

SENIORENMAGAZIN REMS-MURR-KREIS

APRIL 2008
BIS JUNI 2008



AUSGABE WEISSACHER TAL

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



Senioren-Messe

Alter gestalten



alt & in



20. April 2008 · 11.00-17.00 Uhr
Barbara-Künkelin-Halle Schorndorf
Eintritt frei

Veranstalter: Seniorenforum Schorndorf e.V. - Stadtseniorenrat / Arbeitskreis Seniorenmesse



Roland Schlichenmaier

Herausgeber

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit diesem Magazin halten Sie heute die zweite Ausgabe in Händen. Schon die erste Ausgabe erhielt eine positive Resonanz, deshalb sind wir sicher, dass diese Ausgabe nicht weniger Aufmerksamkeit erhält und verdient. Die Qualität und die Aufmachung, aber auch die redaktionelle Aufbereitung der ersten Ausgabe fand großen Anklang.

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 Seni-

oren-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

INHALT

TITEL

04 Seniorenmesse in Schorndorf

KREISSENIORENRAT

06 Forderungen zum Heimgesetz

08 Jugend und Integration von Ausländern sind wichtige Themen

09 Seniorenexperten sind derzeit wenig gefragt

09 Wichtige Adressen des KSR

PORTÄT

10 Alt zu werden ist nichts für Feiglinge – Robert Antretter immer noch stark engagiert

GESUNDHEIT

12 Singen ist gesund

13 Fit im Alter – Senioren starten durch

14 Mehr Ausgewogenheit statt einer Diät im Alter

MEDIEN

15 Mehr Zeit zu leben – ARD-Themenwoche

WIRTSCHAFT

16 Einzelhändler und Dienstleister stehen vor einer neuen Herausforderung – Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“

GESELLSCHAFT

18 Immer mehr „Freundliche Toiletten“ in Fellbach

19 Zu wenig Rente? Grundsicherung beantragen!

CLUBNACHRICHTEN

21 Schunkeln, Showtänze und Büttreden

22 Kriegskinder erzählten – und weckten viele Erinnerungen

24 Freude und Abwechslung beim Seniorenclub Weissach im Tal

RATGEBER

26 Die Fotoecke – Beim Porträt die Augen im Blick haben

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
Timon Schlichenmaier (ts), Hamburg
Alfred Sparhuber (spa), Waiblingen
Wilhelm Stemann (wst), Fellbach
Heinz Weber (hw), Fellbach

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

Senioren-Messe in Schorndorf

am 20. April 2008 von 11 bis 17 Uhr in der Barbara-Künkelin-Halle Schorndorf

Grußwort ist gleichzeitig ein Dankeschön

Schirmherr OB Matthias Klopfer: Eine Messe mit überregionaler Bedeutung

Dass Schorndorfs Oberbürgermeister Matthias Klopfer viel Achtung vor den Aktivitäten der Senioren hat, unterstrich das Stadtoberhaupt schon bei der Verleihung des Zertifikates „Seniorenfreundlicher Service“ an Schorndorfer Geschäfte und Betriebe. Dabei betonte Klopfer, dass die Senioren nicht nur aktiv und glücklicher älter werden, sondern für den Handel sowie Dienstleistern eine Herausforderung seien. Schließlich seien die Senioren eine „kaufkräftige Zielgruppe“. Dabei dankte Klopfer auch dem Seniorenforum Schorndorf für dessen Initiative.

Deshalb war's für Matthias Klopfer keine Frage, die Schirmherrschaft für die erste Seniorenmesse im Rems-Murr-Kreis am Sonntag, 20. April, von 11 bis 17 Uhr in der Barbara-Künkelin-Halle Schorndorf zu übernehmen. In seinem Grußwort betont der Oberbürgermeister:

„Ich begrüße alle Besucherinnen und Besucher der ‚Seniorenmesse 2008 – Alter gestalten – alt und in!‘ sehr herzlich in der Barbara-Künkelin-Halle in Schorndorf. Es freut mich sehr, dass ein sehr engagierter Arbeitskreis die überregional bedeutende Messe in Schorndorf ausrichtet. Gerne habe ich auch die Schirmherrschaft hierfür übernommen. Ich wünsche der Seniorenmesse einen großen Erfolg und viele Besucher.“



Schirmherr der ersten Seniorenmesse Rems-Murr-Schorndorfs Oberbürgermeister Matthias Klopfer.

Wunsch nach mehr Lebensqualität

Einladung zum Kommen – Der Antrieb für den Arbeitskreis Seniorenmesse hat viele gute Gründe

Bereits viel Arbeit liegt hinter dem Arbeitskreis Seniorenmesse. Aber ebenso viel Arbeit liegt noch vor den Verantwortlichen. Und auch nach der ersten Seniorenmesse warten noch viele Aufgaben, um diese Großveranstaltung bewältigen zu können. Allein der Antrieb, eine solche Messe auf die Beine zu stellen, verdient Respekt. Die Gründe dafür hat der Arbeitskreis selbst wie folgt zusammengefasst:

Der Wunsch nach Lebensqualität bis ins hohe Alter gewinnt für Seniorinnen und Senioren zunehmend an Bedeutung.

- Gesund und kreativ älter werden,
 - das Internet als Forum für neues Wissen entdecken
 - die Verbesserung von Serienprodukten
 - Altenpolitik kreativ planen und umsetzen
 - die Kundenfreundlichkeit fördern
- sind nur einige unserer Ziele.

Wir bieten Ihnen umfangreiche aktuelle Informationen rund ums Älterwerden. Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann besuchen Sie unsere Informationsmesse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Arbeitskreis Seniorenmesse:
Seniorenforum Schorndorf e.V. - Stadtseniorenrat
Kreisseniorenrat Rems-Murr

Die Ärzte:

- Dr. Walter Fischer (Leitender Arzt – Rehaklinik Welzheim),
- Mathias Hahn (Ärztlicher Leiter – Schwerpunkt Altersmedizin, Krankenhaus Schorndorf)
- Rainer Kortus (Chefarzt – Gerontopsychiatrie, Zentrum für Psychiatrie Winnenden)

Umfangreiches Programm erwartet die Besucher

Viel Abwechslung wird bei der ersten Seniorenmesse in Schorndorf geboten

Zu ersten Mal findet im Rems-Murr-Kreis am Sonntag, 20. April, in der Barbara-Künkelin-Halle Schorndorf von 11 bis 17 Uhr eine Seniorenmesse im Kreisgebiet statt. Dabei handelt es sich nicht um eine Verkaufsmesse, vielmehr präsentieren verschiedene Aussteller ihre Produkte und Dienstleistungsangebote. Der Eintritt ist frei. Unter dem Motto der Veranstaltung „Alter gestalten – alt & in“ wird an diesem Tag viel geboten. Der Arbeitskreis Seniorenmesse, der sich aus rührigen Mitgliedern des Stadtseniorenforums Schorndorf, dem Stadtseniorenrat sowie dem Kreisseniorenrat zusammensetzt, hat ein attraktives und umfangreiches Programm erstellt, das wie folgt abläuft:

10.00 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst in der Stadtkirche

11.10 Uhr

Platzkonzert vor der Barbara-Künkelin-Halle, Kreis-Senioren-Blasorchester

11.15 Uhr

Eröffnung der Messe durch den Schirmherrn Oberbürgermeister Matthias Klopfer

13.00 Uhr

Musizieren alt und jung, Flötenspielkreis Birgit Göpfert

13.00 Uhr

Vortrag im Reinhold-Maier-Saal „Präventive Lebensführung“ Lebensplanung der nachberuflichen Zeit, Bedürfnisse, Interessen, Wünsche. Wilma Schwab, Erholungswerk der Post

13.40 Uhr

Tanzvorführung auf der großen Bühne, Tanzschule Beier

14.00 Uhr

Vortrag im Reinhold-Maier-Saal „Alt sein kann schön sein“, Christa Benseler, Gabriele Nübel

14.40 Uhr

Modenschau auf der großen Bühne, Modehaus Kraiss

15.00 Uhr

Vortrag im Reinhold-Maier-Saal „Ich bin Senior und das ist gut so“, Lebensqualität bis ins hohe Alter gestalten, Frank Pahnke, Freudenstadt

15.40 Uhr

Modenschau auf der großen Bühne, Modehaus Kraiss

16.00 Uhr

Vortrag im Reinhold-Maier-Saal „Alter Muskel rostet nicht – Wie man jung bleibt beim Älterwerden“. Man

kann durch den richtigen Lebensstil viele aktive Lebensjahre verspielen oder hinzugewinnen, Dr. med. Martin Runge, Esslingen

16.40 Uhr

Gymnastik auf der großen Bühne, Kneippverein Schorndorf

17.00 Uhr

Ende der Messe

Musikalische Umrahmung:

Hans Benseler und seine ES

**A
RT &
NTIQUES**

Ob Einzelstück oder vollständige Sammlungen – Sie wollen mehr über die Bedeutung und den Wert Ihrer großen und kleinen Schätze wissen? Gerne kommen wir zur Erstberatung unverbindlich und kostenlos zu Ihnen nach Hause.

Nach Begutachtung und Einschätzung Ihrer Objekte beraten wir Sie auf Wunsch auch gerne über optimale Veräußerungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen zu unserem Service wie z.B. Villen- und Haushaltsauflösungen, Versteigerungen etc. erhalten Sie unter:

Brändle Auktionen & Vermittlungen
Karlstr. 3 · D-71560 Sulzbach/Murr
Tel: ++49 (0) 71 93/90 04 66
Fax: ++49 (0) 71 93/60 72
info@ba-braendle.com · www.ba-braendle.com

Klare Linie nach Gesprächen mit Politikern

Forderungen des Kreissenioresrates zum neuen Heimgesetz und der neuen Heimmitwirkungsverordnung

Der Baden-Württembergische Landtag ist derzeit mit der Neufassung des Heimgesetzes und der Heimmitwirkungsverordnung beschäftigt. Den Abgeordneten liegt der Gesetzentwurf vor. Der Kreissenioresrat (KSR) Rems-Murr hat sich in den vergangenen Wochen und Monaten ebenfalls eingehend mit diesen Neufassungen beschäftigt, und dabei eingehende Gespräche mit den Landtagsabgeordneten Katrin Altpeter (SPD) und Wilfried Klenk (CDU) geführt.

Nach diesen ausführlichen Gesprächen und Diskussionen hat der KSR nun seine Forderungen an das neue Heimgesetz und der neuen Heimmitwirkungsverordnung in folgenden Punkten präzisiert.

