

senioren ortenau aktuell

Mitteilungsblatt des Kreissenioresrates
im Ortenaukreis

Nr. 73 | Ausgabe August 2016

Ettenheim – eine Perle Badens



Die Stadt Ettenheim liegt als südlichste Stadt der Ortenau am Rande der Rheinebene und schmiegt sich in der Vorbergzone sanft an den Schwarzwald an. Das Barockstädtchen atmet die europäische Luft im Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Schweiz und genießt die warme badische Sonne, die den besten Weinen ihre besondere Note verleiht. Von Touristen geschätzt und den Kennern edler Tropfen wohlbekannt, ist Ettenheim aber auch eine pulsierende Kleinstadt. Ein malerisches Stadtbild mit verwinkelten Gassen, beeindruckenden Barockfassaden und altem Kopfsteinpflaster versetzen die Besucher immer wieder in Erstaunen und Verzücken. Die beispielhafte Sanierung der Altstadt in den letzten Jahren, hat dazu geführt dass sie heute voller Leben steckt. Interessante Geschäfte, kleine Boutiquen, gemütliche Café's und feine Restaurants laden zum Bummeln und Verweilen ein.

Einigartiges Barockensemble

Ettenheim ist nach der fast völligen Zerstörung im Jahre 1637 als Barockstadt wiedererstanden. Das heutige Stadtbild ist das Ergebnis einer nahezu 150-jährigen Bautätigkeit, die bald nach Ende des 30-jährigen Krieges begann und mit der Einweihung

der Pfarrkirche im Jahre 1782 ihren Höhepunkt fand. Dieses Juwel historischen Städtebaus wurde vom Landesdenkmalamt 1963 als Ensemble unter Schutz gestellt und wird von den Ettenheimer Bürgern liebevoll gepflegt.

Auf den Spuren der Geschichte Ettenheims kann man regelmäßig mit den Ettenheimer Stadtführern wandeln – als Hexe, Nachtwächter oder Magd erzählen sie die alten Sagen und Geschichten. Für Gruppen können Stadtführungen gebucht werden.



Prinzengarten

Ein besonderes Kleinod und Idyll begrüßt die Besucher am Südlichen Stadteingang – der Prinzengarten. Mit viel Liebe und Engagement wurde dieser besondere Ort nach barockem Vorbild gestaltet und von den Mitgliedern des Fördervereins liebevoll gepflegt. Mit seinen gemütlichen und romantischen Sitzgelegenheiten und Spazierwegen stellt er zu jeder Jahreszeit eine Oase der Ruhe dar. Das ganze Jahre über wird im Prinzengarten zu Veranstaltungen eingeladen, vom Frühlingsfest bis zur Märchenstunde im Winter, wenn sich das Gartenhaus in ein Knusperhäuschen verwandelt.



Das Kulturgut Wein ist fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in Ettenheim und seinen Ortschaften. Viele Weinfeste in Ettenheim und Ortsteile haben Tradition und sind sehr beliebt. Um nur einige zu nennen: Die Jungwinzer laden in der Innenstadt zur Jungwinzerparty ein, bei den Frauenweinproben und Kochkursen können die feinen Tropfen verkostet werden und beim Weinfest in der Östlichen Ringstraße „Sommer-Sonne-Wein“ kommt Urlaubsstimmung auf. Die Weingüter und Winzergenossenschaft laden darüber hinaus regelmäßig zu zahlreichen Weinproben und Weinverkostungen. Jedes Frühjahr präsentieren die Ettenheimer Winzer und Weingüter ihre besten und neuesten Weinkreationen bei der Ettenheimer Weinmesse in der Stadthalle. Die Besucher haben die Möglichkeit die Produkte der Aussteller nicht nur zu verkosten, sondern auch zu vergleichen und direkt beim Erzeuger zu kaufen.

Naturerlebnis pur – rund um Ettenheim

Rund um Ettenheim erwartet Naturliebhaber eine einmalig schöne und abwechslungsreiche Landschaft. Selten begegnet man auf solch kleinem Raum einer solchen Vielfalt an ursprünglicher Natur und Kulturlandschaft. Weinberge, Waldgebiete, Streuobstwiesen, Hohlgassen und Höhen mit Aussichtstürmen lassen sich bei einer Wanderung oder Fahrradtour erkunden. Zuverlässige Wegweiser und Informationstafeln führen durch Naturschutzgebiete mit einer besonderen Tier- und Pflanzenwelt.

Der neue Naturerlebnispfad führt auf rund 25 km vorbei an herrlichen Aussichtspunkten, wildromantischen Pfaden und Teichen, malerischen Ortschaften, Baudenkmalern, saftig grüne Wiesen und naturbelassenen Waldwegen. Er wurde von der Stadt Ettenheim in Zusammenarbeit mit dem Hauptverband und der Ortsgruppe des Schwarzwaldvereins entwickelt.



Der Prinzensgarten blickt auf eine bewegte Geschichte zurück. War es doch der Treffpunkt von Prinz Louis Antoine Henri de Bourbon-Condé, dem Duc D'Enghien und seiner Geliebten Prinzessin Charlotte de Rohan-Rochefort, deren Liebe durch die Ermordung des Prinzen ein tragisches Ende fand.

Bühne frei – Ettenheimer Kulturleben

Das breite kulturelle Angebot bietet für Kulturfreunde verschiedener Couleur die richtige Veranstaltung. Die „kleine bühne ettenheim“ präsentiert ihrem Publikum ein breit gefächertes Jahresprogramm mit ausgewählten Künstlern aus Kabarett, Musiktheater und vielem mehr. Besucher aus der gesamten Region zieht alljährlich Anfang Juli das Kleinkunstfestival „Kukuk“ nach Ettenheim, wenn es heißt Bühne frei für Akrobaten, Gaukler und Komiker. Auch die „Musikfreunde Ettenheim“ sind mit Ihrem Musiksommer nicht mehr aus Ettenheim wegzudenken.



Gasthaus zur Linde
Restaurant | Party-Service | Kegelbahn

Ortstraße 18, 77955 Wallburg, Tel. 0 78 22 / 13 79, www.linde-wallburg.de

Unser Haus mit Gartenwirtschaft in ruhiger Lage war Preisträger **SCHÖNES GASTHAUS 2014** und ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren.

Wir bieten Ihnen neben einer gut-bürgerlichen Küche auch unsere weit bekannte Haus-Spezialität: **saftige & knusprige Hähnchen!**



Bannwald Ofenberg – Urwald der Zukunft

Oberhalb Münchweiers liegt der sogenannte „Bannwald Ofenberg“. Ein Bannwald wird komplett sich selbst, also der Natur überlassen. Er ist fast wie ein Dschungel-Gestrüpp durch das man kaum hindurch sehen kann, herab hängendes Efeu begrünt den Wald auch im Winter und bietet ein hübsches Farbenspiel unter einer Schneedecke. Immergrüne Pflanzen wie Efeu dienen in der kalten Jahreszeit nicht nur den verschiedenen Kleintieren als sicheres Versteck, einige Vogelarten nutzen die schwarzen Früchte als Nahrungsquelle und kommen so gut über den Winter.

Der Bannwald in Münchweiler ist von einigen schönen Wanderwegen durchzogen. Ein einzigartiger Panoramablick auf die Vogesen, ins Münstertal und in die Rheinebene bietet sich dem Wanderer vom neugestalteten Rastplatz „Kirchhalde“ aus. Während sich die Großen an den Infotafeln über das Naturwaldreservat informieren können, haben die kleinen Wanderer Zeit zum Klettern, Balancieren und zu Toben.

(Text und Bilder: Stadtverwaltung Ettenheim)



Seniorenrat Ettenheim

Gemeinsam Zukunft gestalten

Die Stadt Ettenheim mit Bürgermeister Bruno Metz hatte 2009 die Bürger zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements eingeladen. Aus der Arbeitsgruppe „Generationen“ fand sich eine Handvoll Senioren darunter eine Frau, die sich der Bildung eines Seniorenrates gewidmet haben. Gedacht, getan, die Gründung erfolgte am 13.04.2010, dann am 27.07.2010 die Beschlussfassung und Beauftragung des Gemeinderats.

Die Einrichtung eines Seniorenrats war für die Stadt Ettenheim nicht verpflichtend, deshalb unseren Dank und Anerkennung.

Seniorenrat Sprachrohr der älteren Generation

Der Seniorenrat besteht aus 15 Mitgliedern, er wird analog der Wahlperiode des Gemeinderats für die Dauer von 5 Jahren gewählt und vom Gemeinderat bestätigt.

Der Seniorenrat wählt aus seiner Mitte den 1. Vorsitzenden: 2010 Hans Hug, 2014 Karl Stiegeler, den 2. Vorsitzenden: 2010 Walter Schaudel, 2014 H. Hug und W. Schaudel, 2015 Rüdiger Kaminski, einen Schriftführer, Protokollführer und Kassierer.

Jeder Seniorenrat hat eine eigene Aufgabe: Altenwerk, Alters-/Pflegeheime, ASB, St. Marien, St. Josefshaus, Arbeitskreis der CDU-Senioren, Bürgerstiftung Ettenheim, Computer trifft Cego, Frauen Ettenheimweiler, Herzgruppe, Senioren Münchweier, Senioren Wallburg.

Mittwochvormittags ist das Seniorenbüro im Rathaus geöffnet.

Der Seniorenrat setzt einen Arbeitskreis zusammen, bestehend aus:

- Seniorenrat
- Vereinsvertretern und Vertretern von Institutionen, die sich mit Senioren beschäftigen
- Engagierten Einzelpersonen

Zwei wichtige Veranstaltungen werden jedes Jahr organisiert:

- Arbeitskreistreffen
- Seniorenforum mit Programm, Musik und Bewirtung. Der Bürgermeister, die Ortsvorsteher, alle Senioren aus Ettenheim und den Stadtteilen werden eingeladen. Der Seniorenrat berichtet über das vergangene Jahr.

Jährlich wird dem Gemeinderat ein Tätigkeitsbericht unterbreitet.

Der Seniorenrat arbeitet überparteilich. Er arbeitet an der Lösung der Probleme der älteren Menschen, er ist Ansprechpartner, er versteht sich als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, wirtschaftlichem, kulturellem und gesellschaftlichem Gebiet. Er fördert außerdem die Beziehungen zwischen den Generationen.

Projekte und Vorhaben

Der Seniorenrat verfügt über ein Budget. Diese großzügige finanzielle Unterstützung der Stadt Ettenheim ermöglicht die Verwirklichung zahlreicher Projekte.

