sonntags gibt's musikalische Begleitung. Mit bewundernswürdigem Engagement sind die etwa 45 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen nicht nur stets pünktlich und andauernd zur



Das neue Leitungsteam
gemeinsam mit
unserem Bürgermeister



Musik mit
Dieter
Aisenbrey

Arbeit bereit, sondern bringen auch noch eigene Kuchenspenden zum Verkauf mit. Und das bringt mich nun zum eigentlichen Thema: es zwingt sich niemand zu der Arbeit, weil die Tätigkeit dort einfach auch Spaß macht! Nach meinem Eindruck kommen nicht nur die Besucher gerne, sondern genauso auch die Mitarbeiter.

Es geht eben nicht nur darum, Kaffee und Kuchen zu verkaufen, sondern vor allem um ein menschliches Miteinander. Das Café Begegnungsstätte ist nicht nur ein Café, sondern mehr als das! Viele Besucher hätten ansonsten weniger oder vielleicht auch gar nicht die Möglichkeit, in Kontakt mit anderen zu kommen. Das gilt nicht nur für die Besucher aus dem nebenliegenden Seniorenheim sondern auch für andere Besucher. Wir freuen uns immer auch besonders darüber, wenn auch jüngere Menschen den Weg zu uns finden, das Café ist für jung und alt geöffnet!

Unser Ziel für die Zukunft wird es sein, nicht nur bestehende Struk-

turen zu erhalten, sondern die Räumlichkeiten der Begegnungsstätte auch anderweitig im Sinne der Seniorenarbeit zu nutzen. So wird zukünftig der einmal monatlich stattfindende PC-Treff, der vom Seniorenrat durchgeführt wird, dort stattfinden.

Weiterhin sind auch einzelne Veranstaltungen unserer Volkshochschule dort geplant, nachdem die Räumlichkeiten der VHS bzw. der Schule in Schanbach im neuen Jahr saniert werden müssen. Wir sind also bemüht, die Räumlichkeiten besser als bisher zu nutzen.

Unser Café ist in den letzten Monaten stets gut besucht, so daß wir personell gut ausgelastet sind und deshalb auch immer neue Mitarbeiter brauchen können! Wenn Sie (egal ob männlich oder weiblich und welchen Alters) Interesse haben, bei uns im Team mitzuarbeiten, melden Sie sich bitte bei Andrea Geyer oder bei mir.

Wir freuen uns über Ihre Mitarbeit!

/ Die Computermaus

AAL = Wege für ein selbstbestimmtes Leben

Von Wolfgang Besemer

Sie sind gewohnt, daß die Computermaus Probleme aus dem normalen Alltag auf's Korn nimmt. Heute möchte das Mäuslein, daß Sie mal nicht nur nach Windows oder dem Smartphone schauen. Nein, schauen Sie mal auf sich. Auf Ihr Wohlbefinden. Sie sind es sich wert. Schön wäre es, wenn Sie am Schluß dieses Thema mit den Kindern oder Enkeln diskutieren könnten. Letztere sind in der Regel ja immer up to date. Haben aber meist nie Zeit. Trotzdem versuchen!

AAL steht für **A**mbient **A**ssisted **L**iving. Wieder so ein anglizistisches Kürzel werden Sie vielleicht denken. Aber was ist damit gemeint? Alt werden in den eigenen vier Wänden. So lange es geht, ein selbstbestimmtes Leben führen, auch im fortgeschrittenen Lebensalter. Private Sicherheit erhöhen und soziale Isolation verhindern, das ist das Ziel von vielen Menschen. Dabei helfen können technische Geräte, sogenannte Assistenzsysteme. Sie sollen unterstützen, aber nicht gängeln und im Not-

fall Hilfe rufen. Wichtig bei den altersgerechten Assistenzsystemen ist, daß sie nicht als störend, als »kalte« Technik wahrgenommen werden.

Keiner will das Gefühl haben, ständig überwacht zu werden. Deshalb sollen die Sensoren möglichst verschwinden und unsichtbar bleiben aber doch unterstützen.

Beispiel Bedienung von Geräten: Den Fernseher mit Gesten steuern. In der Luft rechts und links wedeln schaltet die Programme weiter, rauf und runter für laut und leise. Das geht auch per Sprachbefehl ohne vom Sofa aufstehen zu müssen. Auch das Licht läßt sich so steuern.