Die Föderalismusreform bietet die Gelegenheit, das Heimgesetz und die Heimmitwirkungsverordnung den Veränderungen in der stationären Heimunterbringung anzupassen und den kommenden Anforderungen eine tragfähige Grundlage zu geben.

Das Durchschnittsalter und der Grad der Pflegebedürftigkeit bei der Aufnahme pflegebedürftiger Personen in Heime sind gestiegen und werden weiter steigen. Ebenso wird die Zahl der pflegebedürftigen Menschen, besonders an Demenz erkrankter, zunehmen. Deshalb ist es notwendig, die Mitwirkungsrechte der Bewohner zu stärken, besonders derer, die nicht mehr für ihre Bedürfnisse eintreten wollen oder können.

Der Vorstand des Kreissenioresrates Rems-Murr erwartet dazu folgende Änderungen bzw. Ergänzungen des bestehenden Rechts:

Heimgesetz (Stand 23. Juli 2002):

§ 5 Heimvertrag

Einzufügen ist in Absatz 1:
Eine aktuelle Mehrfertigung des Heimgesetzes und der Heimmitwirkungsverordnung sind zu übergeben.

§ 7 Erhöhung des Entgeltes

In Absatz 2 ist zu streichen:
In dem Heimvertrag kann vereinbart werden, dass der Träger berechtigt ist, bei Vorliegen der Voraussetzungen das Entgelt durch einseitige Erklärung zu erhöhen.

§ 10 Mitwirkung der Bewohnerinnen und Bewohner

Folgende zwei Absätze sind hinzuzufügen:
(6) Das Heim ist verpflichtet, sich für die Bildung einer unabhängigen Vertretung der Heimbewohner durch Heimförsprecher, Heimbeiräte oder behördlich anerkannte Ersatzgremien einzusetzen. Gelingt die Bildung nicht innerhalb einer angemessenen Frist, hat das Heim die zuständige Behörde in Kenntnis zu setzen.
(7) Zur Erfüllung der Aufgaben sind die Vertreter der Bewohnerinnen und Bewohner umfassend über alle für den Heimbetrieb wichtigen Angelegenheiten ausreichend und rechtzeitig zu informieren.

§ 17 Anordnungen und § 21 Ordnungswidrigkeiten

Beide §§ sind so zu verändern, dass notwendige Anordnungen der zuständigen Dienste zeitnah umgesetzt werden oder zu empfindlichen Konsequenzen für den Träger führen.

Heimmitwirkungsverordnung (Stand 25. Juli 2002):

§ 1 Allgemeines

Absatz 1 ist folgendermaßen zu verändern:
Die Mitwirkung der Bewohnerinnen und Bewohner in den Heimen nach § 1 des Gesetzes erfolgt durch Heimbeiräte, Heimförsprecher oder behördlich anerkannte Ersatzgremien. Ihre Mitglieder werden von den Bewohnerinnen und Bewohnern gewählt.

Absatz 5 neu hinzu:

Können Beiräte aus Bewohnerinnen und Bewohnern des Heimes in der gemäß § 4 geforderten Anzahl gebildet werden, soll dem Gremium mindestens ein externes Mitglied zusätzlich angehören. Dieses ist von der zuständigen Behörde in Abstimmung mit dem Heimbeirat zu bestellen.

§ 32 Form und Durchführung der Mitwirkung

Der Absatz (2) ist durch die Nennung der Informationsquellen zu ergänzen:

Zur Erfüllung seiner Aufgaben ist dem Heimbeirat Einsicht zu gewähren in jeweils aktuelle Belegungsverzeichnisse, Personalstandslisten, Dienstpläne, die Protokolle der Begehungen durch die zuständige Fach-

aufsicht, die Prüfberichte des medizinischen Dienstes der Kranken- und Pflegekassen. Maßnahmen zu Qualitätsmanagement und Zertifizierungsstrategien sind dem Heimbeirat vorzustellen. Liegt die Zustimmung der/des Bewohnerin/Bewohners oder des Betreuers vor, ist die Einsicht in Pflegeplan und Pflegedokumentation zu gestatten. ● hw



HELMUT SCHOCK
Dienstleistungszentrum-Garten
Ihr Futter- und Gartenmarkt
in Auenwald

Alles rund ums Grüne

Wir sind Ihr Partner vor Ort...

- für Ihren Garten und dessen Gestaltung.
- für die Pflege von Beeten (auch auf Friedhöfen).
- für Geschenkartikel und bepflanzte Schalen für jeden Anlass.
- für gesundes und hochwertiges Futter für Hund, Katze sowie andere Heimtiere.

Im Anwänder 15 · 71549 Auenwald-Mittelbrüden
Telefon 071 91/54765 · Telefax 071 91/318399
www.helmut-schock-garten.de · www.gartenundtierbedarf.de



Böhret
BÄDER UND MEHR

Ihr Partner in Ihrer Nähe

Sanitär
Installation
Flaschnerei

Mit einem barrierefreien Bad mobil und selbstständig

Sicherheit zum Wohlfühlen

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





Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation

Sparkassen-Finanzgruppe

www.sparkasse.de







Sparkasse ist Nähe. Und dabei bleibt es auch.



Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, LBS-Bausparen, Immobilien und persönliche Versicherungen. Fragen Sie uns einfach direkt. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Jugend und Integration von Ausländern sind wichtige Themen

Stadt seniorenrat in Weinstadt mit vielschichtigen Aufgaben – Reise nach Berlin ist ein Höhepunkt bei den Veranstaltungen

Der Stadt seniorenrat (SSR) Weinstadt setzt sich zusammen aus den Vertretern der Vereine, Gruppen, Organisationen und Institutionen, die in allen fünf Stadtteilen von Weinstadt eine Arbeitsgemeinschaft bilden. Ziel und Zweck ist es, für die Interessen, Bedürfnisse und Integration älterer Menschen in der Stadt einzutreten. Der Stadt seniorenrat Weinstadt versteht sich als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf gesellschaftlichem, sozialem und kulturellem Gebiet.

In einem Arbeitskreis, der aus verschiedenen Vertretern des Stadt seniorenrats Weinstadt und der beratenden Geschäftsführerin der Stadt Weinstadt für dieses Gremium besteht, das aber selbständig arbeitet, wird das Programm für die Senioren-Akademie erarbeitet. Das Ergebnis wird dem SSR-Vorstand vorgelegt und von ihm beschlossen. So genannte Paten schlagen Projekte vor, wie beispielsweise gesellschaftliche, soziale oder kulturelle Angebote, deren Ausführung sie von Anfang bis Ende begleiten. So ist gewährleistet, dass die teilnehmenden Senioren (oder auch Nichtsenioren) eine individuelle Betreuung erhalten.

Der SSR Weinstadt hat sich zudem die Zusammenarbeit mit der Jugend und die Integration der ausländischen Mitbürger auf die Fahne geschrieben. Gemeinsam mit dem Ausländerbeirat der Stadt wurden verschiedene

Kooperationen erfolgreich gestartet. Die neueste Zusammenarbeit ist das Angebot für Migranten, bei Behördengängen zu helfen und Hilfestellung bei amtlichen Formularen zu leisten. Eine Gruppe der Nationen wird diesen Monat gemeinsam internationale Gerichte kochen mit dem Hintergrund, mit den ausländischen Teilnehmern die deutsche Sprache zu vervollkommen und ein Gemeinschaftsgefühl zu fördern. Als Zugabe werden die herrlichen und fremdländischen Gerichte genossen.

Arbeitsgruppen des Stadt seniorenrats haben sich außerdem der Aufgabe gestellt, einmal zu untersuchen, wie sich die Verkehrslage der Stadt für Senioren, behinderte Menschen und Müttern mit Kindern darstellt. Der Arbeitstitel heißt „Seniorenfreundliches Weinstadt“ und ist unterteilt in Innen- und Außenbereich.

Für den Innenbereich werden alle Geschäfte angeschrieben, die Besuch der Mitglieder des Arbeitskreises erhalten hatten und die darauf hinweisen, was möglicherweise für die oben genannten Bürger verbessert werden könnte. Eine Zertifizierung ist angedacht.

Für den Außenbereich werden Ratschläge an die Stadtverwaltung gegeben, die unter anderem Schwachstellen auf Straßen oder Bürgersteigen aufzeigen und Hilfestellung bei Neubau-Projekten hinweisen, natürlich mit Hinzuziehung von Liegenschafts- und Tiefbauamt.

Es gibt noch viel zu tun – packen wir's an. Die Mitglieder des Stadt seniorenrats Weinstadt und ihre Mitstreiter stecken voller Pläne und sind hoch motiviert.

So auch bei den Freizeitangeboten. Vom 16. bis 19. Oktober 2008 wird eine Studienreise nach Berlin angeboten, mit einigen Besichtigungen und kulturellen Höhepunkten. Die Übernachtung erfolgt im 4-Sterne „Novotel“ und beinhaltet Übernachtung mit Frühstücksbuffet. Die Kosten betragen 260 Euro. Hinzu kommen geringe Eintrittsgebühren, auch stehen Stadtbesichtigungen in Berlin und Potsdam auf dem Programm. Für diese Reise sind noch einige Plätze frei. Weitere Auskünfte und Anmeldungen bei Marlies Lange, Telefon: 07151/690276, eMail: lange.weinstadt@freenet.de oder SSR-Büro 07151/272804, eMail: ssrbuero@gmx.de. ● mla

**WER MIT UNS
RASTET, DER
ROSTET NICHT.**

Wir organisieren Ihre ganz persönliche Planwagenfahrt. Speziell auch für Senioren

Rufen Sie an
SOMMERAU 0172
Kutschenbetrieb 6611614
www.kutschfahrtsommerau.de



**Familienfeiern
Jubiläen
Hochzeiten
Betriebsausflüge
Rundfahrten**

Seniorenexperten sind derzeit wenig gefragt

Die Erfahrung pensionierter Mitarbeiter ist in europäischen Unternehmen offensichtlich wenig gefragt. Das ist das Ergebnis einer internationalen Umfrage der Online-Jobbörse StepStone, an der sich 11.156 Menschen in acht Ländern beteiligten. 72 Prozent der Befragten gaben an, dass ältere Mitarbeiter nach dem Ausscheiden aus ihrem Unternehmen dort keine Rolle mehr spielen. Nur 19 Prozent der Firmen binden pensionierte Mitarbeiter in aktuelle Unternehmensentscheidungen ein. Kritik dazu kommt von der Initiative „Erfahrung Deutschland“. Geschäftsführer Steffen Haas betont vielmehr: „In Zeiten der Globalisierung können wir es uns nicht mehr erlauben, hoch qualifiziertes Wissenspotential brach liegen zu lassen.“

DER Reisebüro

Gut beraten Urlaub machen.