Mitwirkung des Seniorenrates

- Friedhofsgestaltung Ettenheim
- Fußgängerüberweg mit Ampel an der Otto-Stoelker-Straße
- Homepagebutton auf Homepage der Stadt Ettenheim
- Schwimmbadgebühr: Ermäßigung
- Hinweisschilder auf die WCs der Stadt
- Mitarbeit der Seniorenräte in Pflegeheimen
- Augenarztpraxis
- Stadtbegehung mit Rollstuhlfahrer, als Ziel: Barrierefreies Ettenheim durch Bürgerwegabsenkung
- Spielplatz für Jung und Alt
- Seniorenkompass – Gut leben und alt werden in Ettenheim
- Parcours ist in Planung
- Homepage
- Kultur (Literaturkreis und Französisch für Senioren, Kulturveranstaltungen in Planung)
- Ausflüge
Europaparlament, Elsass, Flughafen Frankfurt, Taubergießen, Erfurt, Nord-Schwarzwald, Sardinien, Griechenland (abgesagt)



Der Seniorenrat unterstützt die Sportjugend (z. B. mit Trikots, etc.). Beim Projekt „Mama lernt Deutsch“ der Grundschule mit Beteiligung des Seniorenrates bezahlt er die Lehrbücher der Dozenten und die Getränke beim Sommerfest.

Alles selbstverständlich ehrenamtlich, denn jeder weiß es: Ehrenamt ist unbezahlbar und es erhebt unsere Seele.

Aus der Arbeit des Kreissenioresrates

Auszug aus der Niederschrift über die Vorstandssitzung des Kreissenioresrates Ortenaukreis am 2. Juni 2016

TOP 2 Seniorenarbeit der Gewerkschaft der Polizei-Bezirksgruppe Offenburg

Alois Nicholat, Seniorenbeauftragter der Gewerkschaft der Polizei (GdP)- Bezirksgruppe Offenburg- stellt die Angebote und Tätigkeiten der Seniorengruppe der GdP vor, die seit einem halben Jahr besteht und ca. 100 Kolleginnen und Kollegen betreut. Es folgt ein Meinungsaustausch über Anknüpfungspunkte für eine Zusammenarbeit. Herr Hail verweist auf das flächendeckende Beratungsangebot der Pflegestützpunkte im Ortenaukreis. Herr Vollmer stellt die Ziele und Angebote des KSR vor und bietet die Mitgliedschaft an.

TOP 3 Jahresabschluss 2015 mit Ergebnis Kassenprüfung

Kassierer Uwe Leimers berichtet: Einnahmen 1500 €. Diese bestehen in der Hauptsache aus dem Zuschuss des Ortenaukreises, dieser wurde nun auf 1800 € erhöht. Dem stehen Ausgaben von 1632 € gegenüber. Die Kassenprüfung erfolgte durch das Rechnungsprüfungsamt des Landratsamtes, der Bericht wird von Herrn Hail vorgetragen. Der Kassierer Uwe Leimers wird einstimmig entlastet.

TOP 5 Kontaktmöglichkeiten mit Senioreneinrichtungen im Elsass

Es gab ein Treffen mit Kathrin Neuß vom Eurodistrikt. Kooperationsmöglichkeiten gäbe es mit der Coderpa 67, der politischen Interessenvertretung für Senioren im Elsass. Sie will das Interesse im Elsass abfragen. Das Landratsamt hat eine Umfrage bei Gemeinden im Ortenaukreis durchgeführt, demnach haben 25 Gemeinden elsässische Partnergemeinden. Die „Blaue Woche“ in Straßburg im Oktober soll genutzt werden, um Kontakte herzustellen.

Top 6 Projekt Alt werden zuhause

Das geplante Treffen konnte nicht stattfinden. Ein neuer Termin soll vereinbart werden.

Top 7 Anträge auf Mitgliedschaft

Anträge gingen ein von Verdi Senioren Ortenau und der Behindertensportgruppe Offenburg. Beiden Anträgen wurde einstimmig stattgegeben.

Top 8 Berichte aus den Ausschüssen

Ausschuss f. Behinderte: Hr. Pfullendörfer berichtet: Themen waren u.a. das neue Teilhabegesetz und die Landesgartenschau 2018 in Lahr. Im Ortenaukreis gebe es 46000 Schwerbehinderte Personen. Herr Pfullendörfer moniert daher, dass im Ausschuss zu wenige behinderte Personen vertreten sind. Herr Hail weist auf die neue Stelle der Behindertenbeauftragten im Ortenaukreis hin. Diese soll in eine der nächsten Sitzungen eingeladen werden.

TOP 10 Bekanntgaben, Anfragen

- Fr. Schmidt verteilt den Seniorenkompass der Stadt Ettenheim und weist auf einen Auftritt der generationsübergreifenden Dixieband in Ettenheim am 18.06. hin.
- Herr Hail berichtet, dass die Zusage für den Ausbau des Pflegestützpunktes im Ortenaukreis eingegangen ist. Dieser hatte bisher 1,1 Stellen, neu dazu kommen nun 1,5 Stellen (unbefristet). Diese werden in den kommenden Monaten anteilig auf die Außenstellen verteilt wodurch der hohen Nachfrage Rechnung getragen kann.
- Fr. Köbele: In Gengenbach wurde eine altersgerechte Musterwohnung eingerichtet. Am Samstag ist hier Tag der offenen Tür. Fr. Hättig schlägt

vor, dort eine Sitzung zu machen, was von Frau Köbele gerne aufgegriffen wird.

- Fr Perlet berichtet von der Befragung in den Ortsteilen von Offenburg zum Bedarf an Nachbarschaftshilfen. Herr Hail bittet um Weiterleitung an ihn und Infos zum og. Thema, eine Veranstaltung zum Thema ist geplant.
- Herr Vollmer berichtet von einem Termin in vergangener Woche im Naturschutzzentrum Ruhestein. Dabei ging es um das Wegekonzept Nationalpark. Geplant ist die Ausdünnung des Wegenetzes. Herr Vollmer hat dabei angeregt, seniorengeeignete Rundwanderwege anzulegen, bzw. auszuweisen.

gez. *Edwin Fischer*

Der Kreissenioresrat bedankt sich bei allen Inserenten, die mit ihren Anzeigen die kostenlose Ausgabe dieses Mitteilungsblattes ermöglichen!

Auf ein Wort



Liebe Leserinnen und Leser, sehr geehrte Damen und Herren,

wenn aus Gärten oder von Balkonen kleine Rauchsäulen aufsteigen und verführerische Düfte durch die Lüfte ziehen, dann ist Sommer. Grillen gehört für viele Menschen zum Sommer wie Sonnenbrille und Schwimmbad. Erfahrene Grillfans wissen natürlich, dass man den heißen Grill stets im Blick halten muss.

Viele Familien legen großen Wert darauf, dass Nahrungsmittel keine langen Wege zurücklegen, sondern aus der Umgebung stammen. Wer regionale Produkte kauft, unterstützt die heimische Landwirtschaft – und tut gleichzeitig etwas für den Umweltschutz. Je kürzer die Transportwege, desto besser.

Was war das für ein schauriger Frühling – Schwamm darüber und vergessen. Viel Freude hatten wir bei den Fußball-Europameisterschaften mit guten Spielen, vor allem die sogenannten kleinen Fußballnationen überraschten oftmals. Gönnen wir uns eine kurze sportliche Pause, denn die Olympischen Spiele stehen an.

Ich wünsche Ihnen viele sonnige Tage, die auch Ihr Herz erwärmen sollen. Wer jetzt Urlaub macht, dem wünsche ich erholsame und schöne Tage, egal ob irgendwo im Schwarzwald beim Wandern oder am Meer beim Sonnenbaden. Ein angenehmes Lesen unserer neuesten Ausgabe von SENIOREN ORTENAU AKTUELL

**Mit herzlichen Grüßen verbleibe ich für heute
Ihr
Reinhold Heppner Redaktionsleiter**

Aus der Arbeit des Landesseniorenrates

Jahrestagung des Seniorenrates am 20. und 21. April in Ruit

Die Jahrestagung des Seniorenrates am 20. und 21. April in Ruit war vollgepackt mit aktuellen Themen. Dazu gehörten Diskussionen über „Gewalt in der Pflege“, über „Sozialpolitische Veränderungen in 2016“, über „Armuts- und Reichtumsbericht Baden-Württemberg“ oder über Aktivitäten und Angebote für ältere Menschen durch die Zahnärzteschaft.

Zu den Themen

- Ressortübergreifende Demografie –Strategie des Landes und Demografie-Beauftragter (Ruiter Erklärung I – 2016)
 - Förderung des Ehrenamtes (Ruiter Erklärung II – 2016)
- wurden einstimmig folgende Erklärungen verabschiedet:

Ruiter Erklärung I – 2016

Auf Bundesebene gibt es seit 2012 eine Demografie-Strategie. Der LSR fordert, dass sich die neue Landesregierung von Baden-Württemberg konsequent des demografischen Wandels annimmt, ein ressortübergreifendes Strategiekonzept auf den Weg bringt sowie eine/n Demografie-Beauftragte/n beruft.

Gesellschaftspolitische Zielvorstellung im Hinblick auf den demografischen Wandel muss sein, Menschen so lange wie möglich ein selbst bestimmtes Leben zu Hause bzw. in alternativen Wohnformen zu ermöglichen - auch wenn die Menschen schon beeinträchtigt sind. Es ist notwendig, über diese Zielvorstellung und über die sich daraus ergebenden Konsequenzen einen gesellschaftlichen Konsens zu erreichen.

Deshalb ist es in erster Linie Aufgabe der Landesregierung von Baden-Württemberg für förderliche Rahmenbedingungen zu sorgen.

Insbesondere die Kommunen sind aufgefordert, sich dem demografischen Wandel zu stellen und daraus Konsequenzen zu ziehen. Dies geht von der Verkehrsplanung, Barrierefreiheit im öffentlichen Raum, über Wohn- und Gebäudeoptimierung, Bewegungsangebote und über Hilfen, die zu organisieren sind, damit Bürgerinnen und Bürger das tägliche Leben praktische meistern können. Das medizinisch-pflegerische Angebot vor Ort gehört genauso dazu wie die Sicherung des Einkaufs des täglichen Bedarfs und der Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen. Ehrenamtliche Strukturen sind dafür unerlässlich. Das Positive ist, es gibt ein großes Potenzial an ehrenamtliche tätigen Bürgerinnen und Bürger, das sogar weiter ausgebaut werden kann. Die Berufung eines/einer Demografie-Beauftragten durch die Landesregierung könnte der Entwicklung Schubkraft verleihen.