Beispiel Sicherheit: Stürzt ein Bewohner und bleibt liegen, muß das von den Sensoren in der Wohnung automatisch und zuverlässig erkannt werden. Dafür gibt es etwa einen intelligenten Teppich, der ein kritisches Liegemuster auswerten kann. Oder aber Bewegungsmelder in der Fußleiste, die unterscheiden können ob da jemand hingefallen ist oder ob da Hund oder Katze liegt. Die Systeme können auch Warnungen



Seniorin mit Assistenzsystem

ausgeben, wenn der Herd noch eingeschaltet ist oder einfach alles ausschalten, wenn der Bewohner das Haus verläßt. Die mögliche Unterstützung geht hin bis zu telemedizinischen Anwendungen. So können etwa Blutdruckwerte automatisch jeden Tag zum Arzt übertragen werden. Läuft etwas schief, kann der Arzt direkt therapeutisch eingreifen oder Hilfe schicken. Altersgerechte Assistenzsysteme sind ein Zukunftsmarkt, weltweit arbeiten die Forscher an Lösungen. Das heißt, es wird immer mehr Produkte geben, die ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden länger möglich machen.

»Tina und ihr Butler« ist eine Zukunftsvision von einer Seniorenbetreuung (Tina) durch einen digitalen Betreuer (James, der Butler). Entwickelt wurde sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). Thematisiert wird die Idee einer naht- und problemlosen Interaktion und Kommunikation mit und durch James, Tina's Butler, der als Programm in ihrem Armreif wohnt. Er ermöglicht Videochats mit der Familie (ähnlich Skype) - so einfach, daß auch eine 70jährige Person sie nutzen kann. Er kümmert sich um Sicherheitsbelange, verwaltet Terminkalender, überprüft die Haus-technik, berät Tina bei Alltagsproblemen, vergleicht Preise, verhandelt Angebote, filtert Medienangebote nach Tinas Vorstellungen, plant Urlaube, setzt geistige Impulse und vieles mehr. Aber Achtung! Hier gilt es auch die Grenzen des Datenschutzes zu beachten.

Es ist die Vision eines pflegebedürftigen alten Menschen der mit Hilfe seines Butlers am sozialen Leben teilhaben kann. Leider haben bereits existierende Technologien bis heute

ihren Einzug ins Leben älterer Menschen nicht oder nur kaum gefunden. Wie sollten sie auch. Gehen sie doch alle von einem hochgradig technikaffinen und -erfahrenen Nutzer aus, was bei den heutigen Senioren noch nicht, aber immer mehr, der Fall ist. Die höchste Kunst der Produktentwicklung liegt doch in der Einfachheit und nicht in großen Tastaturen eines angeblichen »Seniorenhandy's«. Aus meinem Gefühl heraus, wird es leider noch paar Jahre dauern bis das heute Mögliche sich in seniorengerechten Produkten wiederfindet. Selbst wenn Eltern (zu denen gehöre ich auch) und Großeltern die Möglichkeit hätten mit einer einfachen Benutzeroberfläche einen Smart-TV zu bedienen und Netflix zu abonnieren, ist es immer noch fraglich, ob sie es denn wollen würden.

Es braucht letztlich nicht nur die einfach nutzbaren Technologien, sondern auch die Produkte und mit ihnen Geschäftsmodelle, die möglich sind, für die digitalen Senioren der Zukunft. Hier sind absolut auch die Pflegedienste gefragt, die diese von der Industrie einfordern müssen. Ein wichtiger Punkt ist ja immer, daß die menschliche Zuwendung nicht gegeben werden kann. Was die Pflegekräfte gerne machen würden, aber aus Gründen des Zeit-/Geldmangels nicht oder nur eingeschränkt machen können. Ich denke, hier ist/wäre vielleicht bei einem Einsatz von Assistenzsystemen (automatisches Befüllen von Tablettenbox) was zu machen und Nachfrage belebt bekanntermaßen das Geschäft.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) hatte Personen online befragt, wie sie die Zukunft der assistierten Pflege sehen. Befragt wurden überwiegend männli-

che Fach- und Führungskräfte des ambulanten sowie stationären Pflege-sektors.