Wir bieten Ihnen die gesamte Urlaubs-Vielfalt! Gemeinsam finden wir genau die Reise, die zu Ihnen passt.

DER Reisebüro Fellbach
Cannstatter Straße 46
70734 Fellbach
Tel.: (07 11) 5 71 92 97
Mail: fellbach@der.de
www.der.de

Wichtige Adressen des Kreissenorenrats Rems-Murr

Führungsteam des Kreissenorenrats

Schatzmeister
Roland Hassler
Silcherstr. 3
71546 Aspach
Tel. 07191/20793

Beisitzer
Alfred Osen
Mairichweg 35
71546 Aspach
Tel. 07191/20467

Alfred Sparhuber
Göhrumstr. 6
71332 Waiblingen
Tel. 07151/52503
E-Mail:
Alfred.Sparhuber@gmx.de

Vorsitzender
Werner Auch
Trollingerweg 15/4
71336 Waiblingen
Tel. 07151/908805
Email:
wernerauch@aol.com

Schriftführer
Gerhard Dannwolf
Häfnersweg 16/1
71522 Backnang
Tel. 07191/908388
Email:
gerhard.dannwolf@t-online.de

Günter Läßle
Vordere Alm 4
71522 Backnang
Tel. 07191/63308

Roland Schlichenmaier
Stuttgarter Str. 72
71554 Weissach im Tal
07191/355614
E-Mail:
rs@schlichenmaier.de

Stellv. Vorsitzender & Presse
Heinz Weber
Freibergstr. 3
70736 Fellbach
Tel. 0711/513726
Email:
hhweber1@gmx.de

Beirat
Landratsamt
Werner Geiser
Alter Postplatz 10
71332 Waiblingen
Tel. 07151/501-1506
Email:
w.geiser@remm-murr-kreis.de

Christa Benseler
Schwalbenweg 8
73614 Schorndorf
Tel. 07181/631374
Email:
Hans.Benseler@t-online.de

Stellv. Vorsitzender
Falk Dieter Widmaier
Dürerweg 30
73614 Schorndorf
Tel. 07181/64391
Email:
mfd.widmaier@arcor.de

Waltraud Bühl
Nonnenbergstr. 19
71384 Weinstadt
Tel. 07151/68180
Email:
wu.buehl@t-online.de



© FOTO: BACHERT

Mit 69 Jahren noch immer stark engagiert: Robert Antretter.

Alt zu werden ist nichts für Feiglinge...

Nach seinem Ausstieg als aktiver Berufspolitiker, steht der Mensch für Robert Antretter weiter im Mittelpunkt.

Es ist ein wunderschöner Frühmorgenssonntag in Backnang. Im Haus von Familie Antretter, in dem in früheren Jahren neben dem Ehepaar Robert und Marianne auch noch vier Kinder, zwei Katzen sowie der Haushund Benny lebten, herrscht eine beschaulich-gemütliche Stimmung. Der ehemalige Bundestagsabgeordnete war am Vormittag, so wie jeden Sonntag, in der Kirche und sitzt nun ganz entspannt an seinem Esstisch.

Fast könnte man meinen, dass seit seinem freiwilligen Rückzug aus dem Deutschen Bundestag als aktiver Parlamentarier, nun endlich etwas Ruhe in seinen bis dahin sehr hektischen und aufregenden Alltag eingekehrt ist. Robert Antretter war gerade einmal 59 Jahre alt, als er sich schrittweise aus der aktiven Politik zurückzog. Vor Kurzem wurde er 69 Jahre alt. Trotzdem: Der Eindruck beschaulicher Ruhe trägt. Selbst am Sonntagnachmittag klingelt das Telefon häufig, außerdem bereitet sich

der Sozialdemokrat auf einen Abendtermin vor. Als Abgeordneter gehörte er auch in führender Funktion der Parlamentarischen Versammlung des Europarates an, sowie der Versammlung der Westeuropäischen-Union (WEU). Dabei konnte er so viele nationale und internationale Kontakte aufbauen, so dass ein effizientes Netzwerk vor Allem im Bereich der Menschenrechte entstanden ist.

Für den gläubigen Katholik war wertorientiertes Handeln immer der Kompass seiner Politik. Und nicht zuletzt deshalb hat er sich besonders im Europarat als Werte- und Kulturgemeinschaft politisch heimisch gefühlt und erfolgreiche Arbeit geleistet. So ist es eine schlüssige Konsequenz, dass er bis heute als Ehrenmitglied der Parlamentarischen Versammlung mit Sonderaufträgen in schwierige Länder gesandt wird. Beispielsweise auf den Balkan während des Kosovo-Konflikts oder in den Beziehungen zur ehemaligen Bundesrepublik Jugo-

slawien. Auch spielte der heute 69-Jährige von Anfang an eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit der Osterweiterung Europas. Besonders in Fragen der Menschenwürde und des Minderheitenschutzes im Zusammenhang mit osteuropäischen Angelegenheiten wurde er auch als Mitglied des Zentralkomitees der Deutschen Katholiken aktiv.

Im Gespräch wird trotzdem deutlich, wie sehr Antretter die Freiheit genießt, nicht mehr den Zwängen des politischen Tagesgeschäftes unterworfen zu sein.

„Das Wort ‚Sachzwang‘ war für mich nicht zuletzt auch immer ein Ausdruck für fehlenden persönlichen Mut“, so der ehemalige Abgeordnete und fügt an: „Mich beeindruckten stets diejenigen politisch aktiven Menschen, die auch mit hohem persönlichen Risiko für Ihre Werte und Ideen eintreten. Nur mit solch mutigen Männern und Frauen waren die Umbrüche in Europa in den letzten 18 Jahren möglich.“ Und damit wird sehr schnell deutlich wohin ihn konsequenterweise sein Weg im (Un-) Ruhestand geführt hat.

Als Vorsitzender der „Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung“ mit mehr als 100.000 Mitarbeitern in Deutschland seit dem Jahr 2000, sowie als Kuratoriumsvorsitzender des Instituts „Mensch, Ethik und Wissenschaft“ seit 2002, und weiterer Menschen- und Lebensrechtsvereinigungen engagiert sich das SPD-Mitglied seitdem ehrenamtlich für die Menschen, die am meisten des Lebensschutzes in einer Gesellschaft wie unserer bedürfen.

Robert Antretter wird sehr nachdenklich, und wählt seine Worte mit äußerstem Bedacht, wenn er zu Fragen des Lebensschutzes für ungeborene, kranke, be-

hinderte, nicht einwilligungsfähige und alte Menschen spricht.

„Es macht mich auch noch nach so vielen Jahren aktiver Einmischung für diese Menschen immer noch sehr betroffen, wie kalt und bürokratisch ein so reiches und eigentlich leistungsfähiges Land wie die Bundesrepublik Deutschland mit einem Teil der Bevölkerung umgeht, der eben nichts leisten kann. Dann zählt ein Mensch der nicht an Leistung oder Geld gemessen werden kann, nur noch als Kostenfaktor. Und auf der anderen Seite entsteht in diesem Land eine Kultur der Leistungsunwilligen, die eigentlich nur noch nach ihrem kurzfristigen Spaß und Auskommen schießen, und für das mitfühlende Mitwirken am Gemeinwohl keinerlei Interesse mehr aufbringen“, erklärt Robert Antretter. Dass er sich zusätzlich zu diesem sehr zeitaufwendigen Engagement noch als Schirmherr des Hospizes in Backnang oder der Caritas-Stiftung Backnang einsetzt, erscheint vor diesem Hintergrund nicht weiter verwunderlich.

Doch nicht nur für die Menschen setzt er sich ein. Der Schutz von Tieren ist für ihn ebenfalls wichtig. Seit 1999 ist Robert Antretter Vorsitzender des Tierschutzvereins seiner Heimatstadt Backnang. Sein im Bundestag und Europarat begonnenes Engagement gegen qualvolle Schlachttiertransporte und für die Aufnahme des Tierschutzes in das Grundgesetz setzt er fort.

Mit 69 Jahren steht er voll im Leben. Der Sozialdemokrat hört nicht auf für seine Werte zu kämpfen. „Alt zu werden ist nichts für Feiglinge“ diesem Motto von Marianne und Robert Antretter ist nichts mehr hinzuzufügen. ● eba



Backnanger Straße 78/2
71560 Sulzbach an der Murr

Telefon 07193 9307-07
Fax 07193 9307-27

Öffnungszeiten:

montags bis samstags 11 bis 23 Uhr

sonn- und feiertags 10 bis 23 Uhr

www.brauhaus-am-schloessle.de

1. Maibockfest im „Brauhaus am Schloessle“ am Donnerstag, 1. Mai. Ab 11 Uhr Bewirtung im Festzelt. Leckere Gerichte und ein speziell gebrauter Maibock warten auf die Gäste.

Die Band Purple Sun sorgt ab 16.00 Uhr für Stimmung.

Bewirtung im Zelt auch vom 2. bis 3. Mai.

Alle 14 Tage Seniorentanz im „Brauhaus am Schloessle“
Infos unter: 0 71 93 / 93 07 07

Mit glockenreiner Stimme singen – bis zum letzten Seufzer

Das Konzept „Anti-Aging für die Stimme“ von Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz

Ein Nachmittag im Februar in der Seniorenakademie der Kirche St. Nikolai in Hamburg: Eine Gruppe Senioren macht Übungen mit Gymnastikbändern. Sie dehnen die Bänder in Brusthöhe, alle zur gleichen Zeit, lösen dann die Spannung, wobei ein volltönendes „SCH“ den Raum erfüllt. Die Kursleiterin Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz greift ab und zu korrigierend ein, hält manchen einen Spiegel vor, ganz wörtlich, und motiviert ihre Teilnehmer, die Übungen konzentriert und ernsthaft durchzuführen. Manche Gesichter färben sich bald vor Anstrengung in warmes Rot. Schaut man ihnen in die Augen, sieht man, dass ihnen diese Anstrengung offenbar Freude macht.