Ruiter Erklärung II – 2016

Baden-Württemberg kann, wie kein anderes Bundesland, auf ein langjähriges erfolgreiches bürgerschaftliches Engagement zurückblicken. Zur positiven Gestaltung des demografischen Wandels ist das Engagement der Bürgerinnen und Bürger unverzichtbar. Viele ältere Menschen sind bereit, ihre Kompetenzen und Erfahrungen für das Gemeinwohl einzusetzen. Dies verpflichtet das Land zur Fortsetzung einer konsequenten Förderung auf allen Ebenen.

Der LSR fordert die politischen Verantwortlichen im Land, in den Kommunen und Landkreisen auf, das ehrenamtliche Engagement insbesondere unter dem Aspekt des demografischen Wandels zu unterstützen.

Ehrenamtliches Engagement benötigt eine professionelle Infrastruktur und eine politische Kultur, die Teilhabe möglich macht. Deshalb bedarf es im kommunalpolitischen Raum begleitender Strukturen des Ehrenamtes. Notwendig ist eine hauptamtliche Kraft, die die Organisation übernimmt, Impulse setzt und die Förderung des Ehrenamtes als Aufgabe hat.

Seniorenräte sind eine wichtige Form der Bürgerbeteiligung. Sie engagieren sich für die Interessen der älteren Bürgerinnen und Bürger, aber auch für die gesamte Gesellschaft. Sie bringen Wissen, Erfahrungen und Potenziale ein und dies ehrenamtlich und ohne Bezahlung. Nicht immer und überall werden die Seniorenräte so unterstützt, dass sie ihre freiwillig Tätigkeit durchführen können. Notwendig ist es, den Seniorenräten eine umfassende Beteiligung zu ermöglichen.

Ehrenamtliche Tätigkeit hat unentgeltlich zu erfolgen. Sicherzustellen ist aber, dass Fortbildungen ermöglicht und dass Reisekosten und der Aufwand für Telefon, Fax, Porto im Einzelfall erstattet werden.

Einmal im Jahr sollte das Land dem Landesseniorenrat die Möglichkeit geben, einen Landesseniorentag unter der Beteiligung der Politik durchzuführen. Dies wie bisher letztlich nur mit Spendenmitteln – die vom Ehrenamt selbst einzusammeln sind - durchzuführen, ist dem Ehrenamt nicht angemessen. Dasselbe gilt auch für die Möglichkeit, dass der Landesseniorenrat seine Mitglieder in Form einer Zeitschrift fünfmal informieren kann.

Die Seniorenvertretungen im Land hoffen sehr darauf, dass ihre Belange von der zukünftigen Landesregierung ernst genommen werden. Das Ehrenamt benötigt nicht nur Lob und Anerkennung sondern auch eine, zugegebenermaßen bescheidene aber wirk-same Unterstützung.



Optik · Hörgeräte · Contactlinsen

77933 Lahr
Marktstraße 18-20
Telefon (0 78 21) 9 07 78-0
– durchgehend geöffnet –

- Brillenglasbestimmung
- Computergesteuerte Brillenzentrierung
- Sportbrillen in Ihren Sehwerten
- Contactlinsen
- Vergrößernde Sehhilfen
- Ferngläser
- Hörtest
- Hörgeräte
- Gehörschutz

**Senioren
Ortenau Aktuell**

Nächste Ausgabe:

Dezember 2016

Redaktionsschluss:

10. November 2016

Über 45 Jahre (ökumenisches) Altenwerk Hausach

Im Jahr 2014 konnte das (ökumenische) Altenwerk Hausach auf 45 Jahre zurückblicken. Dieses Jubiläum ist es Wert, eine Rückschau zu halten.

Aus den Akten des Pfarrgemeinderates Hausach geht hervor:

Nach der Wahl des Pfarrgemeinderates im Jahr 1969 wurde am 24. April 1969 ein Arbeitskreis „Caritas“ gebildet. Dieser hatte u. a. die Aufgabe der Altenarbeit, Veranstaltungen für die Alten. Vorsitzender wurde Joachim Segiet.

Das ist die Geburtsstunde des Altenwerkes Hausach.

Im Herbst 1969 wurde ein „Altenbrief“ herausgegeben.

Hier war u. a. zu lesen: „Seit einigen Wochen gibt es auch in unserer Pfarrgemeinde einen demokratisch gewählten Pfarrgemeinderat, also auch etwas Neues. Dieses Gremium hat sich in seinem Arbeitskreis „Caritas“ auch die besondere Aufgabe gestellt, sich um die älter gewordenen Gemeindemitglieder zu kümmern, um ihnen damit zu zeigen, wie sehr uns das Wohl und Wehe auch der alten Leute am Herzen liegt.“

In diesem Altenbrief wurde auch darüber informiert, dass in den nächsten Monaten die älter gewordenen Mitbürger mit Veranstaltungen erfreut werden sollen. So sollte im Oktober zu einem Ausflug eingeladen werden, im November solle ein Filmmittag Abwechslung bringen und im Dezember wird zum besinnlich gemütlichen Altenkaffee eingeladen.

Am 22. Oktober 1969 wurde die erste Ausflugsfahrt mit dem Bus, eine Fahrt zum Kloster Wittichen, durchgeführt.

Dieser Ausflug fand nach Presseberichten eine große Resonanz bei den älteren Menschen. Die Presse hat über diesen Ausflug umfassend berichtet.

Nach der Neuwahl des Pfarrgemeinderates am 18. März 1973 wurde ein Arbeitskreis „Ökumene“ eingerichtet, der u. a. die Möglichkeiten einer gemeinsamen, ökumenischen Altenarbeit prüfen und ggf. realisieren sollte.

Herr Joachim Segiet schied als Verantwortlicher aus und Herr Franz Huber übernahm den Vorsitz.

Nach der Pfarrgemeinderatswahl im März 1977 wurde Frau Emma Kleiser Mitarbeiterin im Altenwerk, das sie in der Folgezeit bis 2007, also 30 Jahre lang führte.

Im Juli 1981 wurde der evangelische Pfarrer Fexer Mitarbeiter im Altenwerk. Dies dürfte als Geburtsstunde des „ökumenischen Altenwerkes“ angesehen werden.

Am 29.11.1983 fand eine gemeinsame Besprechung des Pfarrgemeinderates und des Kirchengemeinderates statt, bei der auch weitere Maßnahmen des ökumenischen Altenwerkes behandelt wurden.

Am 25. September 1984 gab Herr Franz Huber anlässlich einer Pfarrgemeinderatssitzung einen Sachstandsbericht aus dem Sachausschuss „Altenwerk“.

Er berichtete:

Zu diesem ökumenischen Kreis gehörten inzwischen folgende Mitarbeiter: Frau Emma Kleiser, Herr Franz Huber, Frau Anna Ukat, Herr Franz Armbruster und zeitweise Frau Marianne Rauber und von der evangelischen Kirchengemeinde Frau Ute Diselhoff und Frau Elfriede Serve.

Die Seniorenbetreuung umfasste ein Sommer- und ein Winterprogramm.

Im Sommerprogramm wurden Ausflüge/Busfahrten durchgeführt, die Beteiligung bei Halbtagesfahrten betrug 90 – 100 und bei Tagesfahrten bis zu 85 Personen.

Im Winterhalbjahr fanden die Seniorennachmittage im Pfarrheim in geselliger Form mit Bewirtung, zum Teil auch mit Fach- und Diavorträgen statt.

Von Frau Anna Ukat wurden zweimal wöchentlich Gymnastikstunden im Pfarrheim bzw. Wassergymnastik im Hallenbad angeboten.



Seit 1988 wurde dieses Programm noch um eine jährliche Seniorenfreizeit von bis zu zehn Tagen ergänzt. So fand die erste Seniorenfreizeit 1988 auf der Kronburg bei Landeck und die Seniorenfreizeit 2013 im Gästehaus der Borromäerinnen in Altstädten/Allgäu statt.

1997 schieden Herr Huber und 2007 Frau Kleiser und Frau Diselhoff aus.

Heute wird das ökumenische Altenwerk Hausach von Heinerike Anderwald, Irmgard Hahn, Christa Martin, Rolf Holderer und Johannes Hörtz geleitet.

Das derzeitige Programmangebot umfasst im Sommerhalbjahr mehrere Halbtagesausflugsfahrten und eine Tagesfahrt, im Winterhalbjahr Seniorennachmittage im Pfarrheim mit Bewirtung, jährlich eine Seniorenfreizeit von einer Woche sowie Gymnastikstunden dienstags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr im Pfarrheim und donnerstags Wassergymnastik von 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr im Hallenbad.

Unterhaltung und Betreuung der Seniorinnen und Senioren werden im ökumenischen Altenwerk also groß geschrieben.

Es lohnt sich, bei der einen oder anderen Maßnahme einmal teilzunehmen.

Und wer der Meinung ist, er sei nicht alt genug, dem sei gesagt:

***Alt ist nicht die Zahl der Jahre,
alt sind nicht die grauen Haare,
alt ist, wer sich isoliert
und sich für nichts mehr interessiert.***

Und nach dieser Definition sind die Teilnehmer beim Altenwerk nicht alt, sondern sie stehen noch voll im Leben.



Seniorenwerk Haslach/Kinzigtal

Viele sportliche Aktivitäten



Eine Vielfalt an sportlichen Angeboten bietet allwöchentlich das Seniorenwerk Haslach/Kinzigtal. Gruppentanz (unser Bild), Tanzen im Sitzen sorgen für musikalische Bewegung in den Beinen und Armen. Freunde des Radfahrens haben ebenso Gelegenheit zu angenehmen Touren, ebenso Wanderfreunde für die immer bequeme Touren angeboten werden. Und „alte“ Kegelfreunde können in neuer Form auch heute noch ihrem Hobby frönen. Kegeln am Großbildschirm heißt es dabei und die Teilnehmer können mittels Fuß- und Armbewegungen und einer Fernbedienung sich Freude und Bewegung verschaffen. (he)



**AMBULANTER
PFLEGEDIENST**
Pflege zu Hause | Palliative Versorgung
Behandlungspflege | Pflegeberatung



Tagespflege
Täglich von 8:00 bis 18:00 Uhr
In der Nacht nach Rücksprache

Martina Hodapp
D-77704 Oberkirch | Weingärtnerstr. 2
Tel. 07802 90139 | www.pflegedienst-hodapp.de

Aktiv bleiben. Gemeinschaft erleben. Zu Hause sein...