Hier die wichtigsten Ergebnisse der Befragung:

1. Die **wenigsten** Umfrageteilnehmer haben bereits Erfahrung mit assistierter Pflege gemacht
2. Es besteht bei über 50% der Teilnehmer **sehr hohes Interesse** an assistierter Pflege
3. Die Umfrageteilnehmer erwarten eine steigende Relevanz ambulanter Pflege, jedoch kaum steigende Relevanz stationärer Pflege
4. Demenz, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes werden die Pflege von morgen dominieren
5. Notfallerkennung, Hausnotruf, soziale Netzwerke und Kommunikation, Vernetzung der Versorger, Organisation alltagsunterstützender Dienstleistungen sowie Telemedizin & Telemonitoring sind die wichtigsten Assistenzsysteme der Zukunft
6. Vitalsensorik, Sturzsensoren, IT-Plattformen und Aktivitätssensoren sind die wichtigsten Technologien der Zukunft
7. Angehörige, Krankenkassen und Pflegeversicherungen sind die wichtigsten Entscheider für den Einsatz assistierender Pflege
8. Die Patienten sind selbst die mit Abstand wichtigsten Entscheider für assistierende Pflegesysteme
9. Die gravierendsten Innovationshürden für die Adaption von Assistenzsystemen sind
 - A: Mangelnde Kostenübernahme durch Sozialhilfeträger, Pflegeversicherung und Krankenkassen
 - B Mangelnde Kenntnisse über vorhandene Produkte und Dienstleistungen
 - C: Fehlende Kenntnisse im Einsatz von Assistenzsystemen
 - D: Niedrige Bereitschaft für private Finanzierung

Wenn man diese Ergebnisse liest, ist man erstaunt. Zum Einen was die Pflegedienste betrifft. Es waren ja »Führungskräfte«. Zu den Punkten 1 und 2. Aber Hallo! Hier sind Ansatzpunkte und nicht erst in fünf Jahren. Zum Anderen der Punkt 9 und da der Unterpunkt A. Die Punkte B und C kann man durch gezielte Information erledigen und dann dürfte in der Regel das Argument D nicht mehr so relevant sein. Wobei Argument A (siehe auch Punkt 7) sicherlich der Schlüssel zum Gesamten ist.

Nach Absprache mit Frau Mechler von unserer Diakonie- und Sozialstation und Rücksprache mit dem DRK Esslingen darf ich für weitere Rückfragen (z.B.: Hausnotruf) als Ansprechpartner folgende Info weitergeben:

DRK Esslingen
Herr Bauknecht
Tel.: 0711 – 39005200
oder Mail:
info@DRK-Esslingen.de

Die Computermaus hofft, daß dieser etwas andere Blick in Bits & Bytes Ihnen trotzdem gefallen hat.

Viel Spaß an Ihrem PC, Tablet oder Smartphone wünscht Ihnen die Computermaus vom PC-Treff55+.



/ *Expertentipps*

Überwintern im Ausland

Von Dr. Helmut Cordes/Reisebüro Brux

Die Aussicht auf die kalte Jahreszeit mit kurzen, manchmal auch regnerischen Tagen läßt einen gerne auch von anderen Orten träumen, an denen das alles nicht zutrifft: Südeuropa hat etwas höhere Temperaturen und weniger Niederschläge-Fernreiseziele bieten noch mehr Wetter-sicherheit und mehr Tageshelligkeit in unserem Winterhalbjahr.



Eine Urlaubsreise in diese Gebiete bietet eine schöne Abwechslung – aber warum eigentlich nicht länger dort bleiben, wenn es doch so angenehm ist? Das ist dann vor allem eine Zeit- und Geldfrage. Ab drei bis vier Wochen Aufenthalt bieten einige Hotels und Apartments schon Ermäßigungen, bei drei bis vier Monaten wird das Winterziel schon zu einer »zweiten Heimat«. Spanien bietet viele schöne Orte – in Andalusien und auf den Kanarischen Inseln, die sich für solch ein Vorhaben eignen. Die Anreise ist nicht weit. Formalitäten sind nicht notwendig. Mit der Sprache gibt es wenig Schwierigkeiten und der Euro

macht den Aufenthalt einfach. Auch die Versorgung im Gesundheitswesen ist auf einem hohen Standard und ein deutschsprechender Arzt läßt sich in allen Urlaubsgebieten finden.

