

SENIORENMAGAZIN REMS-MURR-KREIS

JULI 2008
BIS SEPTEMBER 2008



KREISSENIORENRAT REMS-MURR-KREIS | EIN MAGAZIN VON, MIT UND FÜR SENIOREN



DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDEN



25 % Abgeltungsteuer ab 2009! Jetzt geschickt gegensteuern!

Machen Sie aus der neuen Regelung das Beste:
Jetzt Steuern minimieren und Gewinne langfristig absichern.

Sprechen Sie mit uns. Am besten sofort!

SWN
Kreissparkasse Waiblingen



Auf Ihren Besuch freut sich Fam. Abfalter
Hotel Mauthäusl, Mauthäusl 1
83458 Weißbach a. d. Alpenstraße
Weitere Infos auf www.hotel-mauthaesusl.de

Mauthäusl

HOTEL - GASTHOF

Lassen Sie sich verwöhnen!

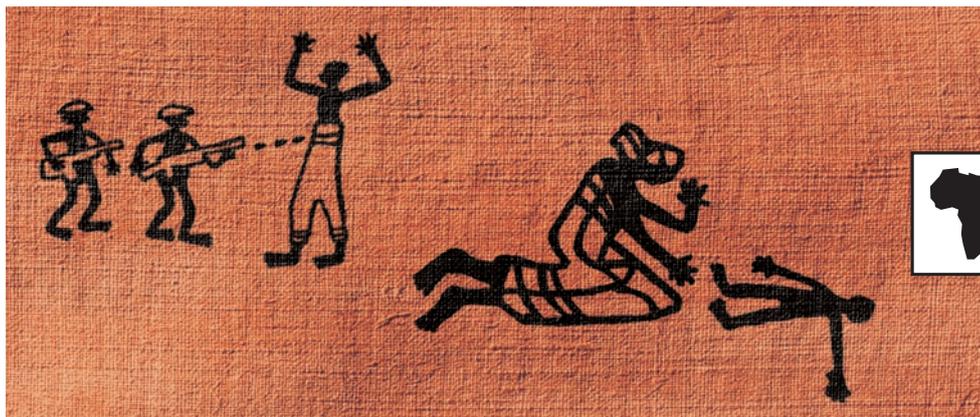
Das Mauthäusl liegt inmitten unberührter Natur, in einem herrlichen Wandergebiet. Hier können Sie unbeschwert Wanderungen und Bergtouren ab Haus unternehmen. Unsere Küche verwöhnt Sie mit hausgemachten Schmankerln, es werden nach Möglichkeit keine künstlichen Zusätze verwendet, im Rhythmus der Jahreszeiten frisch zubereitet und mit Natursalz gewürzt.

Unsere Verwöhntage zum Kennenlernen

- 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet
- 3 Abendessen (evtl. vegetarisch)
- 1 Gesichtsmaske mit Soleschlick
- 1 x Eintritt in Rupertus Therme
- 1 Salzülmassage (Rücken)
- 1 Fußreflexzonenmassage

Preis pro Pers. im DZ € 197,00

Trinken Sie
St. Leonhards-Quelle
so viel Ihnen gut tut.



Deutsches Rotes Kreuz 



HELFT AFRIKA
Infos: www.DRK.de

Spendenkonto: 41 41 41
BLZ: 370 205 00
Bank für Sozialwirtschaft
Kennwort: Helft Afrika



Roland Schlichenmaier

Herausgeber

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit diesem Magazin halten Sie bereits die dritte Ausgabe des Seniorenmagazins für den Rems-Murr-Kreis in den Händen. Schon die ersten beiden Ausgaben kamen bei Ihnen gut an. Wir hoffen, dass wir auch mit dieser Ausgabe und mit der Themenauswahl Ihr Interesse finden. Die Qualität und die Aufmachung, aber auch die redaktionelle Aufbereitung der ersten Ausgaben fanden großen Anklang, trotzdem wollen wir immer noch besser werden.

In Zusammenarbeit mit dem Kreis-Senioren-Rat Rems-Murr erscheint auch diese Ausgabe im gesamten Rems-Murr-Kreis. Als offizielles Bekanntmachungsorgan des KSR dient es zum Erfahrungsaustausch, zur Meinungsbildung und zur verstärkten Wahrnehmung in der Öffentlichkeit im Interesse unserer Senioren.

Wir wollen ein „Senioren-Magazin Rems-Murr-Kreis von, mit und für Senioren“ es berichtet seriös, sachlich, spannend und unterhaltsam über interessante Themen aus Gesellschaft / Kunst & Kultur / Literatur / Musik / Reisen / Gesundheit / Sport etc., von erfahrenen Redakteuren sorgfältig recherchiert, redaktionell und mit Fotos leserfreundlich und attraktiv aufbereitet.

Mit Berichten und Terminen auch aus und für Senioren-Clubs und Gemeinden, über Interessantes, Wissenswertes, Programme, Ideen und Personen, ein Forum von und für Senioren im Rems-Murr-Kreis.

Wir sind aber auch auf Sie liebe Leserinnen und Leser angewiesen, schreiben Sie uns wie Ihnen dieses Magazin gefällt, was noch fehlt oder verbessert werden kann.

Schreiben Sie uns aber auch was man in Ihrer Gemeinde in der Seniorenarbeit verbessern könnte, was gut oder was nicht so gut ist.

Wir meinen, es ist Zeit der Generation 55+ mehr Gehör zu verschaffen.

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen

Roland Schlichenmaier, Verleger und Herausgeber

Impressum

Herausgeber:
Roland Schlichenmaier

Redaktion:
Jürgen Klein
Eichendorffweg 14
71554 Weissach im Tal
E-Mail: presseagenturjuek@gmx.de
Tel. 0 71 91 | 34 30 67
Fax 0 71 91 | 34 30 93

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Eric Bachert (eba), Backnang
Peter-Georg Boock (pgb), Fellbach
Uwe Kolbusch (uk), Stuttgart
Marlies Lange (mla), Weinstadt
Roswitha Morlok-Harrer (rmh),
Oeffingen, Siegfried Oesterle (soe),
Waiblingen, Alfred Sparhuber (spa),
Waiblingen, Wilhelm Stemmann (wst)
Fellbach, Heinz Weber (hw), Fellbach,
Heinz Bartelmess (hb), Alfred Osen
(ao)

Titelbild:
© Seniorenforum Schorndorf e.V.

Verlag:
Mit 66 Jahren Verlag GmbH
Stuttgarter Straße 72
71554 Weissach im Tal
E-Mail: rs@mit66jahren.org
Tel. 0 71 91/35 56-0
Fax 0 71 91/35 56-10

Gestaltung:
Timon Schlichenmaier
Woyrschweg 52 | 22761 Hamburg
E-Mail: timon@timonverlag.de
Tel. 040/18 03 49 25

Marketing + Anzeigen:
Mit 66 Jahren Verlag GmbH
Telefon 0 71 91/35 56-14
anzeigen@mit66jahren.org

Druck:
Medienwelt Schlichenmaier
Weissach im Tal

Abo und Vertrieb:
Mit 66 Jahren Verlag GmbH
Telefon 0 71 91/35 56-14
abo@mit66jahren.org

INHALT

TITEL

04 Der „innere
Schweinehund“ ist
zu überwinden

05 Sport & Gesundheit
sowie die richtigen
Ernährung gehören
zusammen

GESELLSCHAFT

07 Eigenverantwortung
ist gefragt: Auch im
Alter das Leben
selbst gestalten

09 Körperliche Aktivitäten
sind Bausteine im Alter

12 9. Deutscher Senioren-
tag in Leipzig

16 Gauner „arbeiten“ mit
allerhand Tricks und
Raffinessen

KREISSENIORENRAT

10 OB Oswald und
Gemeinderat loben
Engagement der
Senioren

11 Alt und Jung gestalten
gemeinsam die Zukunft

12 Wichtige Adressen

WIRTSCHAFT

13 Für die nächste
Messe wird mehr
Ausstellungsfläche
benötigt

15 Auch beim Ehrenamt
sollte Geld fließen

GESUNDHEIT

18 Kurzmeldungen

CLUBNACHRICHTEN

19 Seniorenclub
Weissach im Tal

20 Musikalische
Geburtstagsgrüße
für die Senioren

RATGEBER

21 Die Fotoecke

Der „innere Schweinehund“ ist zu überwinden

Sportliche Aktivitäten als Festtermin einplanen – Mit kleinen Tipps die eigene Motivation steigern

Für die Nachbarn zählte das Bild jahrelang zum Alltag: Horst drehte morgens, mittags und abends mit seinem Mischlingshund Rolf seine Runde. Horst und Rolf waren ein festes Gespann. Vor allem seit Horst Rentner war. Da spielte das Wetter keine Rolle. – Bis beide plötzlich nicht mehr auftauchten. Der Mischlingshund war gestorben. Horst trauerte um das Tier, – und alleine mochte er seine Runden nicht mehr drehen.



Eine Geschichte, die sich oft wiederholt. Der Hund war nicht nur zum Freund, sondern auch zum (Gesundheits-) Partner geworden.

Anders gesehen: Das Tier motivierte sein Herrchen zur Aktivität. Da gab's kein „schlechtes Wetter“, kein „ach heute nicht, ich fühle mich nicht gut“ oder kein „unauf-schiebbarer“ Besuch. Herrchen Horst hatte eine feste Verabredung mit seinem vierbeinigen Freund zur Bewegung, zum Laufen.