Seniorenhaus bei der Stiftskirche



„Morgens geh ich zur Tagespflege und abends wieder nach Hause“

„Omi und ich haben uns abends viel zu erzählen“

Mehr Info's zur Tagespflege? Anruf genügt:
07821/913-500 oder Internet: www.caritas-lahr.de



Repair-Café Lahr

erfolgreich gestartet

Zusammen reparieren, statt alleine wegwerfen

Das erste Lahrer Repair-Café ging am Samstag, 25. Juni von 14 Uhr bis 17 Uhr im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle über die Bühne. Veranstalter ist der BUND Lahr in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Umwelt der Stadt Lahr, der Volkshochschule, dem Stadt seniorenbeirat Lahr und dem Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle. Die Initiative zum Lahrer Repair-Café ging von Hanne Kaiser-Munz vom Stadt seniorenbeirat aus, sie hat das Projekt in Lahr ins Rollen gebracht und Mitstreiter für ihre Idee gesucht und gefunden. Unter dem Motto „Zusammen reparieren, statt alleine wegwerfen“ können Besucher des Repair-Cafés ihre tragbaren Gegenstände von Zuhause mitbringen. Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Das Repair-Café versteht sich nicht als normaler Reparaturbetrieb, sondern als Hilfe zur Selbsthilfe, bei dem auch Fachwissen, wie man etwas repariert weitergegeben wird. Deshalb können die Geräte oder Gegenstände auch nicht einfach abgegeben und später wieder abgeholt werden. Die Grundidee ist, dass die kaputten Dinge gemeinsam von Besitzer und Reparatuer repariert werden. Da dieses Fachwissen auf vielen Gebieten gerade bei älteren Menschen vorhanden ist, im Gegenzug jüngere Menschen eher bei Kommunikationselektronik und Computern punkten können, fördert es auch das generationsübergreifende Miteinander.

Die Organisatoren konnten zahlreiche ehrenamtliche Reparatuer gewinnen, die kostenlos bei den Reparaturen helfen, es müssen nur die Materialkosten ersetzt werden. 17 Mitarbeitende wurden gefunden: unter anderem Elektrotechniker und -Ingenieure, Zweiradmechaniker, Schneiderinnen, Schreiner oder einfach versierte Bastler. Entsprechend der Anforderungen an die Fachkenntnisse der Reparatuer gibt es beim Repair-Café vier Stationen: Elektrogeräte und Computer, „alles ohne Stecker“ (z.B. Kleinmöbel und Spielsachen), Textiles, Fahrräder. Eventuelle Wartezeiten können mit einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen im Café des Bürgerzentrums Treffpunkt Stadtmühle überbrückt werden. Die Bewirtung mit Kaffee und Kuchen und Kaltgetränken übernehmen in bewährter Weise die ehrenamtlich Mitarbeitenden des Caféteams.

Die Bilanz des ersten Repair-Cafés fällt durchweg positiv aus: 26 Besucher kamen mit den verschiedensten Geräten und Gegenständen, am meisten vertreten waren Elektrogeräte. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die ersetzt, gerade gebogen, gereinigt oder genäht werden müssen und die dafür sorgen, dass liebevoll gewonnene Gegenstände oder Geräte weiter verwendet werden können und eben nicht weggeworfen werden. Die Reparatuer waren mit Freude und Elan am Werk und auch die Organisatoren sind mit der ersten Durchführung sehr zufrieden.

Die weiteren Termine sind: 3.09., 1.10., 5.11., 3.12.2016.



Daheim ist daheim ...

Wir sorgen für die notwendige Unterstützung, damit Sie auch im Alter selbständig zu Hause wohnen können!

Wir beraten Sie gerne.



Rufen Sie uns an: ☎ 0781 / 5 73 90
Arbeiterwohlfahrt ☎ 078 21 / 2 15 53
Ortenau ☎ 078 32 / 45 22

Pflegedienst • Nachbarschaftshilfe • Essen auf Rädern

Die Stadt Rheinau hat einen Seniorenrat



Der erste Rheinauer Seniorenrat (Foto: Stadt Rheinau)

Erste Maßnahme war die Empfehlung der Mitgliedschaft im Kreissenienerrat

Nach rund einem Jahr Vorbereitungszeit fand am 2. März 2016 die konstituierende Sitzung des Seniorenrates Rheinau statt. Bürgerinnen und Bürger, Vertreter der Kirchen, der Ortsverbände des Roten Kreuzes, des Sozialverbandes und der Fraktionen des Gemeinderates bilden das Gremium in der nördlichsten Kommune des Ortenaukreises. Den Vorsitz hat Bürgermeister Michael Welsche inne.

Im Dezember 2014 hatte der Gemeinderat der Stadt Rheinau den Beschluss gefasst, einen Seniorenrat zu gründen. Auf einen Aufruf im Mitteilungsblatt meldeten sich Bürgerinnen und Bürger, die dann zusammen mit Vertretern der Verwaltung und des Gemeinderates über die Zusammensetzung des Gremiums, die Aufgaben und auch die Anbindung an Gemeinderat berieten. Als Grundlage für die Arbeit des Seniorenrates Rheinau dient eine Geschäftsordnung, die vom Gemeinderat bestätigt wurde.

Danach folgte die Kandidatensuche. Dem Ziel möglichst aus allen Stadtteilen Mitglieder zu stellen, kam man sehr nahe und so konnte Bürgermeister Michael Welsche das neue Gremium Anfang März 2016 feierlich ins Amt einführen. In dieser Sitzung wurde als Tagesordnungspunkt über die Mitgliedschaft der Stadt Rheinau beim Kreissenienerrat beraten und an den Gemeinderat eine Empfehlung ausgesprochen. Dieser kam dem Rat nach und so ist Rheinau seit Anfang April Mitglied im Kreissenienerrat Ortenau e. V.

Die Stadt Rheinau ist die sechste Kommune im Ortenaukreis, die über einen Seniorenrat verfügt. Und – dies ist beachtlich – nur zwei weitere Kommunen im Kreis haben wie Rheinau einen Jugend- und einen Seniorenrat.

Während der Vorbereitungsphase zur Gründung des Seniorenrates stand Herbert Vollmer, Vorsitzendes Kreissenienerrates, der Stadtverwaltung Rheinau hilfreich zur Seite.

Nachbarschaftshilfe Lahr e.V.

Wir bieten Hilfe an

- Bei häuslichen Arbeiten
- Begleitsdienste
- Individuelle Betreuung
- Hilfeleistung bei Demenzerkrankungen
- Kochstudio für Senioren
- Kochtreff für leicht demenzkranke Menschen



Nachbarschaftshilfe Lahr e.V.

Kaiserstraße 48, Telefon (07821) 37020

Tagesfahrt zum Kaiserstuhl und in den südlichen Schwarzwald

Die EVG Seniorengruppe hat zur Tagesfahrt eingeladen. Der Wettergott hatte ein Erbarmen für die ehemaligen Offenburger Eisenbahner. Die Sonne schien und die Natur erblühte. Kaum hatten wir die Ortenau verlassen, sah man die ersten Erhebungen des Kaiserstuhls. In Sasbach angekommen, wurde die erste Rast angetreten. Da gab es etwas zu Trinken und man konnte sich die Füße vertreten. Nach diesem Aufenthalt bei blühender Landschaft ging es weiter an Breisach vorbei nach Freiburg im Breisgau. Bald sah man den „Schauinsland“.

Leider war die Bergbahn wegen Wartungsarbeiten geschlossen. So hatten wir die Fahrt etwas geändert und fuhren in Richtung Schauinslandstraße, wo wir die Holzschlägermatte ansteuerten. So konnten viele ehemalige Fans von der Rennstrecke nochmals von alten Erinnerungen erzählen. Die Wirtsleute erfreuten sich an dem großen, pünktlichen Besuch der Seniorengruppe.

Nach Speis und Trank gingen einige etwas Wandern und die anderen Senioren tranken im Freien Kaffee oder labten sich am Eis. Viele erzählten alte Erinnerungen aus ihrem Berufsleben. Danach besuchten wir die höchste Erhebung des Schwarzwaldes – den Feldberg. Da konnten wir noch einige Schneereste sehen und genießen.

Bald erreichten wir Titisee und Hinterzarten. Von dort aus ging es in Richtung Furtwangen. Nach der Uhrenstadt erreichten wir die Triberger Wasserfälle, wo wir dann auch bald die Strecke der Schwarzwaldbahn erreichten. Durch das schöne Kinzigtal fuhren wir zurück, der Heimat entgegen.

Alle Eisenbahner-Senioren wurden in ihre Wohnorte gebracht. So ging wieder ein herrlicher Tag zu Ende.

Günter Pfullendörfer



Gengenbacher Pflegenetzwerk e.V.

Pflegedienstleistung aus einer Hand



Sie erhalten bei uns:

- Pflege im Alter und bei Krankheit
- Betreuung und Pflege zu Hause und in unseren Einrichtungen
- Tagesbetreuung im Charlotte-Vorbeck-Haus
- Essen und Hauswirtschaftsdienste
- Beratung in allen Fragen rund um die Pflege und Finanzierung



Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Sie.

Pflege- u. Betreuungsheim 07803-8050 | www.pflege-betreuung-ortenau.de
 Ökumenische Sozialstation 07803-980540 | www.sozialstation-gengenbach.de
 Pflegeheim am Nollen 07803-898541 | www.pflegeheim-am-nollen.de
 Beratung u. Tagesbetreuung Charlotte-Vorbeck-Haus 07803-9214848

Wohnberatung von der Eingangstür bis zum Schlafzimmer

Die SG Offenburg, Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft hat eine besondere Versammlung für ihre Senioren am 16. Februar 2016 durchgeführt. Das Thema: Maßgeschneidertes Wohnen im Alter - kleine Maßnahmen mit großer Wirkung. Die Referentin, Monika Köbele, stellvertretende Vorsitzende im Kreisseniorerrat, Landkreis Ortenau sowie zertifizierte Wohnberaterin für ältere und behinderte Menschen.

Kollege Helfried Stricker als SG-Vorsitzender, begrüßte Frau Köbele und die anwesenden Eisenbahn-Senioren/innen recht herzlich zu diesem interessanten Thema.

Mit 40 überlegen, wie man mit 60 oder älter wohnen will?

Kaum jemand macht sich in der Mitte des Lebens Gedanken darüber, wie man später einmal leben will. Dabei gehört es zu den wichtigsten Vorbereitungen für das Alter, sich frühzeitig darüber Gedanken zu machen, wie er später einmal leben möchte.

So gehört das Wohnen zu den Grundbedürfnissen des Menschen und er möchte so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben.