Die Costa del Sol in Andalusien bietet eine Vielfalt für Gäste, die unterschiedliche Landschaften, Besuche in schönen Städten und Strandspaziergänge kombinieren wollen.

Die »Inseln des ewigen Frühlings« wie Teneriffa, Fuerteventura, Lanzarote und Gran Canaria oder auch La Palma und La Gomera haben Temperaturen, die fast nie unter 18 Grad fallen. Geeignet sind sie bei einem längeren Aufenthalt, je nach Lage der Unterkunft eher für Ruhesuchende, Naturliebhaber oder Leute, die das muntere Treiben in den lebhaften Hotelorten genießen möchten.

In Florida in den USA sind – zum Beispiel an der Golfküste bei Fort Myers – Siedlungen mit großzügigen Ferienhäusern entstanden, die viele deutschsprachige Besitzer haben. Hier findet man endlose weiße Strände und Temperaturen bei ange-



nehmen 24 Grad. Ganz billig ist das Überwintern in Florida allerdings nicht, die Lebenshaltungskosten sind insgesamt höher als in Deutschland. Ohne Visum sind Aufenthalte von maximal 90 Tagen in den USA möglich. Bis zu sechs Monaten können Überwinterer mit Besuchervisum in Florida bleiben.

Noch weiter entfernt, eine ganz andere Kultur – aber vor Ort deutlich niedrigere Kosten: Thailand ist eine schöne Alternative mit exotischer Landschaft und Palmenstränden. Die beste Reisezeit ist in den Trocken-

»Sommermonaten« November bis März herrscht im südlichsten Zipfel Afrikas bestes Wetter. Unangenehm heiß wird es in Kapstadt aber selten, der nahe Atlantik sorgt für eine angenehme Brise. Neben Touristen aus aller Welt zieht es auch viele Medien- und Filmleute ans Kap. Wegen der beeindruckenden Kulisse rund um den Tafelberg ist Kapstadt eines der beliebtesten Ziele für Filmdrehs und Werbeaufnahmen. Entsprechend findet man hier viel internationales Publikum. Die Flugzeit aus Deutschland beträgt knapp



monaten zwischen Dezember und Mai. Für Überwinterer ist ein Touristenvisum erhältlich, das einen Aufenthalt von bis zu 180 Tagen in Thailand ermöglicht. Für den Direktflug muß man elf bis zwölf Stunden einplanen. Besonders schöne Ziele wie Khao Lak oder Ko Samui erfordern dazu noch einen passenden Anschluß.

Wer in den Wintermonaten in einer pulsierenden Großstadt leben möchte, aber auch auf Sonne, Strand und Meer nicht verzichten kann, für den ist Kapstadt das ideale Ziel. In den

12 Stunden. Bei der Einreise erhält man ein dreimonatiges Touristenvisum, welches vor Ort um weitere drei Monate verlängert werden kann.

Zum Schluß noch die ganz besondere Alternative: einige Kreuzfahrtschiffe machen sich im Winterhalbjahr auf zu einer »Weltreise« mit ganz unterschiedlichen Routen. Sie beziehen einmal Ihre Kabine und genießen bei hohem Komfort täglich wechselnde Ziele – drei bis vier Monate ist man hier durchschnittlich unterwegs, falls man nicht nur eine Etappe wählt.

/ Das schmeckt!

Das schnelle Brot

Von Hannelore Pfannenschmid

Sie brauchen:

500 g Dinkelmehl Vollkorn oder je nach Geschmack: Weizenvollkornmehl, Dinkelmehl, Weizenmehl 1050 zum Brot backen, 120 g Kürbiskerne oder je nach Geschmack: Walnüsse gehackt, div. Kräuter oder Gewürze z. B. Kümmel

2 TL Salz

1 Würfel Hefe

2 EL Apfelessig

450 ml Wasser – warm

Hefe in warmes Wasser einrühren und auflösen

Mehl, Salz, Essig und Kürbiskerne (oder die anderen Zutaten) unter-

rühren. Kleine Kastenform fetten und Teig einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° 1 Stunde, unterste Schiene backen Stäbchenprobe machen.

