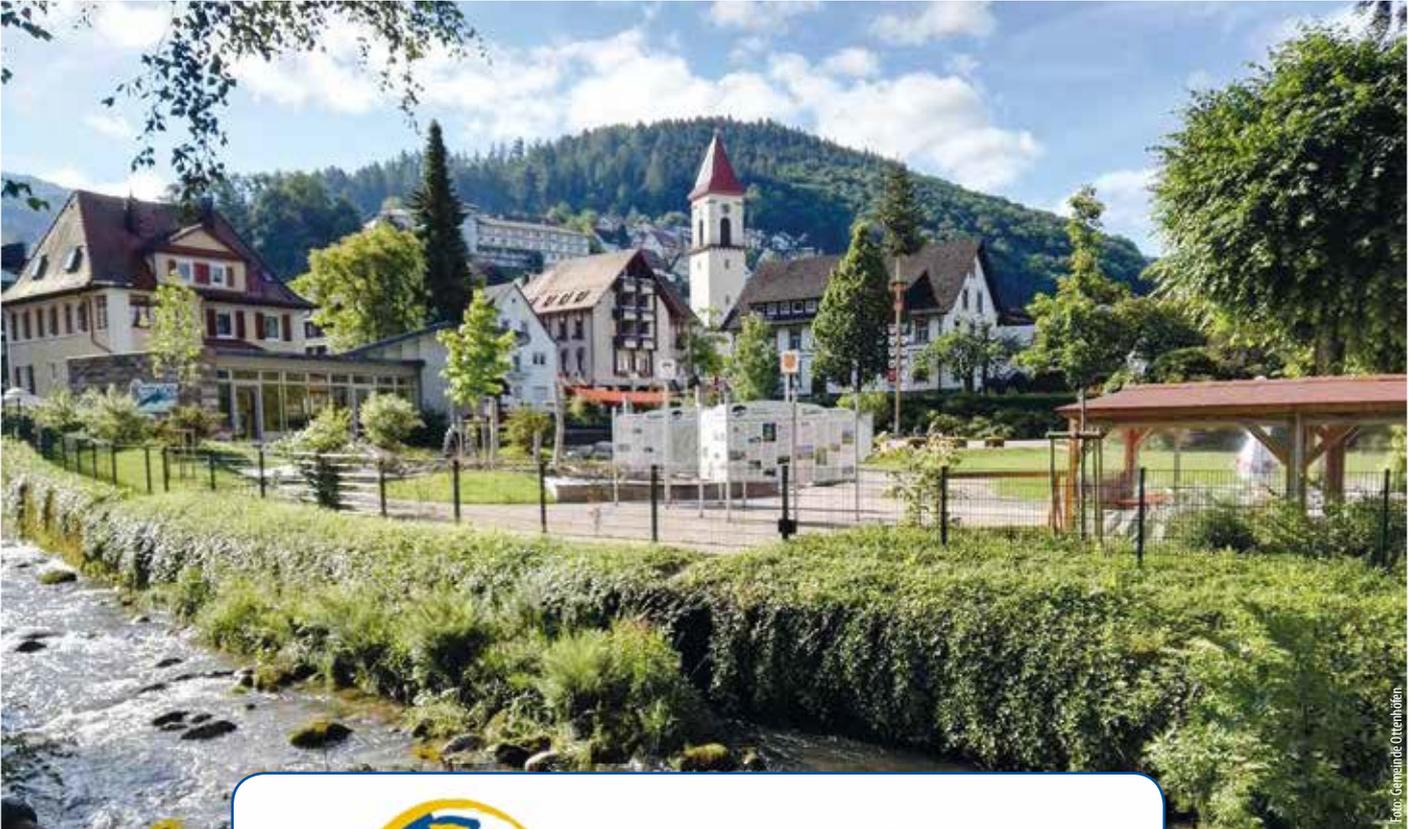


# senioren ortenau aktuell

Mitteilungsblatt des Kreissenioresrates  
im Ortenaukreis

Nr. 76 | Ausgabe August 2017



Die politische Gemeinde Ottenhöfen existiert seit dem Jahre 1817/18, die Erstnennung geht weit darüber hinaus, denn bereits im Jahre 1479 wurde das namensgebende Gehöft „Ottenhoffen“ erwähnt. Im Jahre 1973 wurde der ehemalige selbständige Ort Furschenbach eingemeindet.