Das Wohnen in gewohnter Umgebung ermöglicht Schutz, Geborgenheit, Ruhe und und Gewohnheit. Das Haus oder Wohnung sind dabei von eminenter Bedeutung. Hier kann man sich zurückziehen und entspannen. Über verschiedene Möglichkeiten der Wohnanpassung informierte Frau Köbele.

An der Eingangstür beginnt es, bietet das Treppengeländer genügend Halt und Sicherheit, ist eine gute Beleuchtung vorhanden, oder ist die Haustür überdacht.

Auch sollte der Bodenbelag im Flur und auf der Treppe trittsicher sein. Im Flur sollte eine Sitzmöglichkeit vorhanden sein. Keine Stolperfallen und automatisches Nachtlicht (ggf. Bewegungsmelder) wäre gut. Auch wurde die Küche, Bad und WC sowie (ganz wichtig) über die Türbreite gesprochen. Die Türbreite sollte mindestens 0,80 m haben. Auch das Schlafzimmer und Balkon und Terrasse und Garten wurde erwähnt.

Nach über 1,5 Stunden Vortrag wurden noch viele persönliche Fragen gestellt.

Dieser Nachmittag war wieder eine hervorragende gute Information über das Seniorenleben.

Um im Alter und bei Pflegebedürftigkeit möglichst lange selbständig in den eigenen vier Wänden leben zu können, ist es oft notwendig, Veränderungen in der Wohnung vorzunehmen.

Günter Pfullendörfer



- **Betreuung mit Herz**
- **Kurzzeit- und Dauerpflege**
- **Fachpflege bei demenziellen Erkrankungen**

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!



Seniorenzentrum
Ludwig-Frank-Haus

Marie-Juchacz-Str. 8
77933 Lahr

Tel.: (0 78 21) 92 29-0
www.ludwig-frank-haus.de

Seniorenkreis Wittenweier Frühjahrs- und Sommerprogramm

Am 7. März waren Schwanaus Bürgermeister Wolfgang Brucker und Karl-Heinz Dages, Vorsitzender des Fördervereins »Heimpflege«, beim Seniorenkreis zu Gast. Brucker berichtete den 28 Anwesenden, dass im Zuge der Anlegung eines Kreisverkehrs am Ortsausgang Richtung Kappel eine alte Linde entfernt werden musste. Noch in diesem Jahr soll es nun endlich zu einer überfälligen Ersatzpflanzung beim Kreisverkehr kommen. Weitere Maßnahmen sind die Erschließung des zweiten Bauabschnitts für das Neubaugebiet »In den Wolfackern« und das Bohren zweier Brunnen im Sinne des Hochwasserschutzes. Außerdem stünden laut Brucker die Sanierung der Mühlbachschleuse und die Instandsetzung eines Dammverteidigungswegs zwischen Wittenweier und Nonnenweier sowie der weitere Ausbau der Hauptstraße bevor. Karl-Heinz Dages zeigte Bilder vom Rheinverlauf des 18. Jahrhunderts, die Aufschüttung des Rheindamms 1966 sowie von Elzpfad, Elzsteg, der Hängebrücke über den Mühlbach und der einstigen Elzmündung in den Rhein auf Nonnenweierer Gemarkung.

Martin Frenk (Ottenheim) hielt vor 25 Anwesenden am 11. April einen Vortrag zur Burg Schwanau. Die einstige Raubritterburg, die auf der elsässischen Rheinseite bei Gerstheim lag, zählte zur Herrschaft der Geroldsecker. Sie lag im Blickwinkel der vom Odilienberg kommenden Römerstraße und der Rheinschiffer. Frenk zeigte in seinem 90-minütigen Vortrag viele Hintergründe auf, auch, wie die Burg 1333 dem Erdboden gleich gemacht wurde. Das war möglich, weil viele Städte der Region, auch aus der Schweiz und Straßburg, vereinte Truppen zur Verfügung stellten.

40 Teilnehmer zählte der von Anneliese Roll organisierte Ausflug ins Elsass am 12. Mai. Die Route führte über Gerstheim, Odenheim, Benfeld nach Kogenheim. Hier wurde auf Planwagen umgestiegen, der Weg nach Ebersmünster fortgesetzt. Unter anderem die Besichtigung der örtlichen Klosterkirche hinterließ bei den Besuchern viel Eindruck. Mit dem Dankes-Choral »Großer Gott, wir loben dich« würdigten die Wittenweierer Senioren die Schönheit des Augenblicks.



Seniorenkreis Wittenweier in der Klosterkirche Ebersmünster (Elsass).

Am 6. Juni war Kommissar Ralf Kaufmann (kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Polizeidirektion Offenburg) beim Seniorenkreis zu Gast. Vor 24 Gästen referierte er über Schutzmaßnahmen vor Kriminalität im Alltag. Vor allem ging es beim Bilder- und Videovortrag um die Prävention von Gaunertricks an der Haustür. Kaufmann riet angesichts von Maschen wie Enkel- oder Polizistentrick dringend dazu, Fremde nie in die Wohnung zu lassen und sich frühzeitig an die Polizei zu wenden.

Wilhelm Schlager

„Generationenübergreifendes Mit- Einander“



Die Caritas- Jahreskampagne 2016 steht unter dem Leitwort „Mach Dich stark für Generationengerechtigkeit“. Der demografische Wandel bringt unser solidarisches Sozialsystem, den Generationenvertrag, ins Wanken. Neben politischen Forderungen geht es beim diesjährigen Caritas- Motto aber auch um das Zusammenwirken von Jung und Alt, den Zusammenhalt zwischen den Generationen und innerhalb jeder Generation.

In diesen Rahmen passt das vor einigen Jahren ins Leben gerufene Projekt der Caritas- Tagespflegestätte mit dem Kindergarten Marienau in Achern - getreu dem Motto „Alt trifft jung“.

In regelmäßigen Zeitabständen treffen sich die Kindergarten-Kinder mit den Senioren der Caritas- Tagespflege in Achern, verbringen einige Zeit miteinander und lernen voneinander.

Begegnungen mit hochaltrigen, teilweise dementen und gebrechlichen Menschen sind für Kinder heute wichtiger denn je. Und da es nur noch selten Großfamilien gibt, haben Kinder immer weniger die Möglichkeit, Erfahrungen im Umgang mit diesem Personenkreis zu sammeln.

Dabei ist wichtig, dass Kinder alte Menschen nicht nur als hilfebedürftig erfahren, sondern dabei auch entdecken, dass diese durchaus aktiv und kreativ sein können. Die Begegnung und das Mit- Einander in diesem Austauschprojekt bereichern beide Personengruppen.

So verbrachte kürzlich wieder eine Gruppe des Kindergartens Marienau einen schönen und erlebnisreichen Vormittag. in der Caritas- Tagespflegestätte. Dieses Mal wurde Bingo gespielt.

Bevor die Senioren mit in das schon bekannte Begrüßungslied der Kinder einstimmen konnten, wurde jeder Tagespflegegast von den Kindern per Handschlag begrüßt. Die Zeitspanne zwischen der jüngsten und der ältesten Hand betrug über 90 Jahre. Senioren und Kinder bildeten im Spiel ein Generationenpaar, Alt und Jung warteten mit Spannung auf das Rollen der Kugel und das Ergebnis. Interessant war zu sehen, wie ein gemeinsames Spiel Generationen überbrücken kann.

Lebhaft stimmten die Kinder danach das Abschiedslied an und wurden von den Senioren bis zum nächsten Treffen im Mai verabschiedet.

Beim Blick in die Gesichter von alt und jung war leicht festzustellen, dass das im Caritasmotto 2016 für ein generationenübergreifendes Mit-Einander im Projekt der Tagespflege und des Kindergartens Marienau vorbildlich gelebt wird.

Regina Pillin/Elisabeth Decker/Martin Meier

Es gehört auch zur Lebensklugheit, dass wir uns nicht dauernd mit Menschen vergleichen, dir glücklicher sind als wir.

Sigrid Undset

IN FORM-Mittagstisch Startwoche | 10. bis 15. Oktober 2016



„Auf Rädern zum Essen“ statt „Essen auf Rädern“: Mittagstisch-Startwoche findet vom 10. bis 15. Oktober 2016 statt

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) veranstaltet in der Zeit vom 10. bis 15. Oktober 2016 die IN FORM-Mittagstisch-Startwoche. In ganz Deutschland sollen, organisiert von Einrichtungen oder Vereinen, Mittagstische für ältere Menschen angeboten werden.

Ziel des Projektes, das mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft unter dem Dach von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung durchgeführt wird, ist es, auf die Bedeutung einer gesunden Ernährung und Bewegung auch im Alter aufmerksam zu machen sowie die Einbindung älterer, oft allein lebender Menschen in die Gesellschaft zu fördern.

Die Verbesserung der Angebotssituation von Mittagstischen für ältere Menschen leistet dazu einen wichtigen Beitrag. Insbesondere in Regionen mit einem unzureichenden Angebot sollen neue, regelmäßige Mittagstischangebote für ältere Menschen entstehen.

Umfangreiche Informationen zur Planung und Gestaltung eines Mittagstisch-Angebotes sowie zu den Fördermöglichkeiten im Rahmen der IN FORM Mittagstisch-Startwoche sind auf der Internetseite des BAGSO unter <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/mittagstisch-startwoche> zu finden.

Kontakt

BAGSO – IN FORM-Projekt
Bonngasse 10 (bis 07/2016)
Thomas-Mann-Str. 2-4 (ab 08/2016)
53111 Bonn
Tel: 0228 / 24 99 93 22,
E-Mail: inform@bagso.de



SK
KOMPETENZZENTRUM
FÜR SENIOREN

Die gute Adresse für Senioren

- Stationäre Pflege
- Kompetenzzentrum für Demenz und Alzheimer
- Kompetenzzentrum für Diabetes
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Ambulante Pflegedienste
- Essen auf Rädern

Sie können täglich neu wählen!
Seniorenresidenz – Sozialstation Kinzigtal

Auf dem Abtsberg 6 · 77723 Gengenbach · Tel.: 0 78 03 / 9 34 70
info@seniorenresidenz-kinzigtal.de

SOMMERHITZE KEIN PROBLEM

Gesundheitstipps des Seniorenbüros Offenburg für die heißen Tage.

ENDLICH SOMMER

Die schöne Jahreszeit hat ihre zwei Seiten, vor allem dann, wenn es zu heiß wird. 30 Grad im Schatten machen jedem zu schaffen. Was tun?

Dann heißt es trinken, trinken, trinken.

Aber auch: Rollläden runter, Fensterläden schließen und die Sonne aussperren. Das wird gerne vergessen. Für Ihre Gesundheit ist das gar nicht gut. Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme, Müdigkeit und Schwindel können Anzeichen für zu viel Sonne und Hitze sein.