Dass die Ausübung eines Sports nicht nur der Gesundheit dienlich ist, sondern auch die Lebensqualität steigern kann ist hinlänglich bekannt und ein großes Thema in den Medien. Trotzdem verbindet auch in diesem Bereich jüngere und ältere Menschen eine Tatsache: Beide müssen den inneren Schweinehund überwinden, sich aufraffen um körperlich aktiv zu werden! Aber dieser innere Schweinehund ist manchmal schwer zu besiegen. Also gilt's ihn zu bekämpfen. Kleine Tricks können da durchaus hilfreich sein:

Suchen Sie sich einen Partner oder eine Gruppe zum regelmäßigen Sporttreiben. Da bieten sich feste Lauf-treffs ebenso an wie die Angebote der Vereine oder der Fitnessstudios. Keine Scheu, wenn das Vertrauen in die eigene sportliche „Leistungsfähigkeit“ fehlt. Viele Senioren, die während der Arbeitszeit, oder während der

Erziehung der Kinder oft keine Zeit für regelmäßiges Sporttreiben hatten, finden häufig den Weg zur aktiven Bewegung zurück. Deshalb bieten viele Clubs Bewegung oder Spiele für Ältere. Dabei wird unterschieden ob Neu-Einsteiger oder schon Fortgeschrittener. – Ehe der Einstieg erfolgt, sollte allerdings ein Arztbesuch selbstverständlich sein.

Wichtig ist, nicht als Einzelkämpfer zu starten. Sport in der Gemeinschaft macht nicht nur mehr Spaß, sondern fördert gleichzeitig soziale Kontakte.

Klare Sache auch: Tragen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten fest in Ihren Terminkalender ein. Dieser Termin ist genau so wichtig wie ein Arztbesuch. Fehlt tatsächlich die Zeit (oder auch mal die Motivation) um beim Sport-treff dabei zu sein, melden Sie sich bei einem Sportka-meraden ab! Das verleiht dem regelmäßigen Sport eine wichtige Stellung in Ihrem Leben.

Nicht (allein) die Leistung zählt. Gewonnen hat der, der sich wirklich regelmäßig bewegt, Sport treibt. Und noch einmal: Sport in der Gemeinschaft tut Körper und Seele gut. Die körperliche und geistige Fitness steigt, auch Kondition und Koordination werden verbessert. Neben dem Wohlgefühl macht sich auch ein verstärktes Selbstvertrauen breit. Regelmäßige Bewegung ist entscheidend, nicht was früher war. Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit müssen trainiert werden. Immer wieder. Ein Leben lang! (Jürgen Klein)

Infos über den Seniorensport

Der Sport bietet eine unglaubliche Palette an Bewegungsmöglichkeiten.

Im Internet lohnt es sich in einer Suchmaschine (beispielsweise google) nur das Stichwort „Seniorensport“ einzugeben, schon gibt's Infos satt.

Städte und Gemeinden haben auf ihren Internet-präsentationen längst die Sportvereine aufgenommen.

Oft reicht schon ein Blick ins Telefonbuch oder in die Tageszeitung.

Sport & Gesundheit sowie die richtige Ernährung gehören zusammen

Gesunde Lebensmittel steigern nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch das Immunsystem

Wenn wir unseren geliebten Sport ausüben wollen, setzt das voraus, dass wir uns in möglichst bester körperlicher und geistiger Verfassung befinden. Treten Defizite auf, können diese von unterschiedlicher Natur sein. Um dies zu vermeiden müssen wir angemessen darauf reagieren.

Wir bemühen uns einerseits durch ein geeignetes Training den Körper leistungsstärker zu machen, indem wir die Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und die Reaktion verbessern, andererseits fügen wir ihm durch Überanstrengung und Übersäuerung beachtliche Schäden zu, die oft erst nach Jahren negative Auswirkungen aufzeigen.

Um uns davor zu bewahren können wir durch eine positive bewusste Verhaltensweise aktiv dagegen steuern. Machen wir uns erst einmal klar, dass unser Körper aus rund 80 Billionen Zellen besteht, von denen jede einzelne eine bestimmte Funktion in unserem Körper zu vollbringen hat, um den vorgegebenen Ablauf zu gewährleisten. Ist diese Funktion eingeschränkt, sind Mangelzustände mit Beeinträchtigungen zu beklagen. Ob es sich dabei um mangelnde geistige Reaktionen, fehlende Muskelkontraktionen, Spasmen, Herz-Kreislauf- oder Verdauungsstörungen, Störungen des Bewegungsapparates handelt ist zunächst sekundär. Fest steht: Entweder liegt eine Überbeanspruchung oder eine Unterversorgung zu Grunde.

Was benötigen also unsere Zellen um optimal versorgt zu sein: Sie benötigen Kohlehydrate, Eiweiß und Fett in allerbesten Qualität und diese altersgerecht und verbrauchsabhängig, also ausgewogen dosiert, damit der Körper seine Leistung auf Abruf erbringen kann.

Wenn wir uns weiter an den bisherigen Lebens-, Ernährungs- und Trinkweisen orientieren und wissen, dass die Entwicklung vom Agrar- zum Industriestaat stattgefunden hat, der kaum noch ein Lebensmittel unbehandelt lässt, müssen wir mit den daraus resultierenden Auswirkungen leben.

Das vorhandene Ernährungsangebot aus Fastfood und Fertigprodukten beinhaltet eine Reihe von Schad- und Zusatzstoffen, Bindemittel, Antibiotika, Beimengungen aller Art, sowie Farb- und Aromastoffen. Verheerend sind die beim Fleisch auftretenden Hormon-Futtermitt-

tel-, Salmonellen-, BSE- und Schweinepestskandale, welche sich auch auf die Folgeprodukte Butter, Käse, Milch und daraus hergestellten Waren auswirken.

Daraus entstehen erst schleichend, dann vermehrt massive Gesundheitsprobleme in den Zellen und Organen. Selbst eine Antibiotika-Resistenz ist nicht mehr auszu-schließen.

Die Lösung kann nicht nur die Verabreichung von Medikamenten sein, da diese oft Nebenwirkungen verursachen, und häufig unsere Organe (Magen, Leber, Galle und Nieren) schädigen können.

Der erhöhte Eiweiß-, Fleisch-, Transfett-, Zucker-, Alkohol-, Kaffee- und Zigarettenkonsum kann zu folgenden Erkrankungen führen:

- leichte bis schwere Stoffwechselstörungen (z.B. Gicht, Diabetes, Krebs)
- Störung des Säure-Basengleichgewichts, Schwächung des Immunsystems



Bohret

BÄDER UND MEHR

**Sanitär
Installation
Flaschnerei**

Däferstraße 5
71549 Auenwald
Telefon 0 71 91 / 35 51-0
Telefax 0 71 91 / 35 51-10
post@bohret.de
www.bohret.de

*Ihr Partner
in Ihrer
Nähe*

**Mit einem
barrierefreien Bad
mobil und selbstständig**

**Sicherheit zum
Wohlfühlen**



sanitär
heizung
klima

GGT



DEUTSCHE
GESELLSCHAFT FÜR
GERONTOTECHNIK

Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation

- Rheuma-, Gelenks- und Bandscheibenleiden, Osteoporose
- Fließ- und Stauprobleme bei Blut und Lymphe, Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose
- Magen-, Darm-, Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen
- Herz-Kreislauf und Nierenerkrankungen, Hormon- und Drüsenstörungen
- Störungen des Gehirn und Nervensystems

„Der neue Zeitgeist fordert ein neues persönliches Gesundheitsbewusstsein“.

Schon Plato sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.“

WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

Wenn Sie auf Pharmazie keine Lust haben bieten wir Ihnen für viele Probleme Hilfen ohne belastende Nebenwirkungen. Wir beraten Sie gerne.



Dieter Taschner



Frank Schaal

SANITÄTSGESCHÄFT
SCHAAL GMBH

Eugen-Adolf-Strasse 1 · 71522 Backnang
 Telefon 071 91/9 04 69-0 · Telefax 071 91/6 94 59

Es gibt neue Wege zur Gesundheit

Dabei handelt es sich um eine zellgerechte, vollwertige, gesundheitsfördernde, stoffwechselfreundliche lakto-vegetabile, vielseitige Ernährungsweise, mit der einerseits eine Gesundheitsvor- und -nachsorge möglich ist und andererseits die Regenerationsförderung und Revitalisierung der Körper- und Gehirnzellen aktiviert wird. Damit können Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter erhalten werden.

Wir sind also angehalten unserer Gesundheit zu Liebe eine körperliche und ernährungsorientierte Lebens- und Verhaltensweise anzustreben, mit der wir an unserem äußerlichen und inneren Zustand noch lange Freude haben können. (Heinz Bartelmess)

WIR MACHEN DRUCK ANALOG UND DIGITAL IN HÖGSCHDER QUALITÄT

Seit 34 Jahren produzieren wir Ihre Drucksachen in höchstmöglicher Qualität und Termintreue.

Dazu kommt, dass Sie bei uns alle Serviceleistungen, die zu einem hervorragenden Druckprodukt gehören, inklusive erhalten – ohne überraschende Aufpreise.

Von der Konzeption über die Gestaltung, den Satz, den Druck (Digital und Offset), die Weiterverarbeitung bis hin zum Versand – bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand.



Medienwelt  Schlichenmaier

Dienstleistungen für Druck und Kommunikation
 Stuttgarter Str. 72 | 71554 Weissach i.T. | Tel. 071 91.35 56.0 | www.schlichenmaier.de

Eigenverantwortung ist gefragt: Auch im Alter das Leben selbst gestalten

Landesseniorentag 2008 in Heilbronn unterstreicht die Bedeutung der älteren Generation für die Gesellschaft

Der Landesseniorentag Baden-Württemberg 2008 in Heilbronn, der diesmal unter dem Motto „Altwerden – selbstverantwortlich und mitverantwortlich“ stand, war für viele der Seniorenorganisationen im Rems-Murr-Kreis ein wichtiger Termin. Hatte der Kreissenorenrat in den vergangenen Jahren immer einen Bus besetzen können, wurde diesmal sogar ein Doppelstockbus benötigt. Das unterstreicht, welchen großen Stellenwert diese Veranstaltung für die ältere Generation hat.