Durch seine erhaltenen und restaurierten Schwarzwaldmühlen ist die Gemeinde Ottenhöfen im Schwarzwald als das „Mühlendorf im Schwarzwald“ bekannt.

Als „staatlich anerkannter Luftkurort“ ist Ottenhöfen im Schwarzwald ein beliebtes Ausflugsziel für Jung und Alt. Bereits vor über 100 Jahren haben sich Gäste aus Nah und Fern, so im Jahr 1878 der Schriftsteller Mark Twain, nach Ottenhöfen begeben.

Die abwechslungsreiche Landschaft, teilweise mit Blick in die Rheinebene bis hin zu den Vogesen und bis zum höchsten Berg des Nordschwarzwalds, der Hornisgrinde, lädt zum Eintauchen in die Natur ein.

Wandern, Naturerlebnis und Erholung auf dem Mühlenweg, in den sagenwobenen **Edelfrauengrab-Wasserfällen**, den alpinen Klettersteig „**Karlsruher Grat**“ oder dem

Felsenweg sowie unsere Schwarzwälder Spezialitäten und Edelbrände bieten für alle wunderbare Erlebnisse mit Schwarzwälder Gastlichkeit.

## Ottenhöfen im Schwarzwald



Wie alle Gemeinden des oberen Achertals wurde auch die seit 1803 zu Baden gehörende Gemeinde Ottenhöfen im Jahre 1817 gegründet, als der Gerichtsverband Kappelrodeck aufgelöst wurde, das neben diesem Ort außerdem noch Waldulm, Ringelbach, Furschenbach und Seebach umfasste. Landesherr war seit dem Jahre 1316 der Bischof von Straßburg. Namensgeber für die Gemeinde war das im Jahre 1479 erstmals urkundlich erwähnte und noch gegen Ende



Foto: Hilmar Walter

des 18. Jahrhunderts existierende bosensteinische Hofgut „Ottenhoffen“, das sich bis 1795 beim heutigen Hotel „Pflug“ befand.

Große Bedeutung für das obere Achertal hatte die im Jahre 1291 erstmals urkundlich erwähnte Burg Bosenstein, von der heute leider nur noch wenige Spuren vorhanden sind. Funde der Burg und eine Rekonstruktion derselben stellen einen wichtigen Teil des Museums im Bürgerhaus dar. Einen direkten Bezug zur Burg und außerdem noch etwas ganz „Sagenhaftes“ sind die „Edelfrauengrab-Wasserfälle“, über die man schließlich zum so genannten „Karlsruher Grat“ gelangt – dem einzigen alpinen Klettersteig des Nordschwarzwaldes.

Die vielfältige Geschichte der Gemeinde erzählen zahlreiche „steinerne Zeugen“, so das Mörderkreuz und der Eselsbrunnen auf dem Sohlberg. Etwas abseits vom Weg

steht - noch auf Gemarkung Furschenbach – das „Franzosenkreuz“, welches an die schlimmen Einfälle in das rechtsrheinische Gebiet während des 1. Koalitionskrieges 1796 erinnert.

Ottenhöfen wurde bis ins 20. Jahrhundert maßgeblich von der Land- und Forstwirtschaft geprägt. Bauernhöfe stellen heute noch ein typisches Merkmal des Landschaftsbilds der Gemeinde dar – vor allem in den verschiedenen Seitentälern der Gemarkung.



Foto: Gemeinde Ottenhöfen

## Furschenbach



In Silber ein schwarzes Mühleisenkreuz mit tatzenförmigen Enden, im Schnittpunkt das Loch der beiden übereinander gelegten Mühleisen.

Das erstmals im Jahre 1339 erwähnte Furschenbach ist mit knapp 500 Einwohnern die kleinste Ortschaft des Achertals und gehörte wie Ottenhöfen bis zum Jahre 1803 zum rechtsrheinischen Territorium des Bistums Straßburg. Mit der Auflösung des Gerichtsver-

bandes Kappelrodeck erfolgte in den Jahren 1817/18 die Gründung der Gemeinde Furschenbach, bis sie schließlich im Zuge der Gemeindereform 1973 nach Ottenhöfen eingegliedert wurde.