Schlagen Sie den heißen Temperaturen und der intensiven Sonneneinstrahlung einfach ein Schnippchen.

1. Regelmäßig trinken

Sobald die Temperaturen steigen, wird der Körper zur Mini-Klimaanlage. Was Sie an Flüssigkeit „ausschwitzen“, sollten Sie wieder aufnehmen. Empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Warten Sie nicht auf den Durst.

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.

Trinken Sie kalorienarme Getränke.

Schaffen Sie sich kleine Rituale. Treffen Sie Freunde zum Tee, trinken Sie abends beim Fernsehen eine Apfelschorle.

Vergessen Sie das Essen nicht. Auch in Obst, Gemüse, Salat ist Flüssigkeit drin. Suppen sind wichtig, weil sie ein Salzlieferant sind.

Probieren Sie es mit Abwechslung! Neue Fruchtsäfte schmecken köstlich.

Trinken Sie kein eiskalten Getränke. Lauwarme Getränke haben einen durstlöschenden Effekt.

2. Sonnenschutz auch für die Wohnung

Auch in der Wohnung bekommen Sie es mit der Sonne zu tun. Mit folgenden Tipps können Sie die Hitze „austricksen“. Bewahren Sie einen kühlen Kopf.

Fensterläden schließen, Rollläden runter. Das hält die Hitze ab. Frische Luft tut gut. Lüften Sie morgens, abends und nachts.

Kalte, aber nicht eiskalte Wickel und Fußbäder wirken wahre Wunder.

Tragen Sie locker sitzende Kleidung.

Unterschätzen Sie „das bisschen Sonne“ draußen nicht. Benutzen Sie Sonnencremes und bleiben Sie nicht lange in der Sonne.

3. Gesunde Bewegung

Sport und Bewegung sind wichtig. Gartenarbeit ist schön. Aber alles zu seiner Zeit., weil auch „Muskelarbeit“ Wärme erzeugt. Probieren Sie es mal mit Gemütlichkeit!

Erledigen Sie Ihre Einkäufe morgens oder in den Abendstunden. Halten Sie Mittagsruhe. Wenn es zwischen 12 und 16 Uhr am heißesten ist, legen Sie die Füße hoch!

Wenn Sie draußen sind, bleiben Sie wenn möglich im Schatten und genießen die Kühle.

Verschieben Sie Spaziergänge, Gartenarbeit und Sport auf die Morgen- und Abendstunden. Tragen Sie dabei eine Kopfbedeckung.

Sind Sie ins Schwitzen gekommen? Dann suchen Sie einen kühlen Ort.

TRINKPLAN

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2,0 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt. Bei hoher Hitze und viel Schwitzen auch mehr. Dieser Trinkplan soll Sie an das regelmäßige Trinken erinnern.

Aufstehen	1 Glas Wasser
Frühstück	2 Gläser Wasser zum Morgenkaffee
Vormittag	2 Gläser Wasser oder Obstschorle
Nachmittagskaffee	2 Gläser Wasser zum Kaffee
Abendessen	2 Tassen Kräutertee oder Früchtetee
Schlafengehen	1 Glas Wasser oder Buttermilch

Wassermangel richtig erkennen:

Mit zunehmendem Alter lässt das Durststempfinden nach. Deshalb ist es gut, die möglichen Symptome eines Wassermangels zu erkennen. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Verwirrtheit.

Warten Sie nicht auf Durst.

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.

**Wir sind für Sie da,
wenn Sie uns brauchen.**

Nach individueller Beratung unterstützen wir Sie im täglichen Leben:

- ✓ Häusliche Alten- und Krankenpflege
- ✓ Tagespflege
- ✓ Hauswirtschaftliche Hilfe
- ✓ Familienpflege
- ✓ Essen auf Rädern
- ✓ Nachbarschaftshilfe
- ✓ Mobiler Sozialer Dienst
- ✓ Hausnotruf

**Beratungs-
telefon:
0781 475-160**

www.dsst-og.de

Diakonie 

**Diakonie
Sozialstation** 
Offenburg

Ambulanter Krankenpflagedienst Lahr-Ettenheim

- Pflege bei Schwerstpflegebedürftigkeit
- Grundpflege und Behandlungspflege auch nach ambulanten Operationen oder zur Krankenhausvermeidung oder Krankenhausverkürzung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuung durch examiniertes Pflegepersonal
- Abrechnung mit allen Kassen
- Hausnotruf
- Mahlzeitendienst (Menüauswahl)
- Tagespflege/ Tagespflegestätte für ältere Menschen



Bernd Sannert • Krankenpfleger
Gutleutstr. 3 • 77933 Lahr

Telefon 0 78 21 / 3 22 02 oder 0 78 25 / 28 01
Mobiltelefon 0163 / 8 32 20 21

Radfahren im Alter – fit bleiben, aber sicher!

Wie die Unfallstatistik zeigt, sind gerade ältere Radfahrer unfallgefährdet. Die Deutsche Verkehrswacht gibt daher mit der Initiative „Ich trag' Helm“ (www.ich-trag-helm.de) Tipps fürs sichere Radfahren für ältere Verkehrsteilnehmer.

Auch wenn Radfahren gesund ist, steigt mit zunehmendem Alter das Risiko für Verkehrsunfälle, weil die körperliche und geistige Fitness nachlässt. So gab es laut der Unfallstatistik 2014 des Statistischen Bundesamtes in Deutschland rund 13.000 verletzte Fahrradfahrer über 65 Jahren, davon über 3.700 Schwerverletzte. Für 226 Menschen dieser Altersgruppe ging der Unfall tödlich aus. „Das Tragen eines Fahrradhelms kann die möglichen Unfallfolgen für die Kopfpartei deutlich abmildern“, gibt Prof. Kurt Bodewig, Präsident der Deutschen Verkehrswacht e.V. und Bundesminister a.D., zu bedenken.

Fahrrad und Fahrverhalten den Bedürfnissen anpassen

Für ein sicheres Fahrerlebnis muss man beachten, dass ältere Verkehrsteilnehmer besondere Anforderungen haben. Die Deutsche Verkehrswacht bietet praktische Tipps, wie Ältere das Fahrradfahren den eigenen Bedürfnissen anpassen.

1. Rad regelmäßig prüfen und bequem einstellen (lassen)

Das Zweirad immer wieder auf seine Funktionsfähigkeit kontrollieren. Zur Sichtbarkeit gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern ist das Fahrrad mit einem Scheinwerfer und rotem Rücklicht, Rückstrahlern vorne und hinten, sowie Reflektoren auf den Rädern ausgestattet. Der Fahrsicherheit dienen rutschfeste und fest verschraubte Pedale mit Reflektoren, zwei Bremsen und eine helltönende Klingel.

2. Auf passende Kleidung achten

Vorteilhaft sind:

- bequeme und gut sichtbare Kleidung mit reflektierenden Applikationen,
- Handschuhe mit ausreichender Beweglichkeit der Hände und Finger,
- leichte Schuhe mit rutschfesten Sohlen,
- Klammern am Hosenbein, um das Einklemmen am Tretlager, der Kette und den Speichen zu vermeiden.

3. Schutz bei Unfällen

Ein Fahrradhelm lindert Unfallfolgen am Kopf. Er verteilt die Aufprallenergie über eine größere Fläche und senkt das Risiko für Hirntraumata und Schädelfrakturen. Ein guter Helm ist leicht und wiegt circa 300 Gramm. Er sollte fest sitzen, aber auch nicht zu eng sein. Alle in der europäischen Union vertrieben Fahrradhelme müssen ein standardisiertes Prüfverfahren überstehen. Hält das Produkt den Sicherheitstests stand, wird ein CE-Zeichen am Helm angebracht.

Die Aktion „Ich trag' Helm“ der Deutschen Verkehrswacht im Auftrag des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur rückt die Vorteile des Helmtragens in den Mittelpunkt. Weitere Informationen unter www.ich-trag-helm.de.



Nordic Walking – Für Senioren die ideale Sportart

Wer rastet, der rostet!

Gerade im Alter wünschen sich viele Menschen, den „Lebensabend“ bei guter Gesundheit zu genießen.

Regelmäßige Bewegung kann hierfür einen wertvollen Beitrag leisten, nicht zuletzt zur Gesunderhaltung des Körpers. Eine besonders effektive Art der Bewegung ist der finnische Gesundheitssport Nordic Walking. Dabei trainieren Senioren einen Großteil der gesamten Körpermuskulatur. Auch darüber hinaus bietet Nordic Walking viele weitere Vorteile. Welche das sind und weshalb sich Nordic Walking gerade im Seniorenalter so gut eignet, erfahren Sie im folgenden Bericht.

Übrigens ist Nordic Walking für Familien geeignet.

Gesundheitliche Vorteile von Nordic Walking

Nordic Walking ist das perfekte Ganzkörpertraining. Bei kaum einer anderen Sportart wird ein so hoher Anteil der Körpermuskulatur (bis zu 90%!!) eingesetzt und trainiert, wie bei der finnischen Ausdauervariante - vorausgesetzt Sie trainieren mit der richtigen Technik (darauf gehen wir im unteren Absatz näher ein).

Weitere Vorteile sind die verbesserte Durchblutung des Körpers. Dadurch können Nährstoffe (z.B. Glukose) im Körper besser verteilt werden, was ihn leistungsfähiger und belastbarer macht. Auch altersbedingte Verschleißerscheinungen, wie Arteriosklerose profitieren von der Durchblutungsförderung. Desweiteren beugt Nordic Walking z.B. Osteoporose vor. Was die koordinativen Fähigkeiten betrifft, leistet Nordic Walking ebenso einen wertvollen Beitrag. So trainiert der abwechselnde Stockeinsatz nicht nur den Körper, sondern auch die linke und rechte Gehirnhälfte. Ein weiterer positiver Effekt spricht das psychische Wohlbefinden an. So macht das Walken in der Nordic Walking Gruppe nicht nur mehr Spaß, sondern hilft auch die sozialen Kontakte im Alter zu pflegen.

Vorteile im Überblick:

- Beanspruchung bis zu 90% der Körpermuskulatur
- positive Effekte für das Herz-Kreislauf-System
- fördert die Durchblutung / Stoffwechsel
- beugt Arteriosklerose
- schult die koordinativen Fähigkeiten

Gruppen- und Naturerlebnis

Nordic Walking – Der richtige Start für Senioren
Um mit dem Nordic Walking richtig zu starten, empfehlen wir einen Einsteigerkurs. Darin werden die richtige Technik und wertvolle Tipps zur richtigen Ausrüstung vermittelt. Halten Sie vor dem Start unbedingt Rücksprache mit Ihrem Hausarzt. Dieser kann z.B. bei Vorerkrankungen auf möglichen Risiken hinweisen.