Früh um 7.30 Uhr begann die Reise für die Senioren aus dem Schorndorfer Raum, wobei sich an den Zu- und Abfahrtsorten in Waiblingen und Backnang weitere Interessierte dazu gesellten. Ab 10 Uhr bekamen die Teilnehmer in und um die Heilbronner Harmonie vieles Interessantes geboten. Der Vorsitzende des Landesseniorenrates, Siegfried Hörmann, betonte in seiner Begrüßung: „Jeder muss sich rechtzeitig mit der Frage auseinandersetzen, wie er sein Leben im Alter gestalten will.“



© FOTO: WEBER

*Hatten einen erlebnisreichen Tag beim Landesseniorentag:
Die Rems-Murr-Gruppe um Kreissenorenratsvorsitzenden Werner Auch.*

© FOTO: WEBER



Immer ein Blickfang: Das Käthchen von Heilbronn.

ten will“. Der demographische Wandel müsse von allen mitgestaltet werden. Jeder könne und sollte etwas dazu beitragen, dass eine alternde Gesellschaft als Chance verstanden werde. Dabei seien die Einzelnen, die Kommunen und das Land gefordert.

„Unsere Gesellschaft braucht die ältere Generation. Das Alter muss vom Ende des Lebens in die Mitte der Gesellschaft gerückt werden“, erklärte die Seniorenbeauftragte der Landesregierung, Staatsrätin Dr. Claudia Hübner. In ihren Ausführungen stellte sie die Potenziale der älteren Menschen in den Mittelpunkt und forderte die rund 2.000 Teilnehmenden auf, sich mit ihren Fähigkeiten und ihren Erfahrungen für das Wohl der Einzelnen aber auch der Gesellschaft einzubringen. „Der Gewinn der Lebenserwartung bietet die Chance, den Prozess des Alterns ganz neu zu gestalten. Es gibt keine bessere geistige, emotionale und seelische Nahrung für Menschen als der Austausch mit anderen Menschen“, rief Hübner in ihren Ausführungen zu noch mehr Engagement auf.

Wie der „Lebensraum Kommune“ dem demographischen Wandel kreativ begegnet und welche neuen Strategien zur gemeinsamen Gestaltung der Stadtgesellschaft verfolgt werden, machte Agnes Christner, Dezernentin beim Städtetag Baden-Württemberg, in ihrem Beitrag deutlich. Denn die Fähigkeiten und Möglichkeiten, die das Alter in der nachberuflichen Lebensphase selbst bestimmt, sinnerfüllt und selbstverantwortlich zu gestalten, sei an bestimmte Rahmenbedingungen geknüpft. Dabei könnten und müssten die Kommunen einen wichtigen Beitrag, zum Beispiel in Mitwirkungsrechte der Seniorenvertretungen, leisten.

Die einzelnen Vorträge am Vormittag wurden aufgelockert durch Mitmach-Gymnastik und Kabaretteinlagen, so dass keine Langeweile aufkam.

Neben einer Podiumsdiskussion mit Vertreterinnen und Vertretern der vier Fraktionen des Landtages zum Thema wie sich der demographische Wandel gestalten lässt, wurden am Nachmittag elf Foren angeboten. Darin wurde unter anderem die Frage diskutiert, wie das „Alt-Werden“ gestaltet werden kann. Dabei gab es Informationen zum Wohnen, zur Wohnberatung und neuen Wohnformen oder zu Netzwerken wie etwa Seniorengesellschaften, Mitmachangebote zum aktiven Altern in den Bereichen Sport, Sturzprophylaxe und Tanz sowie zu „Liebe und Sexualität im Alter“ sind ebenfalls gefragte Ansatzpunkte.

Bei der Podiumsdiskussion wurde festgestellt, dass die Enquetekommission des Parlaments vor zwei Jahren Handlungsempfehlungen festgeschrieben hat, wie sich der demographische Wandel gestalten lässt. Manches davon sei schon auf den Weg gebracht worden. Aber den Worten müssten endlich Taten folgen, war das Fazit dieser Diskussion.

Beim festlichen, ökumenischen Abschlussgottesdienst in der Kilianskirche, betonte Siegfried Hörmann in seinen Schlussworten: „Der Landesseniorentag 2008 leistet einen wesentlichen Beitrag dabei, ältere Menschen anzusprechen und zu ermutigen, ihr Alter selbstverantwortlich und aktiv zu gestalten.“ (Heinz Weber)

**SENIORENMAGAZIN
REMS-MURR-KREIS**



für ihre Werbung: Tel. 0 71 91/35 56 14

Körperliche Aktivitäten sind Bausteine im Alter

Interessante Vorträge beim 25. Landesseniorentag in Heilbronn fanden großen Anklang bei den zahlreichen Besuchern

Beim 25. Landesseniorentag in Heilbronn war ein großer Schwerpunkt „Bewegung und Sport im Alter“, das viele Besucher angelockte. Der Moderator Dr. A. Simpfendörfer überschrieb sein Themen mit „Konzepte zum erfolgreichen Altern“. Der direkte Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Erhaltung körperlicher wie kognitiver Leistungsfähigkeit ist eindeutig belegt. Mit Vorträgen wurden die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der medizinischen und gerontologischen Forschung vermittelt.

Dr. A. Mühlshlegel – Volkskrankheiten: Einfluss von körperlicher Aktivität

Unter dem Begriff Volkskrankheiten sind gemeint – arterielle Hypertonie, koronare Herzkrankheit, Arteriosklerose, Diabetes-melitus, Übergewicht und der Anstieg von LDL-Cholesterin. Mangelnde Bewegung führt auch zur Steigerung von Depression, Alzheimer und Demenz.

Alles Krankheiten die durch Fehlverhalten, Fehlernährung und mangelnder Bewegung entstehen. Auf Grund einer allgemein steigenden Lebenserwartung sollten die alten Gewohnheiten abgelegt und für ein gesünderes Alter die Weichen neu gestellt werden.

Mit einer ausgewogenen Ernährung und in Verbindung mit mehr Bewegung durch Laufen, Walken, Radfahren, Schwimmen und Krafttraining sowie Haus und Gartenarbeit lassen sich Abbau von Übergewicht, Cholesterin und Insulin erreichen. Ein verbessertes Immunsystem, bessere Fließeigenschaften des Blutes und der Lymphe sowie eine verbesserte Darmtätigkeit sind zusätzliche positive Aspekte.

Dr. B. Brand Volkskrankheit: Osteoporose – Neue Möglichkeiten der Vorbeugung und Therapie

Der Körper baut in den ersten 25 bis 30 Jahren sein Knochengewebe auf. Danach beginnt bereits zu diesem Zeitpunkt ein jährlicher Abbau um 1 Prozent bis zum 50. Lebensjahr. Danach sind Frauen in der Regel davon

stärker belastet als Männer, weil sich dies nach der Menopause verstärkt.

Betroffen davon sind etwa 7,8 Millionen Menschen in Deutschland (Stand: 2007). Jede zweite Frau ist betroffen. Und jede zweite Minute kommt es zu einer Wirbelfraktur oder zu einem Hüftgelenkschaden, wovon rund 19 Prozent in Pflegeheimen enden und etwa 20 bis 27 Prozent daran sterben. Als Ursachen wurden unter anderem erkannt: familiäre Veranlagungen, Untergewicht, Ernährungsfehler, Rauchen, Bewegungsmangel, Alkohol.

Durch eine Knochendichtemessung (Goldstandard XDA) kann der derzeitige Stand ermittelt werden. Auch neue Medikamente können eine Osteoklasten-Hemmung oder eine Osteoplasten-Stimulation bewirken. Darüber hinaus sind ständige Bewegung und körperliche Aktivität unabdingbar um die Knochenstruktur aufrecht zu erhalten. Selbstverständlich kommt der Ernährung eine hohe Bedeutung zu mit Mineralien und Vitamin D, sowie dem Sonnenlicht von etwa 15 Minuten täglich.

Chr. Conrad Dipl. Sportlehrer – Sturzprävention

Häufig kommt es im fortgeschrittenen Alter zu Sturzverletzungen. Erhebungen besagen, dass davon circa 65 Prozent betroffen sind und ein Drittel einmal pro Jahr. Sturzvorkommen sind meist im Haus und Garten der Fall. Es ist daher wichtig, dass mehr Sicherheit im Alltag vorhanden sein muss. Dies kann erreicht werden indem das Gleichgewicht trainiert und eine Kräftigung der Muskulatur aufgebaut wird.

Damit kommt es zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und dem Verlust von Angst beim Bewegungsablauf und damit zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls.

Psychisch muss bedacht werden, dass bei Stürzen nicht nur die Knochen brechen, sondern auch der innere Halt. (Heinz Bartelmess)

OB Oswald und Gemeinderat loben Engagement der Senioren

Vollversammlung des StadtSenorenRats Weinstadt (SSR) mit einer positiven Bilanz von Marlies Lange

Im schön geschmückten Stifstkeller in Beutelsbach konnte die 1. Vorsitzende Marlies Lange eine große Besucher-schar begrüßen: Die Gastrednerin Annemarie Griesinger, Nina und Pavlos Hatzopoulos, die das Programm musikalisch umrahmten, Oberbürgermeister Oswald, das „Ehrenmitglied“ des SSR (wegen seines großen Engagements für den SSR), Vertreter des Stadtrates, Mitglieder des SSR und Gäste.