Die Senioren besuchen hier jedoch keinen Gymnastikkurs, sondern ein Gesangsseminar, ganz speziell für Senioren. Elisabeth Bengtson-Opitz veranstaltet den Kurs „Anti-Aging für die Stimme“ bereits seit acht Jahren. Hier in Hamburg aber auch in zahlreichen anderen Städten im gesamten Bundesgebiet. Die aktive Körperarbeit spielt für die Professorin für Gesang und Gesangsmethodik an der Hamburger Musikhochschule dabei eine sehr wichtige Rolle. „Wer aktiv etwas tut, erhält sich seine Stimme buchstäblich bis zum letzten Seufzer!“ sagt sie. Von verschiedenen Seiten, u. a. vom Deutschen Chorverband, wurde sie gebeten, über ihre Arbeit ein Buch zu schreiben. Das größte Problem dabei war, zwischen den Seminaren, ihrer Hochschullehrertätigkeit und zahlreichen anderen Aufgaben,



Elisabeth Bengtson-Opitz ist Professorin für Gesang und Gesangsmethodik an der Hamburger Hochschule für Musik und Theater.

die Zeit zum Schreiben zu finden. Durch die Hilfe vieler Freunde, Kollegen und ehemaliger und aktueller Studenten gelang es ihr schließlich, das Manuskript fertig zu stellen. Ab dem 7. April 2008 ist es endlich soweit. Das Buch „Anti-Aging für die Stimme – Ein Handbuch für gesunde und glockenreine Stimmen“ erscheint im Hamburger TimonVerlag (ISBN 978-3-938338-20-8, 18,- Euro).

Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz' Buch beschreibt leicht verständlich die Inhalte des Seminars. Der theo-

retische Teil ist dabei angenehm kurz gehalten und beschränkt sich auf das Wesentliche. Ihm folgt der umfangreiche Teil mit Übungen, die man anhand der Abbildungen leicht nachvollziehen und umsetzen kann.

Für Erheiterung während der anstrengenden Übungen sorgen Illustrationen der bekannten Zeichner F. W. Bernstein und Volker Kriegel, sowie Gedichte von Gulle Bruns und Robert Gernhardt, die auch zu Übungszwecken verwendet werden. ● ts

Singen ist gesund

Für manche ein Greul, für manche ein Segen: Morgens schon unter der Dusche zu singen. Dabei kommt's gar nicht auf die Tonlage an. Tatsache ist: Wer schon morgens unter der Dusche singt und auch beim Staubsaugen oder bei Autofahrten sein Lieblingslied trällert, baut so Stress ab. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Der Körper produziert weniger Adrenalin und mehr Noradrenalin, was wiederum die Entspannung fördert. Zudem entstehen die Botenstoffe Dopamin und Serotonin. Diese Stoffe heben die Stimmung und steigern das Wohlfühlgefühl. Übrigens: Am stärksten sind die positiven Effekte, wenn man gemeinsam mit anderen singt.

Fit im Alter – Senioren starten durch

Sportvereine im Rems-Murr bieten spezielle Programme an – Beispielhaft dafür ist der SV Fellbach

Wer kennt nicht das Bild des alten, gebrechlichen Rentners, der auf einen Gehstock gestützt seinen sonntäglichen Spaziergang macht und dessen körperliche Anstrengung im höchsten Falle in der Schachpartie mit dem Nachbarn besteht? Vergessen Sie dieses Bild, es ist Vergangenheit! Geht man heute auf die Straße, sieht man ältere Menschen in Jogginganzügen ihre Runden drehen und trifft nicht selten eine gesellige Gruppe mit Laufstöcken durch den Wald walken.

Da stellt sich zwangsläufig die Frage, was zu dieser drastischen Veränderung der Lebensweise geführt hat. Es ist eine Tatsache, dass unsere Gesellschaft zunehmend älter wird. Die Menschen wollen jedoch nicht länger unaktiv herumsitzen, sondern auch bis ins hohe Alter vital bleiben. Der demographische Wandel hat auch vor den Sportvereinen nicht Halt gemacht und so bieten viele Vereine im Rems-Murr-Kreis eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten an, die speziell auf die Zielgruppe der älteren Generation zugeschnitten sind.

Einer dieser Vereine ist der Sportverein Fellbach. „50 Plus“ heißt das vielfältige Angebot an Sportaktivitäten für die Altersklasse ab 50, das getreu dem Motto „Sport für Ältere – mehr Lebensqualität im Alter“ verschiedene gesundheitsorientierte Programme für jeden Geschmack beinhaltet. Von A wie Asthasport über R wie Rückenfitness bis W wie Wassergymnastik erstreckt sich eine Bandbreite an Kursen, die keine Wünsche offen lassen. Neben dem



Nordic Walking ist nicht nur gesund, sondern macht in der Gruppe viel Spaß.

Sport kommen aber auch Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz. Bei vielen Gruppen entwickelt sich eine gemeinsame Freizeitgestaltung, die über das reine Sporttreiben hinaus viele schöne Stunden bietet. Wer lieber etwas für die Kräftigung der Muskulatur an modernen Geräten machen will, der ist im vereins-eigenen Fitnessstudio BALANCE an der richtigen Adresse. In entspannter Atmosphäre findet hier die Betreuung durch ausgebildete Trainer statt, die für jeden ein individuelles Programm erstellen. Ob auspowern bei fetziger Musik oder lieber bei sanft klingenden Lauten entspannen: unter den zahlreichen Angeboten an Gymnastik und Entspannungsübungen ist garantiert für jeden das passende dabei.

Die regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf das Lebensgefühl aus und sorgt für mehr Lebensqualität im Alter. Daher nimmt der Rehabilitationssport im SV Fellbach einen hohen Stellenwert ein, für welchen dem Verein unter anderem das Gütesiegel des DSB „Sport pro Gesundheit“ verliehen wurde. Gleichgesinnte trainieren gemeinsam in Kursen, die das jeweilige Krankheitsbild berücksichtigen und die Wiedereingliederung in ein aktives, selbst bestimmtes Sportleben zum Ziel haben. Sport nach Krebs, Sport nach Schlaganfall und Korparsport sind nur einige dieser Bereiche, in denen derzeit über 200 Mitglieder zusammen etwas gegen ihre Beeinträchtigung und für ihre Gesundheit tun. ►

Also nichts wie ab zum Sport, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken! Über die Geschäftsstelle des SV Fellbach (Tel.: 0711/586905), dem Fitness Studio Balance (Tel.: 0711/5782518) oder im Internet, www.svfellbach.de kann sich jeder die aktuellen Informationen holen um durchzustarten. ● jük

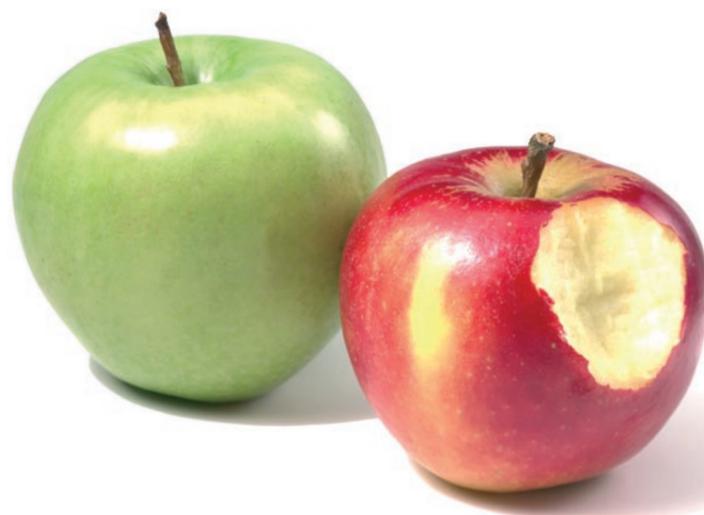
Weitere Informationen:

erhalten Sie bei den örtlichen Sportvereinen. Im Telefonbuch sind die Rufnummern zu finden. Fast alle Clubs haben auch eine eigene Internetseite.

Ein Tipp: Viele Krankenkassen bieten eigene Kurse an oder arbeiten mit Vereinen oder Privatanbietern zusammen. Diese Kurse werden von den Krankenkassen finanziell recht großzügig unterstützt. Auch bieten Sportgeschäfte die unterschiedlichsten Aktivitäten an, wie beispielsweise Nordic Walking.

Mehr Ausgewogenheit statt einer Diät im Alter

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, im Alter auf fettarme Speisen zu achten. Menschen ab Fünfzig nehmen täglich im Durchschnitt 400 bis 600 Kalorien zu viel zu sich. Empfohlen werden deshalb Putenbrust, magerer Käse oder andere fett- und cholesterinarme Lebensmittel. Geachtet werden sollte unter anderem auch



auf genügend Kalzium (beispielsweise in Milchprodukten), Vitamin D und ausreichend Flüssigkeit. Diäten ab Sechzig sind laut der deutschen Gesellschaft für Ernährung ein absolutes Tabu, da in der Folge Muskelmasse verloren geht. Das könne der Körper nicht mehr ausgleichen. Dagegen wird empfohlen, lieber öfter kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen als wenige schwere. ● pm

**SENIORENMAGAZIN
REMS-MURR-KREIS**



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



**Wohnheim für MS-Erkrankte und
ähnlich körperlich Behinderte
öffnet seine Pforten in Backnang-Staigacker**

ERÖFFNUNG: Mai 2008

- 16 Einzelzimmer mit großzügiger Nasszelle
- differenzierte Pflege durch Fachpersonal
- individuelle Freizeitgestaltung
- umfangreiche therapeutische Angebote

Kommen Sie zu uns,

wir bieten Ihnen Ihr neues Zuhause.

Herzliche Einladung zum Informationsnachmittag

am Freitag, 11. April 2008, ab 14.00 Uhr.

Lernen Sie unser Pflegeheim kennen bei Kaffee und Kuchen.



Stiftung Altenheime Backnang und Wildberg
Staigacker 3 • 71522 Backnang

Telefon: 0 71 91 / 146-0 • Fax: 0 71 91 / 146-411

E-Mail: Pflegeheim@Staigacker.de

Mehr Zeit zu leben

ARD-Themenwoche vom 20. bis 26. April im Radio, Fernsehen und Internet mit bekannten TV-Pensionären

Zum dritten Mal veranstaltet die ARD eine Themenwoche und stellt sich programmübergreifend ihrer gesellschaftlichen Verantwortung. „Mehr Zeit zu leben – Chancen einer alternden Gesellschaft“ widmet sich in Radio, TV und Internet dem demografischen Wandel. Das ARD-Morgenmagazin macht mit.

Start der ARD-Themenwoche ist der 20. April. Das ARD-Morgenmagazin beginnt am Montag, 21. April mit einem ganz besonderen Auftakt: Alterfahrene, populäre Kolleginnen und Kollegen aus dem TV-Gewerbe schlüpfen wieder in ihre alten Rollen und führen an diesem Morgen als Gastmoderatoren durch die Sendung. Mit ihrer ganz eigenen, erfahrenen Sicht blicken sie auf die aktuellen Themen und die Ereignisse des Tages.