Unser Tipp:

Nordic Walking sieht von außen betrachtet leicht aus, doch: Trotzdem sollte man besser auf den Versuch verzichten, sich die Nordic Walking Technik selbst beizubringen. „Eingeschlichene“ Fehler lassen sich nur schwer korrigieren und sind ein mögliches Risiko für Folgeschäden.

Oft findet man im Kurs Anschluss an andere Personen. Mit denen können Sie sich z.B. über die besten Laufstrecken austauschen oder eine gemeinsame Nordic Walking Gruppe gründen. Ebenso bieten viele Kursanbieter weiterführend die Möglichkeit zu einem regelmäßigen Walkingtreff oder Aufbaukursen.

Text: S. H. - Nordic Walking Trainer

Studie: Engagement fördert Wohlbefinden

Menschen, die sich für andere einsetzen und viele Kontakte pflegen, leben zufriedener – und zwar um bis zu zehn Prozent. Dieser Effekt zeigt sich vor allem im letzten Lebensabschnitt. Ehrenamtlicher Einsatz, etwa in sozialen oder politischen Initiativen, wirkt damit wie eine Glücksversicherung für das Alter, wie eine Studie des Instituts für Psychologie an der Humboldt-Universität Berlin zusammen mit einem internationalen Forscherteam gezeigt hat.

Eine eindeutige Erklärung für dieses Ergebnis haben sie nicht, aber sie vermuten: „Sozial aktive ältere Menschen fühlen sich gut, wahrscheinlich weil sie etwas machen, was ihnen Freude bringt. Indirekt kann die allgemeine Lebenszufriedenheit dadurch gestärkt werden, dass das Selbstwertgefühl steigt – ebenso wie das Gefühl, noch etwas bewegen zu können“, so Gert G. Wagner, einer der Ko-Autoren der Studie. Die Ehrenamtler unter den knapp 3000 Studienteilnehmern waren in ihrer Stimmung deutlich weniger beeinträchtigt von Krankheiten oder anderen Einschränkungen, die das Älterwerden mit sich bringt – sofern sie an ihrem Engagement auch im Alter festhielten.

(aus Frau + Mutter)

REZEPTE FÜR ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

Ganz einfach!

Zitronenwasser

Einen Krug mit Mineralwasser füllen und den Saft einer Zitrone hinzugeben.

Für Schleckermäuler!

Blonder Engel

Orangensaft nach Geschmack mit Mineralwasser verdünnen, eine Kugel Vanilleeis dazugeben.

Gut für den Kreislauf!

Marokkanischer Tee

Zutaten für 1 – 1,5 Liter:

4 Zweige frische Minze oder 2 Esslöffel getrocknete Minze,
1 gehäufte Teelöffel Grüner Tee,
Würfelzucker nach Geschmack.

Zubereitung:

Den Grüntee mit Wasser aufgießen, die Minze hinzugeben und das Ganze mit dem Würfelzucker abschmecken. Einige Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken.

Lecker!

Fruchtmix

Kräutertee kochen und abkühlen lassen. Mit einer Handvoll Früchten wie Erdbeere, Pfirsich oder Ananas mixen. Gleich trinken!

Stets bewährt!

Apfelsaftschorle

Apfelsaft und Mineralwasser nach Geschmack mischen. Evtl. ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Seniorenbüro Offenburg



Karpfenstüble
Inh. Maximilian Beyer

Am Waldmattensee 6 | 77933 Kippenheimweiler | Tel. + Fax 0 78 25 / 77 52

*Das gemütliche Ausflugslokal
direkt am Waldmattensee
mit großer Freiterrasse!*

Fisch- und Fleischspezialitäten, Vesper, täglich Kaffee
und Kuchen, durchgehend warme Küche
Auf Wunsch bieten wir auch seniorengerechte Portionen.
Reservierungen für Gruppen sind erbeten.

Unsere Öffnungszeiten:

täglich ab 10.30 Uhr, Sa., So. und Feiertag ab 9.30 Uhr,
Mittwoch Ruhetag (auf Wunsch/Reservierung auch geöffnet)



Bernd Bitsch
77963 Schwanau-Allmannsweiler,
Ölerweg 6
Büro
Allmannsweiler Hauptstr. 28,
Tel. 0 78 24 / 33 80

**Häuslicher Krankenpflege- und
Sozialdienst**

Wir betreuen Sie in Schwanau, Friesenheim,
Meißenheim, Neuried,
Kappel-Grafenhausen und Rust



**Das Bad Peterstal
Seniorenzentrum**

**Kurzzeit- und Verhinderungspflege, Langzeitpflege,
Tagespflege an 365 Tagen im Jahr (mit Fahrdienst)**

- Liebevolle und qualifizierte Pflege
- Angenehme Atmosphäre
- Große und helle Einzelzimmer, teilweise mit Balkon
- Friseursalon und Physiotherapie-Praxis im Haus

**Gute Pflege
zum fairen Preis**

Schwarzwaldstraße 40 77740 Bad Peterstal-Griesbach +49(0)7806-986-0
pflege@dasbadpeterstal.de www.seniorenzentrum-dasbadpeterstal.de

Schon gewusst?

• **Selbstgemachtes schmeckt besser.**

Dass zu viele Köche den Brei verderben, wissen wir schon lange, aber jetzt ist wissenschaftlich bewiesen, dass vor allem fremde Köche den Brei verderben. Eine Psychologin der Universität Köln hat in Tests untersucht, wie sich die Zubereitung von Essen auf den Geschmack auswirkt. Sie stellte fest, dass es Menschen umso besser schmeckte, wenn sie das Gericht zuvor selbst gekocht hatten. Dabei spielt nach Einschätzung der Wissenschaftlerin der eine Rolle, der mit der Zubereitung der Mahlzeit verbunden ist. Gute Gründe also, nicht zu schnellen Fertigprodukten zu greifen, sondern sich viel Zeit am Herd zu lassen.

aus **Frau + Mutter**

Warum ist geistige Fitness wichtig?

Unsere körperliche Kondition wird durch zu lange Ruhepausen geschwächt. Um Ausdauer, Muskelkraft und den Kreislauf in Schwung zu halten, bedarf es daher ständiger Bewegung. Genauso wie unser Körper benötigt aber auch unser Gehirn immer wieder „Trainingseinheiten“ bzw. neue Anforderungen, um fit zu bleiben. Es muss trainiert werden, damit man sich auf einzelne Funktionen wie Merkfähigkeit, Erinnerungsvermögen und Konzentration verlassen kann. Auch Brainfood kann helfen.

Training fürs Gehirn

Ein gutes Gedächtnis ist nicht von der Intelligenz abhängig, sondern vom Training. Wie man auch beim Sport schnell aus der Puste geraten kann, wenn man selten trainiert, so kann auch ein untrainiertes Gehirn schnell überfordert sein. 10 Minuten tägliches Gehirntaining würde bereits genügen, um das Gedächtnis fit zu machen und fit zu erhalten. Vor jedem Training sollte man Entspannungsübungen durchführen, um den Kopf von jeglichen Gedanken frei zu machen. Setzen Sie sich. Holen Sie tief Luft und schließen Sie die Augen. Lassen Sie alle anfallenden Gedanken einfach wieder verschwinden. Atmen Sie nochmals tief ein und aus und öffnen Sie wieder die Augen. Es gibt verschiedenste Übungen, um das Gedächtnis zu trainieren. Ihre Geschwindigkeit können Sie schulen, indem Sie eine Zeitung oder Zeitschrift nehmen und sich daraus einen Artikel wählen. Aus diesem Artikel suchen Sie sich nun einen Buchstaben aus, welchen Sie im ganzen Text so schnell als möglich anstreichen. Als nächstes wählen Sie ein Bild aus, auf welches Sie sich fünf bis zehn Sekunden lang konzentrieren. Anschließend decken Sie es ab und versuchen, sich an möglichst viele Details zu erinnern. Oder spielen Sie einfach mit Freunden das bekannte Spiel „Stadt, Land, Fluss“. Auch im Internet und in diversen Zeitschriften kann man verschiedenste Trainingsmethoden und -anleitungen finden. Geben Sie nicht auf!

Beliebte Übungen zum Training der geistigen Fitness:
Schach, Kreuzworträtsel, Merkspiele, Sudoku, Puzzle, Rätsel

DEN NOTRUF STEUERLICH GELTEND MACHEN

Die Kosten für einen Senioren-Notrufdienst können von der Steuer abgesetzt werden – unabhängig davon, ob der Dienst in einer Einrichtung des betreuten Wohnens oder in der eigenen Wohnung in Anspruch genommen wird. Das haben die Richter am Bundesfinanzhof entschieden (Az. VI R 18/14). Bei einem solchen 24-Stunden-Notrufsystem handele es sich um eine haushaltsnahe Dienstleistung, die auf die Einkommenssteuer angerechnet werden kann.

OBSTSALAT:

LIEBER FRISCH ALS FERTIG


Ein fertiger Obstsalat zum Mitnehmen – für die Mittagspause oder auf Reisen ist das praktisch. Allerdings sind die Früchte in den Bechern nicht immer frisch, wie die Zeitschrift „Öko-Test“ festgestellt hat. Sie hat zwölf fertige Obstsalate unter die Lupe genommen, nur drei davon schnitten mit „sehr gut“ ab. Der Tipp der Tester: Schauen, ob sich im Becher unten schon Flüssigkeit angesammelt hat. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Salat bereits seit einiger Zeit im Regal steht. Auf keinen Fall sollten Verbraucherinnen und Verbraucher das Mindesthaltbarkeitsdatum ausreizen. Die Zeitschrift rät zum Selberschnippeln: Das ist günstiger, umweltfreundlicher, weil dabei weniger Müll entsteht, und gesünder.