Als Vertreter der Stadt hieß auch OB Oswald die Anwesenden herzlich willkommen. Sein besonderer Dank galt dann dem SSR für das ehrenamtliche Engagement für die älteren Mitbürger in unserer Weinstadt. Auch der Gemeinderat sei froh über diese Einrichtung, stelle sich doch manches Problem aus einer anderen – älteren – Sicht, vollkommen verschieden dar. Ein Beispiel sei die Untersuchung des Innen- und Außenbereichs Weinstadts, wo beispielsweise „Stolperfallen“ an Gehwegen oder Überwegen vor allem für Behinderte oder Menschen mit Rollatoren ausgemacht wurden. Auch das Projekt „Mehrfamilienhaus“ sei eine tolle Sache. – Ältere können Jungen und Junge können Älteren helfen (Babysitter oder Getränkeboxen tragen), denn durch die große notwendige Mobilität wohnen Verwandte oder Eltern oft weit entfernt. Oswald rief zum Schluss zu mehr gegenseitiger Toleranz und Akzeptanz zwischen Jung und Alt auf.

In ihrem Rechenschaftsbericht referierte die Vorsitzende Marlies Lange von den Aktivitäten des SSR im vergangenen Geschäftsjahr. Das Seniorenakademieprogramm wurde gut angenommen, die Arbeitskreise (Innen, Außendarstellung der Stadt, Panoramaweg) arbeiten mit beachtlichem Erfolg, eine für Oktober geplante Studienreise nach Berlin ist schon ausgebucht (Warteliste). Die restlichen Programm- und Aufgabenpunkte wurden kurz erläutert. Marlies Lange wies schon heute auf die Seniorenmesse hin, die im Mai 2009 stattfinden wird. Sie schloss ihren Rechenschaftsbericht mit dem Dank an Verwaltung, SSR-Mitglieder und an alle, die zum Gelingen der vielfältigen Aufgaben beigetragen haben. Ihr Dank galt auch der seitherigen Geschäftsführerin Renate Schweizer, die durch eine Versetzung in-

nerhalb der Stadtverwaltung diese Aufgabe nicht mehr wahrnehmen kann.

Ihre Nachfolgerin Elke Merz stellte sich der Vollversammlung persönlich vor. Sie freue sich auf diese Aufgabe und hoffe auf offene Zusammenarbeit und respektvolles Umgehen miteinander. Sie wünscht sich, neue Ideen verwirklichen zu können, um Jung und Alt zusammenzuführen.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung aber stand das Referat von Annemarie Griesinger „Jung und Alt gestalten miteinander die Zukunft“. Ernstes, Nachdenkliches aber auch Heiteres und Amüsantes – auch aus ihrem Buch „Heidenei, Frau Minister – Lachen ist die beste Politik-“ – gaben den Besuchern Anlass zum Nachdenken und zum Schmunzeln. (Einen interessanten Bericht über den Inhalt der Rede finden Sie an anderer Stelle). Musikalisch umrahmt wurde das Programm von Nina Hatzopoulou (Sopran) und Pavlos Hatzopoulos (Klavier) mit „Ich bete an die Macht der Liebe“ (Dimitri Bortnjanski), einem griechischen Lied von Mikis Theodorakis und mit einem Klavierstück von Johann Sebastian Bach. (Gerhard Volk)

www.gib-acht-im-verkehr.de

Sicherheit ist kein Kinderspiel.

Gerade in Wohnbereichen sind Kinder den Gefahren des Straßenverkehrs besonders ausgesetzt.

Eine Verkehrssicherheitsaktion in Baden-Württemberg. GIB ACHT IM VERKEHR.

„Alt und Jung gestalten gemeinsam die Zukunft“

Erfahrene Politikerin Annemarie Griesinger fordert mehr zu mehr Toleranz auf: Niemand ist perfekt

Annemarie Griesinger hat mit dem Referat „Alt und Jung gestalten gemeinsam die Zukunft“ ein Thema aufgegriffen, das auch bei der Arbeit im StadtSeniorenRat (SSR) Weinstadt im Vordergrund steht (beispielsweise mit dem Fotowettbewerb „Alt sieht Jung“). Mit einem Zitat von Theodor Heuß begann sie ihre Ausführungen: „Die Demokratie lebt aus dem „Mit mir“ und dem „Mit dir“, sie stirbt mit dem „Ohne mich“.

Das gilt für Jung und Alt gleichermaßen. Griesinger erinnerte an die Aufbauarbeit der Älteren nach dem 2. Weltkrieg. Diese Menschen haben in einer bewundernswerten Weise diese Bundesrepublik aufgebaut und zu einem anerkannten europäischen Partner gemacht.

Heute jedoch tritt die Gesamtverantwortung für die Allgemeinheit immer mehr in den Hintergrund. Immer mehr beherrschen überzogene Selbstverwirklichung, Egoismus und als Folge die Vereinsamung unser Dasein. Griesinger erinnerte deshalb daran, dass die Menschen auf die Gemeinschaft angewiesen sind: „Wir sind und bleiben ein Leben lang füreinander verantwortlich!“ Doch es wird zunehmend der Fremde, der Nachbar sein, nicht der Verwandte. Wir müssen die wichtigen menschlichen Werte wieder ernster nehmen: Zuverlässigkeit, Rücksichtnahme, Treue, Wahrhaftigkeit und Respekt. Und das gilt für alle: ob jung oder alt, ob gesund oder krank, ob verschiedenen Glaubens oder Nation. Mit einem Zitat des großen Religionsphilosophen Martin Buber unterstrich sie ihre Meinung: Ich werde erst zum ICH durch das DU!

Mit einigen Zahlen wies Annemarie Griesinger auf die zukünftigen Probleme hin:

Durch die demographische Veränderung unserer Gesellschaft leben erstmals in der Geschichte des Landes hier mehr ältere Menschen als jüngere.

Im Jahre 2050 wird es 36 % ältere Menschen geben (heute 23 %), dagegen sinkt der Anteil der Jüngeren von heute 22 % auf 16 %.

Hauptgründe dieser Veränderungen sind die steigende Lebenserwartung und das seit den 70er Jahren anhaltend niedere Geburtenniveau. So kommen heute auf 100 Erwerbstätige rund 80 noch nicht oder nicht mehr



im Erwerbsleben stehende Personen. In 50 Jahren müssen 100 Erwerbstätige für den Unterhalt von 111 nicht Erwerbstätigen aufbringen.

Die Referentin sprach ein weiteres Problem an: Die finanzielle Belastung unserer Gesellschaft nimmt ständig zu – auch durch die Überalterung. Dabei dürfe man aber auch nicht vergessen, dass zurzeit die Geldströme stärker von Alt zu Jung fließen als umgekehrt – durch finanzielle Hilfe zu Lebzeiten und durch Erben.

Die jüngere Generation sollte ermutigt werden, ihre Zukunft positiv zu sehen. Die Referentin rief der Jugend aber auch zu, Mut zur Unvollkommenheit zu haben. Denn es gäbe keine optimale Lösung auf Dauer. Der amerikanische Botschafter Walters verglich die Unvollkommenheit im politischen und gesellschaftlichen Bereich mit einem Floß: Es sinkt nicht, aber man bekommt immer nasse Füße dabei.

Es folgten einige Anekdoten aus ihrem langen Politikerleben – auch festgehalten in ihrem Buch „Heidenei Frau Minister – Lachen ist die beste Politik“. Annemarie Griesinger beschloss ihre Rede mit einem herzlichen Dankeschön an den SSR für sein Engagement für die Älteren. (Gerhard Volk)

9. Deutscher Seniorentag in Leipzig: Schirmherrin ist Kanzlerin Merkel

Unter dem Motto „Alter leben – Verantwortung übernehmen“ steht der 9. Deutsche Seniorentag, der vom 8. bis 10. Juni 2009 in Leipzig stattfindet. Die Schirmherrschaft hat Bundeskanzlerin Angela Merkel übernommen.

Eine Delegation der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) wurde vorab von der Regierungschefin in Berlin empfangen. Dabei betonte Merkel die Bedeutung des Zusammenhalts der Generationen für die gesellschaftlichen Herausforderungen, die der demografische Wandel mit sich bringt. Gleichzeitig würdigte die Kanzlerin das ehrenamtliche Engagement vieler älterer Menschen und bekräftigte die Notwendigkeit, die Rahmenbedingungen für dieses Engagement politisch zu gestalten.

Ihre Unterstützung sicherte Angela Merkel für das Vorhaben der Bundesarbeitsgemeinschaft zu, einen Wettbewerb für Unternehmen auszuschreiben, die das Älterwerden ihrer Belegschaft positiv gestalten.