Alida Gundlach (65) und Sven Kuntze (66) werden am Montag, den 21. April als Moderatoren durch die Sendung führen. Verstärkt wird das Duo durch den bekannten Sportreporter und Moderator Dieter Kürten (73), Inhaber der Goldenen Kamera, der die aktuellen Sportereignisse präsentieren wird.

Ebenfalls im Studio C in Köln: Karla Wege (77). Sie war die erste Wetterfee im Deutschen Fernsehen und wird nach fast 20 Jahren Kameraabstinz das Wetter im ARD-Morgenmagazin vorhersagen. Sie war es, die 1954 vorschlug, den Tiefdruckgebieten weibliche und

den Hochdruckgebieten männliche Vornamen zu verleihen. Das sollte noch Folgen haben...

Frank Lehmann (66) wird den Zuschauern noch einmal auf seine unnachahmliche Weise das Auf und Ab der Börsenkurse erläutern, und Jo Brauner (71) verstärkt das Pensionärs-Team vom Tagesschau-Studio in Hamburg aus.

Sie alle sind als bekannte Fernsehgesichter natürlich auch selber Thema in der Sendung. Zu erfahren ist, wie sie ihr Alter heute erleben, wie sie auf die eigene Karriere zurückblicken, was sie heute tun. Sven Kuntze zum Beispiel lebt zurzeit im Rahmen einer ARD-Dokumentation in einem Altenheim „auf Probe“ und wird von seinen Erfahrungen erzählen.

Als Gäste begrüßen Sven Kuntze und Alida Gundlach unter anderem Rolf Seelmann-Eggebert (71), der über das etwas andere Altern im Adelsstand berichten wird. Erika Berger (68) beschreibt auf dem Sofa des ARD-Morgenmagazins ihre Sicht auf Alter und Erotik, vier achtzigjährige Balletttänzer vom Theater Leipzig tanzen im Studio live ein Stück ihres Lebens, und die Buchautorin Dorette Deutsch erzählt von einem italienischen Dorf, in dem glückliches Altern möglich ist.

Insgesamt: Ein Wiedersehen mit alten Bekannten, die sich einen jungen Blick auf die Welt erhalten haben.

● pm

www.schlichenmaier.de

Wir lieben Farbe im Leben.



Medienwelt



Schlichenmaier

Ein Druckhaus für alle und alles.

Dienstleistungen für Druck und Kommunikation

Stuttgarter Str. 72 | 71554 Weissach im Tal | Tel. 0 71 91.35 56 0 | Fax 0 71 91.35 56.10 | www.schlichenmaier.de

Einzelhändler und Dienstleister stehen vor einer neuen Herausforderung

Verleihung des Zertifikates „Seniorenfreundlicher Service“ in Waiblingen und Schorndorf macht den Wandel deutlich

Wer hat schon nicht selbst nur mit viel Mühe oder gar nicht das Preisetikett erkennen können. Selbst die Brille ist da keine große Hilfe mehr. Zudem steht mancher junge Mensch vor ähnlichen Problemen. Das Gleiche gilt, um eventuell die Zusammensetzung oder die Kalorienangaben direkt auf der Verpackung zu entziffern. Ein solches Unterfangen kann zu einem ungewollten Ratespiel werden. Viele Geschäftsleute haben dieses Problem nicht nur erkannt, sondern tun etwas aktiv dagegen. Die Initiative geht dabei vielfach auch von den Stadtseniorenräten aus. Unter dem Motto „tue Gutes und rede davon“ zeichneten die Städte Waiblingen und Schorndorf jüngst zahlreiche Geschäfte aus, die in vielen Bereichen den Senioren das Einkaufen erleichtern und wieder zu einem abwechslungsreichen Vergnügen machen.

Der Stadtseniorenrat Waiblingen hat im Forum-Mitte in Waiblingen in einem würdigen Rahmen die Zertifikate zum „Seniorenfreundlichen Service“ überreicht. Von insgesamt 132 Einzelhändlern verschiedenster Branchen in der Kernstadt von Waiblingen, die dieses Gütesiegel erhalten, kamen 70 Händler der Einladung des Stadtseniorenrates nach, um ihre Zertifikate in einer Feierstunde persönlich entgegen zu übernehmen. Oberbürgermeister Andreas Hesky überreichte im Beisein vom Vorsitzenden des Bundes der Selbstständigen

(BDS) Waiblingen Ullrich Villinger und dem stellvertretenden Geschäftsführer der IHK-Bezirkshammer Rems-Murr Steffen Kögel die Urkunden zusammen mit Projektaufklebern für die Eingangstüren der jeweiligen Geschäfte. Die große Anzahl von Prominenz unterstreicht, welchen großen Stellenwert diese Zertifizierung in der Stadt genießt.

Insgesamt wurden elf Kriterien vom Stadtseniorenrat abgefragt, von denen mindestens sieben erfüllt werden mussten. Diese Zahl erreichten alle beteiligten Händler, wobei in nicht wenigen Fällen auch Verbesserungen für die Sicherheit und Kundenfreundlichkeit der älteren Kundschaft erzielt werden konnten. Um die Preisschilder zu vergrößern, werden einige Preisauszeichnungsmaschinen gekauft. Zuvor fehlende Stühle oder zumindest Hocker sind zum Ausruhen in die Verkaufsräume gestellt worden. In Einzelfällen werden im Jahre 2008 noch nicht vorhandene Handläufe passend zu den Stufen im Eingangsbereich montiert, um die Sicherheit zu erhöhen.

Sehr viele Geschäfte gestatten es ihren Kunden, die Toiletten im Hause zu benutzen. Wo dies nicht möglich ist, sollte vom Verkaufspersonal der kürzeste Weg zur nächsten öffentlichen Toilette beschrieben werden können. Dies wurde in vielen Einzelgesprächen mit Verkäuferinnen sichergestellt. Der sensible Bereich des



Stellen sich zum Gruppenbild: 70 zertifizierte Waiblinger Einzelhändler mit Oberbürgermeister Hesky und Stadtseniorenräten.

Serviceverhaltens des Personals, nämlich freundlich, geduldig und hilfsbereit zu sein, ist auch in Zukunft eine wichtige Aufgabe für alle Chefs, die Mitarbeiter dahingehend zu motivieren.

Alle Kunden können in Zukunft die ausgezeichneten Geschäfte an einem Projektaufkleber an der Eingangstür erkennen und an einem Zertifikat, das im Verkaufsräumen platziert ist. Auf dem Aufkleber ist das landesweit einheitliche Logo des „Seniorenfreundlichen Services“ zu sehen, ausgezeichnet vom Stadtseniorenrat Waiblingen. Das Zertifikat weist auf die ausgezeichneten Geschäfte namentlich hin, die eine Gültigkeit von zwei Jahren haben. Die ausgezeichneten Geschäfte in Waiblingen freuen sich in Zukunft, ihre ältere Kundschaft vermehrt mit einem guten Angebot und einem guten Service wie oben beschrieben zu bedienen.

„Volles Haus“ auch in Schorndorf

Gut besetzt war auch das Foyer des Rathauses Schorndorf bei der Verleihung des Zertifikates „Seniorenfreundlicher Service“. – „Über 40 vor zwei Jahren zerti-

fizierte Betriebe und beinahe 20 neue Betriebe nahmen an der zweiten Runde der Zertifizierung ‚Qualitätssiegel seniorenfreundlicher Einkauf‘ teil. Wir freuen uns, dass erneut so viele Betriebe diese Herausforderung annehmen und an der gemeinsamen Aktion vom BdS, SchorndorfCentro – Verein für Citymarketing sowie dem Seniorenforum Schorndorf teilgenommen haben.“ Dieser Text in der Einladung unterstreicht, wie wichtig dieses Thema in Schorndorf ist. Dies unterstrichen ebenfalls alle Redner bei den Feierlichkeiten. Gerhard Nickel (SchorndorfCentro) wertete dieses Seniorensiegel als ein „Erfolgskind“. Dagobert Windolf (BdS) hob die Steigerung von fast 50 Prozent bei den teilnehmenden Formen hervor und ergänzte in Richtung Seniorenforum: „Dieses große Engagement hat Lob verdient.“ In ihrem Festvortrag betonte die Hauptgeschäftsführerin des Einzelhandelsverbandes Baden-Württemberg Sabine Hagmann: „Unsere Gesellschaft wird älter, gesund und vital älter. Dienstleister und Einzelhändler müssen sich darauf einstellen. Ein Wandel ist notwendig.“ Dies sei eine Herausforderung für Wirtschaft und Handel. Außerdem sind seniorenrechtliche Produkte eine große Chance für den Einzelhandel. „Die Einführung dieses Qualitätssiegels ist Beweis für die Weitsichtigkeit in Schorndorf“, gab’s Komplimente von Sabine Hagmann. In die gleiche Kerbe hieb Falk-Dieter Widmaier (Seniorenforum Schorndorf): „Es bewegt sich was.“ Und das ist gut so. Gleichzeitig dankte Widmaier allen Betrieben für ihr Engagement. Dass die Senioren eine kaufkräftige Zielgruppe sind, betonte Oberbürgermeister Matthias Klopfer. Er wertete diese Auszeichnung als Pionierleistung und dankte besonders dem Seniorenforum für den unermüdlichen Einsatz. Das Schorndorfer Stadtoberhaupt ließ es sich nicht nehmen, schließlich 46 Unternehmen, darunter 13 neue Teilnehmer, mit der Zertifizierung „Qualitätssiegel seniorenfreundlicher Einkauf“ zu ehren. Diese Auszeichnung wird in den jeweiligen Geschäften sicherlich präsentiert werden. ● asp/jük



Übergeben stolz das Zertifikat an eine Einzelhändlerin in Waiblingen (links): Stadtseniorenrat Alfred Sparhuber und Oberbürgermeister Andreas Hesky.



Ein volles Foyer im Schorndorfer Rathaus: Oberbürgermeister Matthias Klopfer präsentiert mit den ausgezeichneten Betrieben das Zertifikat.



Freute sich in Schorndorf zahlreiche Gäste begrüßen zu können: Falk-Dieter Widmaier vom Seniorenforum.

Immer mehr „Freundliche Toiletten“ in Fellbach

Eine Aktion, die möglichst schnell viele andere Städte ebenfalls unterstützen sollten.