ALTE ELEKTROGERÄTE ZURÜCKGEBEN

In alten Elektrogeräten stecken viele wertvolle und wiederverwertbare Rohstoffe, aber auch umweltschädliche Materialien. Elektroschrott zu sammeln und umweltfreundlich zu entsorgen, ist deshalb wichtig. Ab dem 24. Juli sind große Händler – einschließlich Onlinehandel – verpflichtet, Altgeräte wie Kühlschranks oder Fernseher beim Kauf eines gleichwertigen Gerätes kostenlos zurückzunehmen. Das besagt das Elektronikgerätegesetz. Kleingeräte wie Rasierer, Föhne oder Handys können Kunden auch ohne den Kauf eines neuen Gerätes abgeben. >Kommunale Recyclinghöfe und Mobilfunkanbieter nehmen Altgeräte ebenfalls kostenlos zurück.

www.bmub.bund.de

Stichwort: „Elektronik-Altgeräte“

	SPASTIKER-VEREIN OFFENBURG VEREIN FÜR MENSCHEN MIT KÖRPER- UND MEFACHBEHINDERUNG e.V. <small>- gemeinnütziger Verein -</small>	
Geschäftsstelle: Ortenberger Straße 48, 77654 Offenburg Telefon (0781) 9 48 98 27 e-Mail: Spastiker-Verein-Offenburg@t-online.de www.spastiker-verein-offenburg.de		
Viele Hilfen aus einer Hand im gesamten Ortenaukreis vom Spastiker-Verein Offenburg	Unsere Hilfsangebote:	
	1. Pflege- und Betreuungsdienst <ul style="list-style-type: none">- Betreuung- Fachpflege- Hauswirtschaftliche Versorgung- Individuelle Hilfsdienste- Individuelle Schwerbehindertenassistenz (ISA)	
Sich zu Hause wohl fühlen	2. Krankengymnastik Praxis / ambulant	
	3. Behindertengerechte Personenbeförderung	
Zu allen Krankenkassen und Pflegekassen zugelassen	4. Tagesbetreuung in Förder- und Betreuungsgruppen	
	5. Servicehaus in Achern-Gamshurst: Kurzzeiteinrichtung und Betreutes Wohnen	
	6. Familienunterstützende Dienste (FuD)	
	7. „Haus Damasina“ in Schutterwald: Wohnheim für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung	
	8. Beratung in sozialen Rechtsfragen, Hilfe bei Antragsstellung	
	Für Fragen zu unserem Angebot oder weiterem Informationsbedarf, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.	
	Wir freuen uns auf Ihren Anruf !	

REISETIPP – Auf den Spuren des Reformators

Es ist eines der ältesten Fachwerkhäuser Thüringens- und ganz sicher eines der geschichtsträchtigsten: das Lutherhaus in Eisenach. Hier soll Martin Luther drei Jahre lang als Lateinschüler gewohnt haben – rund 20 Jahre bevor er auf der Wartburg oberhalb der Stadt die Bibel ins Deutsche übersetzte.

Seit letztem Herbst präsentiert sich das Lutherhaus als Erinnerungsort der Reformationgeschichte. Zwei Jahre lang wurde das historische Gebäude umfassen saniert, auch mit Bundesmitteln.

Luthers „Liebe Stadt“

Herzstück ist die Dauerausstellung „Luther und die Bibel“. Hier erfahren die Besucher, warum, wie und mit wem Luther die Bibel übersetzte. Animationsfilme, Tondokumente, Interaktion: „Neu ist, dass das Thema multimedial für ein breites Publikum aufbereitet ist“ so Jochen Birkenmeier, der Kurator der Stiftung. Wer mag, kann sich etwa selbst an einer Bibelübersetzung versuchen.

120 Exponate zeigen, wie bedeutend Luthers Werk für Sprache, Literatur und Musik gewesen ist. So sind neben wertvollen Bibelausgaben auch zwei Gemälde aus der Cranach-Werkstatt zu sehen. Und ein Kirchenbuch mit dem Taufeintrag des Eisenachers Johann Sebastian Bach. Sein musikalisches Werk beruht ganz wesentlich auf Luther Bibelübersetzung.

Zum 500. Reformationsjubiläum 2017 erwartet das Museum in Luthers „lieber Stadt“ bis zu 100.000 Gäste.

www.lutherhaus-eisenach.de

GOLDENER INTERNETPREIS
Digital aktiv im Alter 2016

Jetzt bewerben: Startschuss für den Goldenen Internetpreis 2016

- Wettbewerb zeichnet digital aktive Menschen über 60 Jahre aus
- Sonderpreis für generationsübergreifende Internetnutzung ausgelobt
- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz übernimmt Schirmherrschaft

Der Startschuss für die Bewerbung um den Goldenen Internetpreis 2016 ist gefallen. Der Wettbewerb zeichnet in den Kategorien „Alltag“, „Soziales Engagement“ und „Starthilfe“ online aktive über Sechzigjährige aus. Der Sonderpreis „Jung und Alt – gemeinsam online“ prämiiert Mehrgenerationen-Projekte.

Insgesamt schreiben die Veranstalter Preisgelder in Höhe von 8.000 Euro aus. Bis zum 16. September können sich Interessierte online auf der Website www.goldener-internetpreis.de bewerben und ihre Beiträge als Erfahrungsberichte, Projektbeschreibungen, Videodokumentationen oder Präsentationen einreichen.

Aufgerufen sind Einzelpersonen über sechzig, Seniorenorganisationen und Initiativen oder Einrichtungen, die mit und für Senioren im Internet aktiv sind. Darüber hinaus rufen die Veranstalter Menschen jeden Alters auf, online aktive Senioren zu nominieren oder generationsübergreifende Projekte einzureichen.

Die diesjährige Schirmherrschaft übernimmt Gerd Billen, Staatssekretär im Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO), Deutschland sicher im Netz e.V. (DsIN), Wege aus der Einsamkeit, Google Deutschland und die Deutsche Telekom organisieren gemeinsam den Goldenen Internetpreis.

Weitere Informationen zum Wettbewerb: www.goldener-internetpreis.de/presse

Gaukel's Meerettichstube

Landstraße 18, 77767 Appenweier-Zimmern
Telefon 0 78 05 / 27 17, Fax 0 78 05 / 91 49 43



- ganzjährig Meerettichspezialitäten
- Busse sowie größere Gruppen herzlich willkommen, wir bitten um Voranmeldung
- Montag und Dienstag Ruhetag

Familie Gaukel freut sich auf Ihren Besuch!

Keine ehrenamtliche Arbeit mit Sterbenden hat mir

einen großen Teil der

Angst vor dem eigenen Tod genommen.

Hospizverein Lahr e.V.

Liebensteinstr. 10 - 77933 Lahr
Telefon 078 21/93 65-0
www.hospiz-lahr.de

Spendenkonto
782 767 90 Sparkasse Offenburg
688 703 Volksbank Lahr
Deutscher Hospiz- und Palliativverband e.V.
www.hospiz.net

- Behandlungspflege
- Alten- und Krankenpflege
- Mahlzeitendienst
- Hausnotruf
- Betreuung zu Hause
- Tagespflege

Wir sind rund um die Uhr für Sie da:

Ettenheim Spitalgasse 1 **07822 789170**
Friesenheim Am Dorfgraben 2 **07821 920610**
Lahr Rosenweg 3 **07821 913900**
Seelbach Hauptstr. 10 **07823 961760**

E-Mail: info@sst-lahr-ettenheim
www.sozialstation-lahr-ettenheim.de



Katholische Sozialstation
St. Vinzenz
Lahr-Ettenheim e.V.

... in der Pflege zu Hause

Es ist schon ein paar Jahrhunderte her, da stellte ein Münchner Domherr in Rom den Antrag, es möge von höchster Stelle für die Dauer der Fastenzeit der Genuss des bayrischen Bieres verboten werden; der Verzicht auf sein Bier bedeutete für den Bayern bestimmt viel mehr als das Entbehren von Fleisch und Wurst.

Die römische Behörde wollte nicht ohne gründliche Sachkenntnisse urteilen und forderte deshalb ein Fass bayrisches Bier an. Die hohen Herren hatten zwar sehr weinverständige Zungen, jedoch keinerlei Sinn für das Hopfengebräu. So zogen sie beim Probieren des fremden Trankes saure Gesichter und auf Vorschlag eines Kardinals billigten sie einstimmig den Entscheid: „Sie sollen es aus Buße trinken!“

PAUL-GERHARDT-WERK e.V. OFFENBURG



Paul-Gerhardt-Werk e.V.
PFLEGE ALLEIN GENÜGT NICHT
Tel.: 0781 / 475-0
www.pgw-og.de

- Klinik für Geriatrische Rehabilitation
- Senioren-Service-Wohnen
- Ambulante Pflege und Betreuung
- Tagespflege
- Pflegeheime
"Bodelschwingh-Haus"
"Paul-Gerhardt-Haus"
"Wichern-Haus"

Ihr Partner in Offenburg für Fragen zu Pflege und Betreuung

Fabrikverkauf

Badenia Bettcomfort
Niederschopfheimerstr. 1 77948 Friesenheim
(Dreieck an der 12)

Öffnungszeiten:

Dienstag: 9 - 14 Uhr
Donnerstag: 14 - 19 Uhr
Samstag: 9 - 14 Uhr

Tel.: 0 78 08 / 89-182
www.badenia-bettcomfort.de

Matratzen • Bettrahmen • Betten • Kissen • Bettwäsche

SIEMENS

Neu!

www.siemens.de/hoersysteme

Mehr Diskretion, mehr Möglichkeiten.

Mit der touchControl-App für Siemens Hörgeräte.

touchControl-App

Hier scannen für
kostenlosen Download

Life sounds brilliant.

Neugierig?
Dann rufen Sie uns noch heute an. Vereinbaren Sie einen Termin für einen Gratis-Hörtest und tragen Sie Ace binax in Ihrem Alltag Probe – kostenlos und unverbindlich. Oder besuchen Sie uns einfach. Wir freuen uns.

Michael Flechtmann

HÖRGERÄTE · UHREN · SCHMUCK

Hauptstr. 45 · 77716 Haslach · Tel. 07832 2220 · Fax 07832 979050

HÖRGERÄTE

Eckhard Glunz
Hörgeräteakustikermeister
77933 Lahr • Kirchstraße 26
Telefon 0 78 21 / 2 99 22

IMPRESSUM

senioren ortenau aktuell

Herausgeber:
Vorstand des Kreissenienerrates des Ortenaukreises,
www.kreissenienerrat-ortenau.de

Redaktionsadresse:
Reinhold Heppner, Bohnackerstraße 3, 77716 Haslach
Tel. 07832-2181, Fax 07832-975805
E-Mail: Reinhold.Heppner@t-online.de

Auflage: 6.700 Exemplare

Verteilung:
An alle Altenwerke und Seniorenorganisationen im Ortenaukreis

Anzeigen, Satz und Vertrieb:
JV-Verlag · Susanne Vauderwange
Georg-Vogel-Straße 4, 77933 Lahr
Tel. 07821 / 22063, Fax 39386, E-Mail: jv-verlag@t-online.de

Druck:
wemaprint, Werderstraße 81, 77933 Lahr, Tel. 07821 / 9930964