Wichtige Adressen des Kreissenorenrats Rems-Murr

Führungsteam des Kreissenorenrats

Vorsitzender

Werner Auch
Trollingerweg 15/4
71336 Waiblingen
Tel. 071 51/90 88 05
Email:
wenerauch@aol.com

Stellv. Vorsitzender & Presse

Heinz Weber
Freibergstr. 3
70736 Fellbach
Tel. 07 11/51 37 26
Email:
hhweber1@gmx.de

Stellv. Vorsitzender

Falk Dieter Widmaier
Dürerweg 30
73614 Schorndorf
Tel. 071 81/6 43 91
Email:
mfd.widmaier@arcor.de

Schatzmeister

Roland Hassler
Silcherstr. 3
71546 Aspach
Tel. 071 91/2 07 93

Schriftführer

Gerhard Dannwolf
Häfnersweg 16/1
71522 Backnang
Tel. 071 91/90 83 88
Email:
gerhard.dannwolf@
t-online.de

Beirat

Landratsamt
Werner Geiser
Alter Postplatz 10
71332 Waiblingen
Tel. 071 51/501-1506
Email:
w.geiser@
rems-murr-kreis.de

Beisitzer

Alfred Osen
Mairichweg 35
71546 Aspach
Tel. 071 91/2 04 67

Günter Läßle
Vordere Alm 4
71522 Backnang
Tel. 071 91/6 33 08

Christa Benseler
Schwalbenweg 8
73614 Schorndorf
Tel. 071 81/63 13 74
Email:

Hans.Benseler@
t-online.de

Waltraud Bühl
Nonnenbergstr. 19
71384 Weinstadt
Tel. 071 51/6 81 80
Email:
wu.buehl@t-online.de

Alfred Sparhuber
Göhrumstr. 6
71332 Waiblingen
Tel. 071 51/5 25 03
E-Mail:
Alfred.Sparhuber@gmx.de

Roland Schlichenmaier
Stuttgarter Str. 72
71554 Weissach im Tal
071 91/35 56 14
E-Mail:
rs@schlichenmaier.de

„Für die nächste Messe wird mehr Ausstellungsfläche benötigt“

Äußerst positive Resonanz auf die erste Seniorenmesse im Rems-Murr-Kreis – Interview mit Initiator Dr. Mathias Hahn

Die erste Seniorenmesse im Rems-Murr-Kreis, die in der Barbara-Künkelin-Halle in Schorndorf stattfand, hinterließ einen nachhaltigen Eindruck. Über 2.500 Besucher strömten durch die Halle und zeigten sich interessiert an den verschiedenen Angeboten der Aussteller. Angefangen vom Reisebüro über den Optiker bis zu sozialen Einrichtungen – Informationen wurden aktuell und kompetent vermittelt. Dabei handelte es sich nicht um eine Verkaufsmesse, sondern um eine reine Informationsmesse. Insgesamt war die Veranstaltung nicht nur ein großer Erfolg für den Kreissenorenrat im Rems-Murr Kreis, sondern gerade für den Veranstalter Seniorenforum Schorndorf, dem Stadtseiniorenrat/Arbeitskreis Seniorenmesse sowie dem Initiator Dr. Mathias Hahn. Jürgen Klein, Redaktionsleiter des Seniorenmagazins, sprach mit Dr. Hahn über dessen Fazit

Hand aufs Herz. Hatten Sie mit einem solch großen Besucherandrang gerechnet?

Nur in meinen kühnsten Träumen... Spaß beiseite: Diese Art der Seniorenmesse war für die SeniorInnen in und um Schorndorf einfach dran, trotz oder auch wegen der überwiegend kommerziellen Gesundheitsmessen landauf landab. Wir wollten mit dieser Messe SeniorInnen ermutigen „aktiv“ zu werden, auch im Sinne des bürgerschaftlichen Engagements.

Wie war die Resonanz der Besucher?

Überwältigend. Viele ermutigten uns, diese Messe möglichst zeitnah und in regelmäßigen Abständen in Schorndorf zu wiederholen – und nicht, wie vorgesehen, zunächst in anderen Städten und Gemeinden im Rems-Murr-Kreis.

Welches Urteil fällten die Aussteller über die Seniorenmesse?

Begeisterung und anerkennendes Lob beherrschten die Szene. Sowohl die kommerziellen Anbieter, die ja nichts verkaufen durften, als auch die gemeinnützigen Dienstleister, die Vereine und Sozialdienste waren von



den Informationsmöglichkeiten sehr angetan. Noch nie haben sie die Zielgruppe der Senioren so geballt und konzentriert ansprechen können und erreicht.

Was hat Sie persönlich am Positivsten überrascht?

- Der Pioniergeist aller Mitarbeiter, diese Messe zu stemmen, obwohl keiner von uns bisher größere Erfahrungen in der Planung von Informations-Messen dieser Art hatte.
- Die überaus positive Resonanz bei Ausstellern und Messebesuchern.
- Und nicht zuletzt: Der attraktive Ablauf der Messe ohne größere Pannen.

Wie bewerten Sie das ehrenamtliche Engagement der zahlreichen Mitstreiter?

Unsere „Arbeitskreis Seniorenmesse 2008“ - Mitarbeiter leben das Bürgerschaftliche Engagement in beeindruckender Weise vor: Trotz zahlreicher weiterer Verpflichtungen in Vereinen, Vereinigungen, Interessengruppen, Parteien, Arbeitskreisen, Kirchen, Beruf und Familie engagieren sich diese Mitarbeiter „mit Herz und Hirn“ für diese Messe in einem Ausmaß, das höchsten Respekt verdient.

Was würden Sie aus heutiger Sicht anders machen?

- Konzeptionell werden wir unsere attraktive und erfolgreiche Linie beibehalten: Alles was SeniorInnen aktiviert und das Aktivsein erleichtert ist erwünscht.
- Wir werden für die nächste Messe mehr Ausstellungsfläche benötigen, um den Ausstellern, die die Messe zunächst beobachten wollten, aber auch Neubewerbern die Teilnahme zu ermöglichen. Eine Alternative könnte der angrenzende Künkelinhallen-Parkplatz darstellen.
- Wir werden die Standausschreibungen weiter präzisieren, um allen Ausstellern eine möglichst reibungslose und erfolgreiche Teilnahme zu ermöglichen.
- Die begleitende Livemusik wird durch eine beratungsfreundlichere dezente Lautstärke den Informations- und Wohlfühlfaktor erhöhen.
- Wir werden mehr kurzweilige Vorträge zu attraktiven Themen anbieten.

Welche Zukunft sehen Sie für die Seniorenmesse?

Seniorenmesen unseres Zuschnitts werden in Zukunft noch mehr an Bedeutung gewinnen und sicher

bald Nachahmer finden. Senioren werden immer mehr als attraktive Käufergruppe wahrgenommen und sind unverzichtbar im Bürgerschaftlichen Engagement. Wir bieten diesen attraktiven Mix aus Information, Beratung und Möglichkeiten, sich ehrenamtlich in verschiedensten Gruppierungen zu engagieren.

Wir, das ist dieses „Dreamteam“:



Gebeco
LÄNDER ERLEBEN

Rumänien – von Siebenbürgen in das Donaudelta

Reisen Sie mit Muße in die Heimat der Siebenbürger Sachsen! Sie besuchen reizvolle Altstädte und lernen in kleinen Dörfern ein gastfreundliches Land mit einer reichen Geschichte kennen.

Reisetermine:

06.08.-16.08.2008, 03.09.-13.09.2008 und 24.09.-04.10.2008

- Aufenthalt in einem Dorf in Siebenbürgen
- Besichtigung in Sibiu, Brasov und Sighisoara
- Fahrt mit dem Katamaran in das Donaudelta

11-Tage-Erlebnisreise

ab € **1.195,-**

Auch beim Ehrenamt sollte Geld fließen

Gesetz zur weiteren Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements hat seine Tücken

Um das bürgerschaftliche Engagement zu stärken, wurde im Herbst vergangenen Jahres die Ehrenamtpauschale eingeführt. Dieses Gesetz soll Personen steuerlich entlasten, die eine ehrenamtliche Tätigkeit ausüben. Da es bei vielen der Ehrenamtlichen zu Ungereimtheiten über die Auslegung – kann man den Freibetrag von meinem Einkommen einfach abziehen oder muss man erst einen Geldbetrag von der Einrichtung für die man ehrenamtlich tätig ist erhalten – dieses Gesetzes kam, hat sich der Kreis-seniorenrat zur völligen Klärung schriftlich an das Bundesministerium der Finanzen gewandt.

Mit nachfolgendem Wortlaut der Antwort vom Leitungsstab Referat Bürgerangelegenheiten des Bundesfinanzministeriums sollte nun für alle ehrenamtlich tätige Klarheit geschaffen sein:

Mit dem „Gesetz zur weiteren Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements“ wurde mit § 3 Nr. 26a Einkommensteuergesetz ein Freibetrag in Höhe bis zu 500 Euro im Jahr für Einkommen aus nebenberuflicher Tätigkeit im mildtätigen, gemeinnützigen oder kirchlichen Bereich eingeführt.

Von einem Steuerfreibetrag kann nur der Steuerpflichtige profitieren, der entsprechende steuerpflichtige Einkünfte hat. Erhält die ehrenamtlich tätige Person keine

Aufwandsentschädigung, kann sie einen Steuerfreibetrag demzufolge auch nicht in Anspruch nehmen.

Im ursprünglichen Gesetzentwurf der Bundesregierung war vorgesehen, eine Steuerermäßigung in Höhe von 300 Euro für einen begrenzten Personenkreis einzuführen. Personen, die mindestens 20 Stunden im Monat hilfsbedürftige, alte, kranke oder behinderte Menschen betreuen, sollten 300 Euro pro Jahr von ihrer Steuer-schuld erlassen bekommen. Im Laufe des Gesetzgebungsverfahrens wurde diese vorgesehene Steuerermäßigung zu Gunsten eines Steuerfreibetrages in Höhe von 500 Euro für alle, die sich nebenberuflich in mildtätigen, im gemeinnützigen oder kirchlichen Bereich engagieren, ersetzt, weil eine Ausweitung des zunächst geplanten Steuerbonus auf all diejenigen, die ihn ebenfalls verdient hätten, nicht finanzierbar gewesen wäre.