Die Situation kennt jeder: Beim Einkaufsbummel oder Schlendern in der Stadt steht für Kinder und Erwachsene plötzlich ein persönliches Bedürfnis an, und eine öffentliche Toilette ist gerade nicht in Sicht. Diese Zeiten gehören in Fellbach mehr und mehr der Vergangenheit an.

Da auch in Fellbach die öffentlich zu nutzenden Toiletten immer weniger wurden, hatte der Stadtseniorenrat im Jahre 2006 die Idee, die „Nette Toilette“ einzuführen. Diese Initiative gibt es bereits in über 30 Städten im Bundesgebiet. Da der Begriff „Nette Toilette“ jedoch geschützt ist, und die Rechte hierfür

einen nicht unerheblichen Kostenaufwand bedeutet hätten, wurde die Fellbacher Aktion in „Freundliche Toilette“ umgewandelt. Die Stadtverwaltung stand dem Ansinnen des Stadtseniorenrates positiv gegenüber, so dass zu Beginn des vergangenen Jahres vier Gaststätten sich an dieser Aktion beteiligten, die da lautet: Gaststätten in

Freundliche Toilette

WC

**Sie müssen? Sie dürfen!
Hier. Und gratis.**

In diesem Haus stehen der Öffentlichkeit die Toiletten gratis zur Verfügung.

Stadtseniorenrat Fellbach

Stadt Fellbach
Stadt der Weine und Kongresse

Fellbach stellen ihr „Örtchen“ für die Öffentlichkeit innerhalb ihrer jeweiligen Öffnungszeiten auch ohne einen Verzehr zur Verfügung, und sie sorgen auch für deren Sauberkeit und Instandhaltung. Die Stadt zahlt zusätzlich einen Reinigungszuschuss. Die Nutzung der Toiletten ist dabei selbstverständlich kostenlos. Alle teilnehmenden Gaststätten

samtstadt Fellbach (Dynastie China-Restaurant, D'r Knaudl, Gleis 3 Eck, Marktstüble Schmiden, Park-Restaurant und Restaurant Waldschlössle) gibt es nun 13 Gebäude, in denen die Toilette ohne „Gewissensbisse“ benutzt werden kann. Die „Freundliche Toilette“ – eine Aktion zur Nachahmung empfohlen. ● we

sind mit dem Aufkleber „Freundliche Toilette – Sie müssen? Sie dürfen! Hier. Und gratis“ gekennzeichnet. Um diese Aktion auszuweiten, wurde der Stadtseniorenrat Anfang 2008 bei der Stadt mit der Bitte vorstellig, die städtischen Gebäude mit einzubeziehen. Auch hier zeigte sich die gute Zusammenarbeit zwischen der Stadt und dem Stadtseniorenrat, denn nun schmücken sich auch die Rathäuser und die Stadtbibliotheken in Fellbach, Schmiden und Oeffingen mit dem Aufkleber. Mit diesen sechs Standorten, sowie der AWO Fellbach und sechs Gaststätten in der Ge-



Zu wenig Rente? Grundsicherung beantragen!

Hemmungen abbauen, denn der Weg ins Landratsamt kann den Lebensstandard enorm verbessern

Wer eine geringe Rente oder kein oder nur ein geringes anderes Einkommen hat und das 65. Lebensjahr vollendet hat, dem steht der Anspruch auf die „beitragsunabhängige, bedarfsorientierte Grundsicherung im Alter“ zu.

Das heißt, wer seinen Bedarf zur Sicherung des Lebensunterhalts nicht aus eigenem Einkommen oder Vermögen decken kann, hat einen gesetzlichen Anspruch auf eine Zahlung aus der Grundsicherung. Früher Sozialhilfe genannt. Gerade Rentnerinnen, aber auch Rentner haben oft auf Grund nicht-sozialversicherungspflichtiger Arbeit, Teilzeit oder geringfügig bezahlter Tätigkeiten nur geringe Einzahlungen in die gesetzliche Ren-

tenversicherung (RV) leisten können und bekommen damit im Alter entsprechend kleine, eigene Renten. Damit niemand in schlimmste Not gerät, hat die damalige Bundesregierung nach der parlamentarischen Beratung zum 1. Januar 2003 das Grundsicherungsgesetz eingeführt. Personen, die das 65. Lebensjahr vollendet haben oder das 18. Lebensjahr vollendet haben und dauerhaft voll erwerbsgemindert sind, können vom Staat, also von unserer Gesellschaft, die Grundsicherung bekommen. Dies geschieht nicht von selbst, sondern man muss einen Antrag stellen, der dann im Landratsamt geprüft wird.

Einkommen und Vermögen von Ehegatten oder eheähnlichen Lebenspartnern werden in die Berechnung einbezogen. Soweit Eltern oder Kinder weniger als 100.000 Euro Gesamteinkommen haben, gibt es keinen Rückgriff gegen sie. Bei Einkommen darüber schon. Asylbewerber und Personen, die ihre Bedürftigkeit vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt haben, erhalten keine Grundsicherung. Grundsätzlich muss das gesamte verwertbare Vermögen bei der Grundsicherung eingesetzt werden. Geschützt ist ein Barvermögen bis zu 2.600 Euro für einen Alleinstehenden, 614 Euro für dessen Ehegatten und 256 Euro für jede Person die überwiegend unterhalten wird (Sozialgesetzbuch XII, § 90, Abs. 2, Nr. 9). Bei der Berechnung von Renten werden

„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

nur die Netto-Renten berücksichtig, die Beiträge für die Kranken- und Pflegeversicherung sind also bereits abgezogen.

Die monatlichen Regelsätze der Grundsicherung sind für

- Alleinstehende 347 €
- Pro Person in Ehe- oder Lebenspartnerschaft 312 €
- Erwachsene Haushaltsangehörige (grundsicherungs berechtigte Personen ohne eigenen Hausstand) 278 €
- Angemessene Kaltmiete
- Angemessene Heiz- und Nebenkosten (nicht jedoch für Haushaltsstrom)
- Zusätzliche Beiträge für freiwillige Kranken- u. Pflegeversicherung, Haftpflichtversicherung (nach Einzelfallprüfung)

An zwei Beispielen wird gezeigt, was die Grundsicherung bedeutet. Jeder Anspruch muss anhand der Unterlagen individuell festgestellt werden.

Beispiel 1: Rentner-Ehepaar, beide das 65. Lebensjahr vollendet. ER: Gesetzliche Altersrente 550 € sowie Betriebsrente 60 €. SIE: Gesetzliche Altersrente 180 €. Kaltmiete 320 €, Heizkosten 60 €.

Beispiel 2: Alleinstehende Rentnerin, 65. Lebensjahr vollendet. Gesetzliche Altersrente 300 €. Kaltmiete 250 €, Heizkosten 50 €. (Alles Monats-Beträge)

Das Ehepaar (Beispiel 1) erhält über ihre Renten-Einkommen hinaus die zusätzliche Grundsicherung von monatlich 214 €, das heißt 2.568 € im Jahr. Weil die alleinstehende Rentnerin (Beispiel 2) eine so geringe Altersrente bezieht, stockt die monatliche Grundsicherung von 347 €, das heißt 4.164 € im Jahr ihren Lebensunterhalt auf.

Informationsmaterial und Antrag stellen bei:

Landratsamt Rems-Murr-Kreis
Alter Postplatz 10
71328 Waiblingen
Sachgebiet Grundsicherung
Tel. 07151/501-0
Fax 07151/501-1470
Email: info@remm-kreis.de
www.remm-kreis.de

Grundsicherung Monatliche Beträge	Ehemann	Ehefrau	Alleinstehende
	Beispiel 1		Beispiel 2
	Euro	Euro	Euro
Regelbedarf	312	312	347
+ Kaltmiete ¹	160	160	250
+ Heizkosten ¹	30	30	50
+ Zusätzliche Beiträge zur Kranken- u. Pflegeversicherung	0	0	0
= Bedarf	502	502	647
- Eigenes Einkommen ²	- 610	- 180	- 300
= Einkommen über Bedarf: Kein Anspruch	108		
= Einkommen unter Bedarf: Anspruch besteht		322	347
- Übersteigendes Einkommen des Partners		- 108	
= Auszahlende Grundsicherung	0	214	347

¹ Die Kosten für Kaltmiete und Heizkosten werden bei der Berechnung nach Personen aufgeteilt.

² In der Regel gesetzliche Altersrente, Betriebsrente, Ruster-Rente, Kapitaleinkünfte, Miete, erhaltene Unterhaltszahlungen u. ä.

Als Fazit kann festgestellt werden: Wer geringe Einkünfte hat, sollte prüfen lassen, ob man nicht Anspruch auf Grundsicherung hat. Gerade Rentnerinnen und Rentner haben aus falscher Scham oft Hemmungen, deswegen „zum Amt“ zu gehen. Dafür besteht heute angesichts vieler Notlagen überhaupt kein Anlass! ● soe

Schunkeln, Showtänze und Büttenreden

Seniorenfasnet des Seniorentreffs Oeffingen begeisterte das zahlreiche Publikum



für gute Laune. Er hatte die Lacher schnell auf seiner Seite. Ein weiterer Höhepunkt war der Auftritt der LFOe Dancers, der Oeffinger Landfrauen unter der Leitung von Elvira Hofelich. Die Damen waren in wunderschönen, ebenfalls chinesischen Kostümen gekleidet und hatten eine tolle orientalische Kulisse mitgebracht. Sie zeigten einen perfekten Showtanz, der das Publikum faszinierte. Zum Abschluss noch ein großes Dankeschön an die Mitarbeiterinnen des Seniorentreffs für das Backen der guten Torten und Kuchen sowie das große Engagement an diesem Nachmittag in der Küche und im Saal. Ohne sie wäre eine solche Veranstaltung nicht durchzuführen. ● rmh

Zur Seniorenfasnet kamen zirka 60 Senioren und Seniorinnen ins Gemeindezentrum der Christus-König-Kirche in Oeffingen. Während das Duo Werner Locher und Egon Kirchen mit der ersten Musikrunde begann, ließen sich die Gäste die selbstgebackenen Torten und Kuchen schmecken. Anschließend wurde mit dem bunten Programm begonnen, das das Publikum begeisterte.

Roswitha Morlok-Harrer, Geschäftsführerin des Seniorentreffs und Moderatorin der Veranstaltung, animierte alle Anwesenden zum Mitmachen bei der Polonaise mit dem Hinweis „wer sitzen bleibt, zahlt eine Saalrunde“ – und gleich schlängelte sich eine lange Schlange singend durch das Gemeindezentrum. Ein lustiger Sketch, Roswitha Morlok-Harrer als Polizistin und Doris Weigele als Gemüsefrau, sorgte ebenfalls für gute Stimmung. Dann trat das Männerballett des Musikvereins Oeffingen auf, der gleichzeitig der erste Höhepunkt im Programm war. Die Männer traten barfuß im chinesischen Outfit auf – sie waren herrlich anzusehen. Die Darbietung war spitzenklasse, und die Gäste, insbesondere die weiblichen, waren begeistert. Die Männer kamen nicht ohne eine Zugabe vom Parkett.