Für mein Lieblingsbrot verwende ich:

500 g Weizenmehl 1050 zum Brot backen (gibt's im Treff).

120-150 g Cranberries, Sultaninen, Kürbiskerne, Walnüsse, Orangeat, Zitronat – gemischt (gehackt) und statt zwei EL Apfelessig verwende ich drei Esslöffel.



Lösungen von Seite 14

1+k, 2+i, 3+a, 4+j, 5+d, 6+f, 7+h, 8+b, 9+g, 10+e, 11+c

Das gute Beispiel ist nicht nur eine Möglichkeit, andere Menschen zu beeinflussen, es ist die einzige.

Albert Schweitzer

/Zu guter Letzt!

Wir sollten da mal drüber reden . . .

es war noch einmal ein schöner Herbstabend als fröhliches Lachen und Gesprächsfetzen aus Nachbargarten in den Sonnenuntergang schallten.

Ursula war allein auf ihrem Balkon. Traurig dachte sie an die Zeit zurück, als sie mit ihrem Fred selbstverständlich dabei war. Sie war auch heute wieder eingeladen, hatte aber abgesagt. Sie meinte, daß sie da nicht mehr dazupasse. Ihr Fred war vor zwei Jahren gestorben. Dabei war er doch so ein heiterer Kerle gewesen, ein gern gesehener Gast. Wiedereinmal überfiel sie der alte Kummer. Sie wußte nicht, was nun eigentlich richtig wäre.

Das kam ab und zu vor. Sie zog sich dann immer in ihr Schneckenhaus zurück und haderte mit dem Schicksal.

Gerne möchte ich ihr zurufen »komm, kapsele Dich nicht ab, geh' auf die Menschen zu.

Die haben Dich doch früher gemocht«. Aber das geht ja nicht. Ursula ist nur ein Beispiel für diese Zeilen. Aber meinen Sie nicht auch, liebe Leser, daß es in unserem schönen Aichwald etliche solcher Ursulas gibt? Oder auch Freds, wenn wir die Rollen einmal rumdrehen?

Wie dankbar erinnere ich mich an gute Worte und Gesten, als vor ein paar Jahren meine Frau gestorben ist. Mal stand ein Glas mit Kiwi-konfitüre vor der Haustür. Mal kam ein Anruf von einem Menschen, den ich nur vom Namen her kannte, mit der Frage, ob er irgendwas für mich

tun könne. Das hat sich tief eingeprägt. Seither rufe ich (fast) täglich zwei Frauen an, von denen ich erfahren habe, daß sie sich mitunter auch allein fühlen. Sie sagen mir, daß sie sich freuen mir erzählen zu können wie es ihnen geht. Und sie wissen es auch, wenn ich mal nicht zur gewohnten Zeit anrufen kann.

Nun brauchen wir das Rad nicht neu zu erfinden. Seit über 10 Jahren hat Ihr Seniorenrat im Rathaus die Mittwochsprechstunde »Rat und Tat« immer von 16–18 Uhr. Einen ständig geschalteten Anrufbeantworter gibt es auch (36 909 27). Wenn Sie sich manchmal allein fühlen und sich gelegentlich einen Gesprächspartner wünschen: Fassen Sie sich ein Herz und rufen Sie einfach bei Ihrem Seniorenrat an. Wir versuchen dann eine passende Frau oder auch einen Mann als Gesprächspartner für Sie zu finden.

Bitte rufen Sie aber auch an, wenn Sie helfen möchten. Sie sind die passende Frau, der hilfreiche Mann für eine Aichwalderin oder einen Aichwalder, die sich allein fühlen.

Haben Sie den Mut gelegentlich ein Ortsgespräch zu führen und schenken Sie Mitbürgern ein paar Minuten Ihrer Zeit. Mag sein, daß das zu Beginn etwas holprig geht. Das ist doch verständlich. Gerne helfen wir auch Ihnen. Versuchen wir Gesprächspartner zu werden, dort wo es hilft und gewünscht wird.

Bis zur nächsten Zeitung und mit herzlichen Grüßen

*Ihr **Hans-Jörg Steudtner** von Ihrem Seniorenrat.*