Diese Antwort zeigt, dass die Ehrenamtlichen die völlig unentgeltlich tätig sind, von diesem Gesetz nichts haben. (Heinz Weber)



ANTI-AGING FÜR DIE STIMME

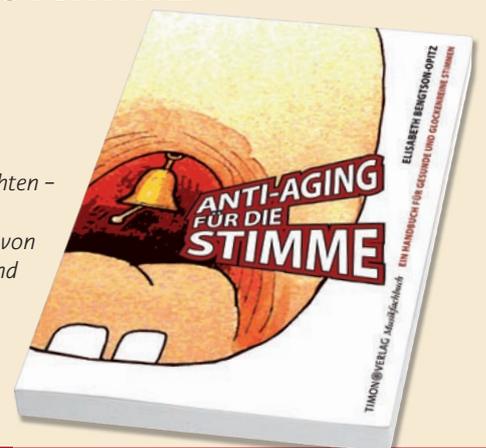
von Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz

Mit Illustrationen von: Volker Kriegel, F. W. Bernstein und Holger Vanselow
und Gedichten von Robert Gernhardt und Gulle Bruns

Der Ratgeber für alle, die auch im Alter noch singen möchten – mit einer gesunden und glockenreinen Stimme!
Dieses Buch basiert auf der gleichnamigen Seminarreihe von Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz, Professorin für Gesang und Gesangsmethodik an der Hamburger Musikhochschule.
Mit zahlreichen Abbildungen und Übungen.

E. Bengtson-Opitz: Anti-Aging für die Stimme

144 Seiten | ISBN 978-3-938335-20-8 | 18,- €



Gauner „arbeiten“ mit allerhand Tricks und Raffinessen

In Zusammenarbeit weisen das Seniorenmagazin und die Polizei Rems-Murr auf Gefahren hin – Folge 1

Diebstahl / Trickdiebstahl

Der Diebstahl, besonders aber seine Sonderform, der Trickdiebstahl lebt von zwei Komponenten, zum einen dem Ablenkungsmanöver und zum anderen dem dadurch möglichen verdeckten Zugriff auf Wertgegenstände. Mittels umfangreicher Vorbereitungen und unter Ausnutzung von Gutmütigkeit, Vertrauensseligkeit und hoher Hilfsbereitschaft plündern die Täter die Wohnungen ihrer Opfer oder auf offener Straße den Geldbeutel.

Die Auswertung der in diesem Deliktsbereich angewandten „modus operandi“ hat verschiedene Vorgehensweisen aufgezeigt. Die Täter suchen hierbei bevorzugt ältere und alleinstehende Personen als Opfer aus.

Der Zetteltrick

Täter 1 klingelt an der Haustür seines betagten Opfers und bittet um einen Zettel sowie einen Stift zum Hinterlassen einer Nachricht bei einem Nachbarn. Geht das Opfer die gewünschten Gegenstände holen, folgt Täter 1 nach und bittet das Opfer (da er angeblich nicht deutsch schreiben kann) die Nachricht selbst zu schreiben. Während das Opfer so beschäftigt ist, schleicht Täter 2 in die Wohnung und durchsucht sie systematisch auf Bargeld und Schmuck. Zurück bleibt eine durchsuchte Wohnung und ein vom Opfer geschriebener Zettel.

Auch in Altenheimen kommt es vor, dass ein Täter der nicht anwesenden Zimmermitbewohnerin eine Nachricht hinterlassen will. Die Anwesende wird abgelenkt, in dem der Täter sie darum bittet Schreibzeug zu besorgen. In ihrer kurzen Abwesenheit entwendet der Täter dann den Geldbeutel.

Der Glas-Wasser-Trick

Täter 1 bittet beispielsweise wegen angeblicher Übelkeit um ein Glas Wasser. Während das Opfer dem Wunsch nachkommt, folgt Täter 1 meist in die Küche nach und verwickelt das Opfer in ein Gespräch. Zwischenzeitlich durchsucht Täter 2 die Wohnung. Zur Verlängerung der Ablenkungszeit wird in einigen Fällen zusätzlich nach einer Kopfschmerztablette gefragt. Bei Frauen ist die

Frage nach heißem Wasser für die Babyflasche beliebt, um das Opfer für längere Zeit in der Küche zu beschäftigen.

Der Verkaufstrick

Täterin 1 bietet an der Wohnungstür Tischdecken oder Bettlaken an und versucht das Opfer ein Stück in die Wohnung zu drängen. Dann werden dem Opfer die großen Wäschestücke ausgebreitet so nahe vors Gesicht gehalten, dass ein weiterer Täter unbemerkt in die Wohnung schleichen und diese durchsuchen kann. Der Rückzug des Täters 2 erfolgt auf ähnliche Weise.

Ein falscher Beamter des Gas-/E-Werks oder von der Rentenanstalt

Die Geschichte, dass man von einer offiziellen Stelle, einem Amt oder einer ähnlichen Einrichtung, wie zum Beispiel dem E-Werk kommt, dient lediglich dem Zweck, das diesen Einrichtungen entgegengebrachte Vertrauen zu nutzen, um überhaupt in die Wohnung zu kommen. Hier wird dann behauptet, beispielsweise die elektrischen Geräte oder Leitungen überprüfen zu müssen. Vom Opfer wird verlangt, auf Zuruf die jeweilige Sicherung heraus zu drehen oder aus zu schalten. Der Täter weiß, wo sein Opfer ist und kann in Ruhe nacheinander alle Räume betreten, durchsuchen und dabei Wertgegenstände entwenden.

Ein angeblicher Bekannter

Das Opfer wird auf der Straße unter dem Vorwand angesprochen, dass man sich doch vom Krankenhaus oder Veranstaltungen kennen würde. Es gelingt durch hohe Redseligkeit oder durch das Tragen der Einkaufstaschen in die Wohnung des Opfers zu gelangen. Unter einem Vorwand wird dann das Opfer abgelenkt und die Wohnung auf Bargeld oder Wertgegenstände durchsucht.

Der Geldwechseltrick

In diesem Fall werden ältere Menschen auf Parkplätzen von Einkaufsmärkten oder auch auf offener Straße angesprochen. Es wird darum gebeten beispielsweise ein

2-Euro-Geldstück in zwei einzelne Euromünzen umzutauschen.

Der Täter versucht dem Opfer „zu helfen“, in dem er mit in den Geldbeutel schaut und versucht die entsprechenden Münzen zu finden. Dabei werden die Geldscheine aus der Scheintasche mit großer Fingerfertigkeit gezogen.

VERHALTENSTIPPS:

- Angeblichen Bekannten keinen Einlass gewähren
- Bei gesicherter Tür (Kette oder ähnliches) einen Hinweis auf die Hinzuziehung von Nachbarn geben
- Tagespresse aufmerksam verfolgen
- Im Verdachtsfall die Polizei informieren
- Im Prinzip gelten die selben Verhaltenstipps wie bei der Deliktsgruppe „Raub in Wohnung“.

Unruheständler! (von Richard Schlichenmaier, Korb)

Wenn der Ruheständler morgens so gegen halb acht,
ohne Weckton aus dem Schlaf des Gerechten erwacht.
Auf der Bettkante wird zuerst ein Aqua minerale gezischt,
das bringt den Darm in Schwung und es erfrischt.
Zwanglos – ausgeschlafen man sich erhebt,
zielstrebig man zur Toilette strebt.
Es folgt die Außen-Prozedere mit dem H₂O,
für das Wohlbefinden ist es das A und das O.
Man lässt dann schnellstens die Rollläden rauf,
damit die Nachbarn sehen – man ist schon auf.
Nach dem Recken Strecken Dehnen,
tut man sich nach einem guten Kaffee sehnen.
Tut dir ausnahmsweise mal nichts weh,
Schelme sagen, no bischt he.
Gibt es mal nichts zu lamentieren,
so ist das wie ein Grand mit Vieren.
Nun geh ich Zeitung holen und nach dem Wetter schau,
den Kaffeetisch richtet inzwischen meine Frau.
Genüsslich Kaffee schlürfen, die Zeitung dabei studieren
und über Sonderangebote sich informieren.
Der SWR sorgt für guten Ton,
die Halbuhr Nachrichten, bringen das Neuste der Region.
Nun wird der Tag verplant und beraten,
waschen, putzen, kochen! Oder gehen wir baden?
Keinen Dok brauchen wir heute konsultieren,
auch beim Physiotherapeut nicht aufmarschieren.
Der Tag ist noch jung und aktuell,
gehen wir auf Schnäppchenjagd mal schnell?
Haben wir uns für die Heimvariante entschieden,
dann ist uns viel Hausarbeit beschieden.
Die Frau beginnt in der Küche zu hantieren,

da muss ich manchmal assistieren,
sie ist der Boss und gibt Befehle,
dass ihr zum Kochen ja nichts fehle.
Geh mal Bitte in das Souterrain runter!
Hole Kartoffeln und eine Flasche vom Burgunder,
den brauch ich zum Kochen an das Kraut,
mit dem Rest wird unser Frust abgebaut.
Vom Gefrierschrank hast du was vergessen!
dann wird bald fertig sein das Essen.
Das Treppenhaus ist mein Jogging Parcours,
dort muss ich Auf und Ab toujours.
Die Vergesslichkeit hält mich physisch fit,
wenn Alzheimer naht – do machst was mit
Steht das Mittagessen endlich auf dem Tisch,
sind wir nicht mehr ganz so frisch.
Den Abwasch erledigen wir noch Manuell,
in Teamarbeit geht das sehr schnell,
ein Nickerchen haben wir uns verdient,
wie es für Ruheständler sich geziemt.
für die Küche muss man noch Material einkaufen,
und für die Fitness noch eine Runde laufen.
Wir haben immer was zu tun,
gegen Langeweile sind wir immun.
Ich sag Euch, all das kostet Kraft,
schön war's als ich habe noch geschafft.
Auf den Ruhestand waren wir mal sehr erpicht,
vom Altern man nicht mehr so gerne spricht.
Das Zeitenrad sich immer schneller dreht,
nur wer alt ist, dies Phänomen versteht.
Nun aber wollen wir noch viel erleben und sehen,
bevor wir mal in der WKZ auf der vorletzten Seite stehen.