Zwischendurch spielte das Musikduo Schunkelrunden und Tanzmusik. Heiner Weier sorgte mit seinen Büttenreden, die das Seniorenleben widerspiegelten, ebenfalls

EP Härer

Stromi's Tip:
Rundum sorglos Lieferservice.

Besuchen Sie uns!
Auf der
Seniorenmesse
20.04.08 Schorndorf

**Seniorenfreundliche
Telefone • TV-Geräte
Fernbedienungen
Lichttechnik • u.v.m.**

EP Härer
Rosenstr. 40 • 73614 Schorndorf
fon: 0 71 81/6 00 20 fax: 6 00 22 2
www.ephaerer.de

**IHR ELEKTROFACHMARKT
IM GÜTERBAHNHOF**

Kriegskinder erzählten – und weckten viele Emotionen

Vortrag von Frau Prof. Dr. Margarete Dörr zum Thema „Die durchgerutschte Generation“ sorgte für Betroffenheit im Seniorentreff

Zum zweiten Mal innerhalb von zwei Jahren kam Prof. Margarete Dörr zu einem Gastvortrag in den Seniorentreff nach Backnang.

Professorin Dörr, die bereits eine dreibändige Dokumentation mit dem Titel: „Wer die Zeit nicht miterlebte – Frauenerfahrungen im zweiten Weltkrieg und den Jahren danach“ veröffentlicht hat, stellte in Backnang ihr neuestes Werk vor. „Der Krieg hat uns geprägt – Wie Kinder den Zweiten Weltkrieg erlebten“ so der Titel der zweibändigen Dokumentation kindlicher Kriegserlebnisse.

Den Zuhörern aus der Generation der Kriegskinder, das sind die zwischen 1930 und 1940 Geborenen, lauschten den Ausführungen der fachkundigen Referentin. Diese Menschen, die damals allesamt noch im Kindes- oder Jugendalter waren, gingen durch die Schrecken des Krieges. Sie gehören der Generation der „letzten Überlebenden“ an. Menschen, die den Krieg und die Belastungen und Erfahrungen der Nachkriegszeit mit Bomben, Flucht, Vertreibung, Hunger und dem Verlust von Angehörigen, aus dem eigenen Erleben heraus kennen und diese Geschichten somit weiter erzählen können. Dieses Erzählen ist natürlich immer auch ein Erinnern. Die Bücher von Margarete Dörr sind Teil einer relativ neuen Spielart persönlicher Rückschau: Zeitzeugen beschreiben ihre deutsche Kindheit im Zweiten Weltkrieg – und die späten Folgen des erfahrenen Leids. Erst seit einigen Jahren melden sich die ehemaligen Kriegskinder zu Wort. Zu alt, um der 68er-Bewegung anzugehören, und zu jung, um die Greuel der Nazizeit zu verantworten. Aus diesem Grund war ihre Generation nie ein Gegenstand von gesellschaftlichen Debatten. Es ist wenig bekannt über diese Menschen; erst 2002 schlossen sich Historiker, Erziehungswissenschaftler, Psychologen und Mediziner verschiedener Universitäten zusammen, um die „durchgerutschte Generation“ zu erforschen. Als Teil dieser Debatte sind die Bücher von Margarete Dörr ein sehr bewegender Beitrag.

14 Millionen Menschen der Jahrgänge 1930 bis 1945 leben noch in Deutschland. Jeder vierte verlor im Krieg den Vater, jeder sechste ein Geschwister, 100.000 blie-

ben als Vollwaisen zurück. Sie spielten in Ruinen und in Trümmern und halfen, diese wegzuräumen. Sie tauschten das Familiensilber gegen Margarine und halfen auf alle erdenkliche Weise, ihre Familien durchzubringen. Wie der Krieg und die Jahre danach die Psyche dieser Kinder prägte, war lange kein Thema öffentlicher Diskussionen. Die kranke deutsche Gesellschaft war immer das Thema, nicht die Verletzungen deutscher Kinderseelen.

Die Dokumentation von Professorin Dörr enthält in 22 Kapiteln mehr als 500 Lebensgeschichten in mündlicher und schriftlicher Form. Hinzu kommen noch Tagebücher, Briefe, Fotos und andere persönliche Dokumente.

In ihren kurzen einführenden Worten zum Vortrag, wies die Schriftstellerin darauf hin, dass der zweite Weltkrieg aus der Sicht „von Oben“ absolut erforscht sei und kilometerweise die Bibliotheken der Welt fülle. Aber die Erforschung „von Unten“ hätte erstaunlicherweise immer noch erhebliche Lücken. Und ihr Buch solle dazu beitragen diese Lücken etwas zu verkleinern.

Exemplarisch erzählte Margarete Dörr zwei Geschichten über die Schicksale zweier Mädchen.

Zum Einen die der Maria M. (Jahrgang 1937), mit dem Titel „Wer und wo ist mein Vater?“. Zum Anderen die Geschichte der Eva B. (Jahrgang 1932), einer Donauschwäbin, die nach der Flucht vor der Roten Armee und den Partisanen Titos als 13-jährige Zwangsarbeiterin in Lagerhaft kam. „Warum durfte ich keinen Vater haben? Warum? Warum? schrie es in mir“. So beschreibt Maria M. die Trauer um den Verlust des Vaters. Der Vater musste schon sehr früh in den Krieg ziehen, so dass sich die gesamten Erinnerungen an ihn auf die wenigen Fronturlaube beziehen, die sie zusammen verbringen konnten. Für Maria waren die wenigen Begegnungen ein überwältigendes Gefühl von Aufgefangen werden und Geborgen sein. Diese sehr kurzen Momente des Glücks zerbrachen für immer, als der Vater zuerst als vermisst und danach als gefallen gemeldet wurde.

Auch die Geschichte von Eva B. (eine von über 500.000 Donauschwaben im Gebiet des ehemaligen Jugoslawien) ist hochdramatisch. Als sie 13 Jahre alt war, er-

lebte sie das Ende des mörderischen Krieges, aber ihre eigene Leidensgeschichte war noch lange nicht zu Ende. Sie musste mit ansehen, wie ihr Vater von Partisanen verschleppt wurde, und sie selbst geriet in Lagerhaft zur Zwangsarbeit, wo die Kinder unter extremsten Bedingungen gequält wurden. In einem weiteren Lager musste sie dann mit ansehen wie ihre Mutter misshandelt und vergewaltigt wurde, um dann zuletzt an Typhus zu sterben.

Nach diesen Geschichten schaut Margarete Dörr in viele Augenpaare, die von Tränen gerötet sind. Viele Zuhörer in Backnang fühlten sich bei diesen Erzählungen an ihr eigenes Schicksal erinnert. Die Professorin Dörr hat bei ihren Recherchen immer wieder erlebt, dass sich viele Betroffene dem Geschehen immer noch nicht öffnen können. Jeder 20. der über 63-jährigen Deutschen leidet an posttraumatischen Belastungsstörungen, jeder dritte an Angst, Schlaflosigkeit, Panikattacken, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Viele ehemalige Kriegskinder erkrankten im Alter an den lange verdrängten Erinnerungen.

Pensioniert, bilanzierend, oft allein auf sich zurückgeworfen, empfinden sie mit einem Mal Seelennot. Das Gefühl, im Alter ausgeliefert und hilflos zu sein, löst die Erinnerung an die Machtlosigkeit des Kindes im Krieg aus. Selten wissen diese Menschen, die Gefühle die plötzlich auftreten, einzuordnen. Hart und zäh geben sich die meisten Kriegskinder bis heute.

Sie waren sehr früh selbständig und jetzt, im Alter, wollen sie niemandem zur Last fallen. „Nimm dich nicht so

wichtig.“ Diese Order und Überlebensstrategie, „nicht aufzufallen“, aus Kindertagen, ist bis heute Maxime. Es ist für viele Menschen sehr schwer sich zuzugestehen: „Wenn ich heute traurig bin und weine, dann ist es das Kind in mir, das weint“.

Auch die heute 71-jährige Maria M. erinnert sich immer noch lebhaft an ihren Vater. Zunächst ist da das gegebene Versprechen an den Vater, gegenüber der Mutter immer brav und tapfer zu sein. „Ich wollte Mamas Schmerz und Ungewissheit mit meinem eigenen Unvermögen tragen helfen. Dabei vergaß ich aber mich selbst, und tat nichts mehr, was Spaß machte“, so das Mädchen von damals. „Ich war ein Kind, das immer brav sein musste. Aber mein Schmerz blieb. Je älter ich wurde, desto mehr brauchte ich meinen Vater und die Erinnerung an ihn, um lachen zu können und fröhlich zu sein.“

Die heute mehrfache Großmutter hat einen immer wiederkehrenden Traum. Sie galoppiert zusammen mit ihrem Vater über Wiesen und Felder, dabei sagt sie zu ihm: „Opa, schade dass du nie deine Enkel gesehen hast.“ Und auch wenn sie diese Träume traurig machen, sagt sie: „Und doch fühle ich dabei – er weiß alles!“

Diese Zeitzeugen können am Allermeisten dazu beitragen, dass die Schrecken des bisher verheerendsten Krieges auf europäischem Boden nicht in Vergessenheit geraten.

Ihre Erinnerungen sollten immer Vorbild und Mahnung sein, dass sich ein solches Grauen niemals mehr wiederholt. ● eba

Die Bücher sind in jeder Buchhandlung erhältlich, oder direkt beim Verlag.
Tel. 040/18 03 49 25, www.edition-zeitzeugen.de

EDITION ZEITZEUGEN IM TIMON-VERLAG
BIOGRAPHIEN | ERZÄHLUNGEN | ERLEBNISBERICHTE

<p>Gerhard Bopp Kriegstagebuch 258 Photographien, 224 Seiten ISBN 978-3-938335-02-4 19,90 Euro</p>	<p>Rudolf Stützel Feldpost 16 Photographien, 224 Seiten ISBN 978-3-938335-03-1 19,90 Euro</p>	<p>Artur C. Engster Mein Jahrhundertleben 36 Photographien, 224 Seiten ISBN 978-3-938335-04-8 19,90 Euro</p>	<p>Anita Häussermann Grand-mère 29 Photographien, 320 Seiten ISBN 978-3-938335-05-5 15,80 Euro</p>
--	---	--	--

Freude und Abwechslung

Die Weissacher Senioren sind immer in Bewegung, gemäß dem Motto „wer rastet der rostet“

Das Kabirnett in Weissach im Tal

Mit einem Paukenschlag begann das neue Jahr, denn die Aufführung des Kabirnett mit dem Stück „Flauberzöte“ erfüllte alle Erwartungen. Drei Stunden Spass und Unterhaltung wurde den Senioren in der fast ausverkauften Seniorenbegegnungsstätte geboten. „Das müssen wir wiederholen“ hörte man von den Besuchern. Und noch etwas Gutes hatte es, denn der Erlös dieser Veranstaltung wird ausschließlich für die Seniorenarbeit verwendet.