Gähnen: Klimaanlage des Gehirns

Psychologen der New York State University sind dem Rätsel des Gähnens auf der Spur. In verschiedenen Experimenten stellten sie fest, dass der Mensch wahrscheinlich gähnt, um sein Gehirn zu kühlen.

Ist der Kopf zu warm, regt Gähnen den Blutfluss und den Herzschlag an, wodurch die überschüssige Hitze abgeführt wird – fanden die Psychologen laut eines Berichtes der „Medical Tribune“ heraus. Weitere Untersuchungen sind geplant, da die Wissenschaftler vermuten, dass bei hohem Fieber und eisiger Kälte der Gähnreflex automatisch abgeschaltet wird, um einen Temperaturschock im Gehirn zu vermeiden.

Kostenfreie Erinnerung per SMS: Zeit für Medikamen- teneinnahme

Einen besonderen Dienst bietet das Gesundheitsportal imedo: Nämlich einen kostenlosen Erinnerungsdienst für die Medikamenteneinnahme. Eine Textnachricht auf dem Mobiltelefon erinnert zum gewünschten Zeitpunkt an die Einnahme. Notwendig dafür ist lediglich eine kostenfreie Registrierung unter www.imedo.de erforderlich. Zusätzlich zu den verordneten Einnahmezeiten können auch die Dosis und die Packungsgröße mit angegeben werden. Dann erfolgt außerdem eine automatische Erinnerung, wenn es an der Zeit ist, sich eine neue Packung zu besorgen.

Unterschiedliche Notrufnummern in europäischen Ländern

Auch nach einem Verkehrsunfall kann das Mobiltelefon große Hilfe leisten und gegebenenfalls Leben retten. Wie der ADAC mitteilt, funktioniert die zentrale Notrufnummer unter der Kurzwahl 112 per Handy mittlerweile in ganz Europa – sogar ohne SIM-Karte und ohne Zugangs-Code. Die Voraussetzungen sind ein betriebsbereites Gerät und ein verfügbares GSM-Netz.

Im Festnetz gibt es dagegen keine einheitlichen Notrufnummern. Die Mehrheit der europäischen Länder hat sich zwar auf die bekannte 112 geeinigt, aber es gibt Ausnahmen. So haben Bulgarien, Mazedonien, Russland und Serbien eigene Notrufnummern. In Italien, Norwegen, Polen, Schweiz und Spanien ist unter der Telefonnummer 112 nur die Polizei erreichbar. In Estland, Frankreich, Luxemburg, Österreich, Slowenien und der Türkei ist ausschließlich der Notarzt unter der bekannten 112 zu erreichen. – Empfehlenswert sind Erkundigungen vor der Urlaubsreise. Beispielsweise beim ADAC, im Reisebüro oder im Internet.

„Stuttgart über 50“

der beliebte Tanztee
für Senioren

jeden Mittwoch mit Live-Musik

von 14:15 bis 16:45 Uhr

ADTV **TANZSCHULE**
BURGER-SCHÄFER

Stgt.-Hindenburgbau (gegenüber Hbf)

07 11 - 2 26 40 41

www.tanzschule-stuttgart.de

Seniorenclub Weissach im Tal e.V.

Der Vorsitzende des Seniorenclubs Roland Schlichenmaier war mit seinen Helferinnen auf großer Fahrt.

Schon früh fuhr ein Kleinbus in Richtung Schwarzwald. Beim ersten Stopp am Kloster Maulbronn genoss man bei schönstem Wetter Kaffee und frische Brezeln. Einen Grund zum Feiern fand man auch und mit Sekt beglückwünschte man ein Geburtstagskind.

Bei bester Stimmung erreichte man Bad Wildbad, natürlich war Zeit sich dieses Städtchen anzuschauen, manche kamen auch nicht an den vielen Einkaufsläden vorbei.

An der Nagoldtalsperre war Mittagspause, ein Essen vom Feinsten und dann eine Wanderung um diese Talsperre war natürlich der Höhepunkt dieses Tages.

Zum Abschluss in der Krapfenhardter Mühle gab es dann noch Eisbecher, Kuchen oder Wustsalat und beim letzten Halt an einem Parkplatz schlossen man den Tag ab mit Tanz und einem kurzen Rückblick. Dieser Tag ist ein Dank an den ehrenamtlichen Einsatz zum Wohle unserer Senioren an ein Helferteam „das seinesgleichen“ sucht. Der Vorsitzende meinte „mit Euch zusammenarbeiten macht schon viel Spass, mit Euch zu verreisen aber noch viel mehr“. (Roland Schlichenmaier)



Bestellen Sie die Tropidenia einfach unter:
www.tropidenia-shop.eu oder 07181 – 971485
Blumen Mächten GbR
Hungerbühlstraße 28, 73614 Schorndorf



DAS BLÜHWUNDER

BLÜHT VON APRIL...

BIS ZUM FROST



- blüht durchgehend von April bis zum Frost
- äußerst pflegeleicht
- bis zu 3 Wochen ohne gießen
- für Balkone, Beete und Gräber
- buschig und kompakt
- unempfindlich gegen Schädlinge
- keine abfallenden Blüten

Musikalische Geburtstagsgrüße für die Senioren

Gelungener Seniorennachmittag des DRK Aspach mit viel Unterhaltung

Mit einem flotten Marsch durch die Jugendmusikkapelle Großaspach unter der Leitung von Hartmut Weingärtner wurde in Aspach der Seniorennachmittag beim DRK eröffnet.

Alfred Osen begrüßte zunächst alle Seniorinnen und Senioren. Ein besonderes herzliches „Grüß Gott“ ging an Pfarrerin Dorothee Gammel, den früheren Seniorenclubleiter Adolf Buchfink sowie die HitKids der Jugendmusikkapelle um Hartmut Weingärtner.

Pfarrerin Gammel sprach anschließend Worte über Dankbarkeit. Sie las einen Brief eines afrikanischen Kindes vor, das sich für die Unterstützung bedankte. Musikleiter Weingärtner sprach ebenfalls Worte der Begrüßung und kündigte das nächste Musikstück an. Anschließend stellte er die Mädchen und Jungen der

Kapelle vor. Es folgten weitere Musikstücke mit Solopartien von Bariton und Saxophon. Sozialhelferin Theresia Emmrich las ein Gedicht vor über „die mehr oder weniger vorhandenen Einsichten des Älterwerdens“, das großen Anklang fand.

Die Helferinnen verteilten die Geburtstagsgeschenke an die Gäste, die vom 17. Mai bis 13. Juni 2008 ihren Geburtstag feierten. Das Geburtstaglied „Ein schöner Tag“ wurde von den HitKids musikalisch begleitet. Der stellvertretende Seniorenclubleiter Alfred Osen übergab als Dankeschön ein Geldgeschenk an die Jugendmusik. Er wünschte allen Jubilaren alles Gute und vor allem Gesundheit. Osen wies nochmals auf den Ausflug mit dem Sonnenhofexpress am Mittwoch, 6. August, hin. (Alfred Osen)



Die Jugendmusikkapelle Großaspach unter Leitung von Hartmut Weingärtner sorgte für beste musikalische Unterhaltung.

Auch Gegen die Sonne und immer ran ans Motiv

MEGAPIXEL – Unsere Fotoecke: Tipps und Tricks vom Profi für optimale Bilder Folge 2

Auch in dieser Ausgabe gibt Ihnen unser Foto-Profi wieder einige Tipps aus seiner Praxis, damit Sie noch mehr Freude mit Ihrer Kamera haben – und das nicht nur beim Urlaubs-„Knipsen“ am Palmenstrand oder in den Bergen. Nun: Warum denn in die Ferne schweifen, denn das gute Motiv liegt auch nah!

Gegen die Sonne...

Ein trüber (Ferien-)Tag kann durchaus seinen (fotografischen) Reiz haben. Nehmen Sie also getrost Ihre Kamera auch mal mit, wenn die Sonne keine rechte Lust hat zu strahlen. Ihre Lust am Fotografieren sollte das nicht schmälern, es findet sich immer ein lohnenswertes Motiv. Halten Sie Ausschau, fangen Sie Stimmungen ein. Und zwischendurch hellt es gewiss auch wieder auf – ein guter Moment, um auf den Auslöser zu drücken. Und zwar direkt gegen die Sonne!

Gemeinhin sollte man die Sonne ja als Fotograf im Rücken haben. Probieren Sie es einfach einmal anders herum und nehmen Ihr Motiv im Gegenlicht auf. Machen Sie das „etwas andere“ Foto, spielen Sie mit dem Licht. Das Ergebnis sind Aufnahmen von ganz besonderem Reiz oder mit imposanten Effekten – wie auf dem Foto unten, das ich seinerzeit frühmorgens für das „Tegernsee-Journal“ gemacht habe. Auf eines sollten Sie



Gegenlicht mit imposanten Effekten: Frühmorgens auf dem Tegernsee mit dem Fischer unterwegs.

bei dieser Art von Aufnahmen allerdings achten: Setzen Sie unbedingt den Blitz ein, um den Vordergrund bei (starkem) Gegenlicht aufzuhellen. Auf Ihrem Foto sollte also dort, wo viel (Gegen-)Licht ist, nicht viel Schatten oder ein völlig finsternes Etwas sein.