Eine vollbesetzte Seniorenbegegnungsstätte



Vorstand Roland Schlichenmaier bedankt sich bei den Künstlern

Fasching ist die 5. Jahreszeit

Die Weissacher Senioren nahmen dies wörtlich. Bewirtet und unterhalten durch das in gleiche Kostüme verwandelte Helferteam und musikalisch begleitet von Frau Heise, Mitglied im Seniorenclub, wurde getanzt, gesungen, geschunkelt und gelacht. Bei einer Polonaise hielt es niemand mehr auf den Sitzen. Auch die vom Helferteam gebackenen Fasnetsküchle fanden reißenden Absatz und Zuspruch „ond des au no oma sonscht“. Ein kurzweiliger Nachmittag ging viel zu schnell zu Ende.



Das Helferteam gleich kostümiert und in bester Stimmung



Alle machten mit



Ein Hoch auf die tolle Stimmung

Ein Besenbesuch muss einfach sein

Wie jedes Jahr im Herbst und im Frühjahr gehört ein Besenbesuch zum festen Bestandteil des Seniorenclubs. Auch diesmal haben wieder über 70 Senioren die Einladung angenommen und haben es nicht bereut. Das vielseitige Essen- und Getränkeangebot im „Römerhof“ wurde ausgiebig genutzt. Vorträge, Gesang und natürlich Musik durften nicht fehlen. Dass die schwäbische Muttersprache nicht ganz einfach ist merkten die Seni-



Singen hält jung

oren, denn beim ausfüllen eines Fragebogens rauchte bei vielen der Kopf und bei der Auflösung gab es doch einige Diskussionen was z.B. ein „Elefele“ ist. „Beim nächsten Mal sind wir wieder dabei, egal wo der Besen auch ist.“



Singen macht Freude



Schwäbisch isch gar net so oifach

Weiter geht's

Die nächsten Termine und Veranstaltungen stehen vor der Tür. Jeden Montagnachmittag wird geschwätzt, gespielt und gependert mit immer mehr Teilnehmern. Nach der Jahreshauptversammlung gibt es einen Tagesausflug in die Pfalz, eine Wanderung durch das blühende Weissacher Tal mit dem Bürgermeister, sowie einen Ausflug auf die Schwäbische Alb verbunden mit einer kleinen Orchideenwanderung uvm. Neue Gesichter sind immer herzlich willkommen, die Veranstaltungen sind doch Gelegenheiten um einfach mal rein zu schnuppern. Die Vorstandschaft und das Helferteam freuen sich wenn sie Senioren Freude bereiten können.

Ansprechpartner: Vorsitzender Roland Schlichenmaier, Tel. 071 91/3556 14. ● rs

Beim Porträt die Augen im Blick haben

Keinesfalls wollen wir Sie hier zum Foto-Profi ausbilden. Und an die richten wir uns auch nicht mit diesem Beitrag. Vielmehr haben wir einen dieser Zunft gefunden, der seit Jahren beruflich mit der Kamera unterwegs ist. Leuchtpult und Dunkelkammer hat er längst durch einen Monitor ersetzt, statt „abwedeln“ schiebt er heute Regler für „Tiefen“ und „Lichter“ im Photoshop. Die „guten alten“ analogen Nikons und Leicas stauben mittlerweile im Regal vor sich hin, abgelöst von einer professionellen Canon EOS, mit der Uwe Kolbusch heute in der „digitalen Neuzeit“ die Bilder für seinen Foto-Report schießt.

Aus seiner Praxis für Ihr Hobby gibt er Ihnen gerne Tips, wie Sie die eine oder andere Aufnahme vielleicht (noch) besser hinkommen, oder gar Motive neu entdecken. Tief ins „Eingemachte“ wird er dabei nicht gehen und Sie nicht mit Blenden, Verschlusszeiten und weiterem technischem „Kram“ vergraulen. Dafür gibts Fachliteratur und Kurse.

Auch am heimischen PC lässt sich mit den Freizeit-Fotos so einiges anfangen, verbessern und sogar retten. Und dafür brauchen Sie keineswegs die Kinder oder Enkel als „Computer-Experten“. Bestenfalls könnten Sie deren Hilfe gebrauchen zum Installieren eines (einfachen) Bearbeitungs-Programms für digitale Fotos (dazu später mehr). Vorausgesetzt, Sie haben keine Angst vorm Computer und Spaß daran, ein bisschen kreativ zu sein und nicht alles dem Fotoservice im Supermarkt zu überlassen.

Brutkleid bleibt Brutkleid...

Jede Menge Megapixel haben sie ja derzeit schon, die vielen „Digis“.



Nur, mit denen allein macht man noch keine gute Aufnahme. Und „d'raufhalten“ kann jeder – auf das Wie kommt es an!

Fotografieren ist in erster Linie sehen – zunächst ohne Kamera! Erst dann kommt die Technik, mit der Sie das Gesehene, Ihr Motiv, den gewählten Ausschnitt auf die Mattscheibe beziehungsweise den Chip bannen. Die Gebrauchsanleitung der Kamera sollten Sie allerdings zuvor gelesen haben und wissen, wie man „scharf“ stellt, blitzt und was ein Zoom ist.

Erfassen Sie also das Objekt Ihrer fotografischen Begierde erst einmal nicht gleich durch den Sucher Ihrer Digi und knipsen Sie nicht einfach d'rauflos. Schauen Sie erst einmal, was Sie wirklich im Bild festhalten wollen und richten dann erst die Kamera, den Sucher danach aus. Das gilt gleichermaßen für die digitalen Urlaubs-Erinnerungen, die Fotos beim „runden“ Geburtstag wie fürs Ablichten von „Waldi“ oder Kater „Moritz“ – wobei speziell das Fotografieren von Tieren buchstäblich einen ganz besonderen Augenmerk erfordert. Dazu aber in einer unserer folgenden Fotoecken mehr.

Wenn Sie also die Tochter im wallenden Brautkleid auch komplett damit verewigen wollen, dann „schneiden“ Sie es beim Fotografieren nicht ab, sondern erfassen Sie die Schöne (im Sucher) auch komplett und nicht mit der Zimmerdecke, viel Wand (im Hintergrund) und wenig Braut – anders eben als auf den vielen (typischen) Bildern in den meisten Foto-Alben.

Schau' mir in die Augen...

Ganz wichtig hierbei und bei allen Aufnahmen von Personen: Stellen Sie Ihre Kamera erst auf die Augen „scharf“, halten den Auslöser halb durchgedrückt (funktioniert bei den meisten Digis) und schwenken dann erst Ihren Fotoapparat so, dass Sie die ganze Person (im Sucher) sehen und lösen aus. Ganz wichtig, da es unserer Wahrnehmung eigen ist, speziell bei Menschen (und Tieren) vornehmlich auf die Augen zu achten. Also: Augen scharf (abgebildet), und das Foto wirkt schon viel besser.

Gut wird es aber erst dann, wenn wir uns beim Betrachten der Person auf dem Foto auch auf diese kon-

zentrieren können. Das fällt unserem Auge schwer, wenn es durch einen oft wirren und ebenfalls scharf abgebildeten Hintergrund vom eigentlichen Motiv abgelenkt wird. Wie Sie das vermeiden? Gehen Sie mit der Kamera zurück, weg von der Braut. Nutzen Sie das Zoom Ihrer Digi oder das „kleine“ Teleobjektiv bei der Spiegelreflex-Kamera (70-er oder 80-er Brennweite). Fokussieren Sie auf die Augen, schwenken Sie, um die ganze Person zu erfassen und lösen Sie dann erst aus. Gleiches (das „Scharfstellen“ auf die Augen) gilt vor allem dann, wenn Sie „nur“ das hübsch gestylte Gesicht ablichten wollen. ● **uwe**



Das Pflegestift „Am Langenbach“

öffnet seine Pforten in Backnang-Waldrems.

ERÖFFNUNG: April 2008

- 48 Pflegeplätze (nur Einzelzimmer)
- kompetente und liebevolle Pflege
- abwechslungsreiche Angebote
- Cafeteria

**Kommen Sie zu uns,
wir bieten Ihnen ein neues Zuhause im Alter.**



Stiftung Altenheime Backnang und Wildberg
Staigacker 3 • 71522 Backnang • Telefon: 0 71 91 / 146-0
Fax: 0 71 91 / 146-411 • E-Mail: Pflegeheim@Staigacker.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 Großerlach-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



MIT SIGRID FRÜH AUF MÄRCHENREISE

Die Sonne – schon immer war sie ein wichtiges Symbol in unserer europäischen Kultur. Die nach wie vor beliebten Sonnwendfeiern zeugen noch heute davon. Dieses Buch versammelt Märchen, Sagen, Brauchtümer und Lieder von der Sonne aus ganz Europa.

Die Reise mit dem Sonnenwagen
ISBN 978-3-938335-14-7

Der Frühling – die schönste Jahreszeit. Das Leben erwacht zu neuer Blüte. Und jetzt gibt es ein Buch, das dem Frühling mit seinen Freuden huldigt: mit Märchen, Sagen, Brauchtum, Liedern und Bildern von Fastnacht über die Karwoche und Ostern, die Walpurgisnacht, den 1. Mai bis Pfingsten.

Der Zauber des Frühlings
ISBN 978-3-938335-19-2

Das Wesen unserer Winter- und Weihnachtszeit war für unsere Vorfahren geheimnisvoll, rau und wild, es gab noch keine bonbonfarbenen Brause-Bräuche wie heute. Sigrid Früh führt uns mit uralten Märchen, Sagen, Liedern und Bräuchen durch die Zeit von Martini (11. November) bis Lichtmess am 2. Februar.

Geheimnisvolle Winter- und Weihnachtszeit
ISBN 978-3-938335-15-4