Ich nehme nicht an, dass Sie wie beim Profi-Fotoshooting mit Reflektoren unterwegs oder im Photoshop im Umgang mit „Tiefen“ und „Lichtern“ versiert sind, um aus einem „abgesoffenen“ Bild (wie die Fotografen sagen) noch etwas rauszuholen zu können. Viele Digi-Kameras bieten heute die Möglichkeit, einen Aufhell-Blitz einzusetzen – lesen Sie in der Gebrauchsanleitung Ihrer Kamera nach. Generell gilt: Immer blitzen, wenn der Bildhintergrund übermäßig hell ist beziehungsweise heller als der Vordergrund, das heißt, heller als die



Ran ans Motiv: Auch trübe Tage haben ihren fotografischen Reiz



Ran ans Motiv: Die Königin der Blumen in ihrer vollen Pracht

(Ihnen zugewandte) Vorderseite des Motivs. Typisches Beispiel: Sie wollen einen denkwürdigen Moment festhalten und fotografieren das Brautpaar mittags im Festsaal. Die Glücklichen stehen allerdings vor'm Fenster, durch das die Sonne „reinknallt“. Die Gesichter der Frischvermählten werden – dem Freudentag nicht angemessen – auf Ihrem Foto recht finster d'reinblicken, wenn Sie nicht blitzen. Von sich aus wird Ihre Kamera das kaum tun, da ihr in diesem Fall die Helligkeit im Raum ausreicht.

... und ran an's Motiv

Was fällt Ihnen beim Blättern durch's Familien-Fotoalbum oder – wie heutzutage eher üblich – beim Betrachten der Urlaubsbilder am PC oder TV auf? Meist nichts Besonderes. Ist es nicht so? Die abgelichteten Personen kennen Sie, die Urlaubsorte, Kneipen und Bars auch – Sie waren ja dort. Natürlich freut man sich, wieder in (Urlaubs-)Erinnerungen zu schwelgen. Es dürfte sich aber vermutlich in der Bilderserie kaum eines finden, das Ihnen oder den Gästen ein anerkennendes „Ohhh“ entlockt. Warum?

Die allermeisten Freizeit- und Urlaubs-Fotos sind so fotografiert, wie man üblicherweise auch schaut: mit ganz normalem Blickwinkel, in der üblichen Distanz, in Augenhöhe. Daher wirken die Aufnahmen dann eben auch „ganz normal“ und ohne „Aha-Effekt“. Den meisten von Ihnen mag das reichen – Erinnerungen eben. Wer aber sich und seinen Freunden beim Dia-Abend etwas mehr als nur den immer gleich aussehende „Einkkehr-Schwung“ in die Ski- oder Strand-Bar bieten will, der muss eben ein wenig anders ablichten als üblich.



Und auch dafür brauchen Sie kein Profi zu sein. Variieren Sie ganz einfach mit dem, was ich oben genannt habe: Ändern Sie zwischendurch den Blickwinkel, die Augen- beziehungsweise Kamera-Höhe, halten Sie den Fotoapparat hoch, steigen Sie auf eine Treppe, eine Bank, einen Stuhl (mit der nötigen Vorsicht, versteht sich) oder gehen Sie in die Hocke, auf die Knie. Nicht aus Ehrfurcht, sondern um die Position, den Blickwinkel der Kamera zu ändern. Oder stellen Sie die Digi doch einfach einmal auf den Boden und aktivieren den Selbstauslöser. Sie werden staunen, welch' (zum Teil auch witzige) Effekte und Abwechslung Sie damit in Ihre Fotos bringen.

Ändern Sie auch mal die Distanz zum Objekt, gehen Sie ran ans Motiv, zoomen Sie, machen Sie Detail-Aufnahmen. Auch dafür brauchen Sie keine Spezialausrüstung, kein Makro-Objektiv. Die meisten der heutigen Digi-Kameras bietet die Möglichkeit, nahe an ein Objekt heranzugehen. Höherwertige Geräte haben ohnehin eine Makro-Funktion, meist per Knopfdruck zuschaltbar. Schauen Sie in die Anleitung ihrer Kamera, es lohnt sich. Denn aus mehreren Metern Abstand fotografiert, entgeht einem so manches sehenswerte Detail: ein filigranes Ornament, eine prächtige Blüte, Wassertropfen am Feuerdorn, schöne Augen, die Sie gerade in Ihren Bann ziehen oder der toll garnierte Teller beim Gala-Dinner im (Urlaubs-)Hotel. Erst solche Aufnahmen vermitteln auch Spürbares, lassen den Betrachter nachempfinden, staunen, bewundern, schwitzen, frösteln oder ihm das Wasser im Mund zusammenlaufen – mit Lust auf mehr... (Uwe Kolbusch)

Syriens religiöse Vielfalt

Lassen Sie sich von der Vielfalt Syriens begeistern! In keinem anderen Land leben Angehörige christlicher und muslimischer Konfessionen so friedlich miteinander. Erleben Sie einzigartige Begegnungen mit Vertretern einiger Religionsgemeinschaften und erkunden Sie die bedeutsamsten kultur- und religionshistorischen Monumente des Landes.

Reisetermin: 14.11.-23.11.2008

- Begegnungen mit Repräsentanten religiöser Gemeinschaften
- Die wichtigsten christlichen und muslimischen Stätten Syriens
- Heritage Hotel in Aleppo

10-Tage-Studienreise

ab € **1.595**

Information und Buchung:

Ihre Reiseberatung & -vermittlung Harald Muth · Tel. 0 71 51 / 70 24 66 · haraldmuth@gmx.de

Leben, Wohnen, Pflege - angenehm anders

Die meisten Menschen wünschen sich bei Pflegebedürftigkeit selbstbestimmt in familiärer Atmosphäre zu leben. Dieser Wunsch ist der tägliche Ansporn für unsere motivierten und gut ausgebildeten Mitarbeiter.

Gemeinsam mit dem Bewohner und seinen Angehörigen entwickeln wir ein persönliches Versorgungs-, Betreuungs- und Pflegeangebot.

Am Gemeinschaftsleben nehmen alle teil. Bewohner mit demenziellen oder krankheitsbedingten Problemen profitieren sehr von unserem modernen Konzept.

Wir würden uns freuen, wenn wir es Ihnen bei einem Besichtigungstermin einmal vorstellen dürften.



Seniorenheim Spiegelhof

Seniorenheim Spiegelhof · An der Lauter 10 · 71579 Spiegelberg
Fon: 0 71 94 / 95 40 - 0 · Fax: 0 71 94 / 95 40 - 20
E-Mail: info@spiegelhof.com · Web: www.spiegelhof.com

Seniorenheim Kronenhof

Seniorenheim Kronenhof · Schöntalstraße 6 · 71577 Großlach-Grab
Fon: 0 71 92 / 92 61 - 0 · Fax: 0 71 92 / 92 61 - 20
E-Mail: info@seniorenheim-kronenhof.com · Web: www.seniorenheim-kronenhof.com

Amigos  Reisen
Wir lieben mehr erleben.

Silvester auf Madeira

30.12.2008 bis 8.1.2009

Unser Hotel „Pestana Bay“ (****)



Das Vier-Sterne-Hotel „Pestana Bay“ befindet sich direkt am Kieselstrand in der Bucht von „Praia Formosa“, zirka sieben Kilometer vom Stadtzentrum Funchal entfernt. Das Stadtzentrum erreichen Sie bequem mit dem Linienbus oder mit dem Hotelbus.

Alle 183 Studios sind mit einer Kochinsel und Kühlschrank ausgestattet, sowie Bad/WC, Föhn, Direktwahltelefon, Safe, Satelliten-TV und Radio. Sie haben alle Balkon mit Meerblick und herrliche Sicht zum „Cabo Girao“, der zweithöchsten Meeresklippe der Welt. Die Studios strahlen, durch ihre moderne Einrichtung und Dekoration, großen Komfort und Behaglichkeit aus.

Das Hotel ist architektonisch unter dem Motto „Harlekin“ konzipiert, mit dekorativen Mustern und Mobiliar. Genießen Sie die Ruhe bei einer Massage. Ein Spielzimmer mit Billiard und Tischtennis, sowie ein Fitnessraum ergänzen das Angebot.



Leistungen

- Bushinfaht nach Nürnberg, Flug nach Madeira und zurück, Busheimfahrt von Nürnberg nach Backnang.
- Hoteltransfers
- 9x bzw. 14x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 8x Abendmenü vom Buffet
- Silvester-Galadinner im Hotel „Pestana Bay“
- Reise Vor- und Nachtreff
- Reisebegleitung durch Rosemarie und Roland Schlichenmaier

Preise

Aufenthalt 10 Tage 30.12.2008 bis 8.1.2009	
pro Person im DZ,	
HP + Galadinner	€ 1293,-
EZ-Zuschlag	€ 232,-
Aufenthalt 15 Tage 30.12.2008 bis 13.1.2009	
pro Person im DZ,	
HP + Galadinner	€ 1461,-
EZ-Zuschlag	€ 303,-
von 8. bis 13.1. nur mit Frühstück	
zugl. Programm wie beschrieben	€ 200,-

An- und Restzahlungen, Reiseunterlagen

Bei Anmeldung bitten wir um eine Anzahlung von 25% des Reisepreises. Restzahlung bis 6.11.2008. Die Reiseunterlagen erhalten Sie ca. 2 Wochen vor Reisebeginn bei einem Reisevortreff überreicht.

Wenn Sie an diesem Amigos-Reise-Angebot interessiert sind, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Wir freuen uns darauf!

Informationen und Anmeldung

Amigos  Reisen
Wir lieben mehr erleben.

Roland Schlichenmaier e.K.
Stuttgarter Straße 72 · 71554 Weisach im Tal
Fon 07191.355614 · Fax 07191.355610
rs@schlichenmaier.de
www.amigos-reisen.de