Landschaftlich geprägt ist die 383 Hektar umfassende Gemarkung von den weit verstreuten Bauernhöfen, wobei der Günsberghof 1339 erstmals urkundlich erwähnt wurde und somit den ältesten Bauernhof darstellt. Neben der Landschaft an sich ist die „Rainbauernmühle“ die Sehenswürdigkeit des Ortes. Wie die „Benz-Mühle am Bach“ ist die Rainbauernmühle eine der Stationen am „Mühlenweg“.

## Sehenswertes

Die typischen Merkmale für Ottenhöfen sind – wie der Name „Mühlendorf“ schon sagt – mehrere Bauernmühlen in den verschiedenen Seitentälern. Diese sind alle durch den weit über das Achertal hinaus bekannten „Mühlenweg“ miteinander verbunden. Hinzu kommt noch eine funktionsfähige Hammer-schmiede. Weitere Sehenswürdigkeiten im Ortskern stellen das Rathaus, das Bürgerhaus mit Museum, die beiden Kirchen sowie die teilweise sehr alten Bauernhöfe in den Tälern dar.

Die Landschaft Ottenhöfens bietet aber nicht nur Wald und Wiesen. Etwas ganz Besonderes sind die Edelfrauengrab-Wasserfälle, über die man schließlich zum so genannten „Karlsruher Grat“ (Eichhaldenfirst) gelangt, auf dem man sich hervorragend beim Klettern betätigen kann. Größter Fels ist hier der Herrenschrofen. Von solchen „Schrofen“ gibt es eine große Zahl, so dass sie teilweise durch den „Felsenweg“ miteinander verbunden sind.

Ottenhöfen wurde schon früh für den Tourismus erschlossen. Maßgeblichen Anteil an dieser Entwicklung hatte der Bau der Achertalbahn von Achern her im Jahr 1898. Der berühmteste Kurgast der damaligen Zeit war der amerikanische Schriftsteller Mark Twain, der Verfasser von Tom Sawyer & Huckleberry Finn. Und die renommiertesten Gäste der Gemeinde waren Kaiser Wilhelm II. und Großherzog Friedrich I. von Baden, die Ottenhöfen einen Besuch abstatteten.

## Landwirtschaftlicher Erlebnis-Pfad Ottenhöfen (LEPO)

Für Familien bietet der neu gestaltete Landwirtschaftliche Erlebnis-Pfad Ottenhöfen (LEPO) auf einer spannenden und kurzweiligen Rundwanderung mit interaktiven Thementafeln Interessantes und Wissenswertes aus dem Achertal mit seiner vielfältigen Landschaft, über die traditionsreiche Bewirtschaftung des Tals und den Landschaftswandel in Ottenhöfen im Schwarzwald im Laufe der Jahrhunderte. Zum Teil mit Info-Pavillons ausgestattete Erlebnisbereiche zu den landschaftsprägenden Elementen Wasser, Holz und Stein laden darüber hinaus zum Spielen und Verweilen ein.

## Vereine

Durch die vielfältige Vereinstätigkeit besteht ein großes Angebot in sportlichen, sozialen und kulturellen Bereichen mit vielseitigen Veranstaltungen das ganze Jahr über.



## Naturerlebnisbad

Ein ganz besonderes Badegefühl erleben Sie im chlorfreien Badewasser des landschaftlich harmonisch gelegenen Naturerlebnisbades. Entspannung bieten auch die großzügigen Liegewiesen. Ein Kiosk sorgt für das leibliche Wohl die Gäste

## Seniorenarbeit

Durch unermüdliches Engagement der örtlichen Vereine und Institutionen wie der Frauengemeinschaft, der Caritas-Gruppe, dem Altenwerk, des Sozialverbands VdK oder dem DRK Ortsverein Ottenhöfen-Seebach werden gemeinsame Treffen und Fahrten, Besuchsdienste und Veranstaltungen organisiert und angeboten. Auf ehrenamtlicher Basis wird „Essen auf Rädern“ angeboten und dadurch ermöglicht, dass gerade ältere Menschen länger in ihrer gewohnten Umgebung, in ihren „eigenen vier Wänden“ bleiben können.

## Feste

Neben vielen Vereinsfesten das ganze Jahr hindurch sind drei Höhepunkte im Mühlendorf besonders erwähnenswert:

- Deutscher Mühlentag am Pfingstmontag mit dem Gewerbeverein Ottenhöfen-Seebach
- Dorfbrunnenfest am letzten Juliwochenende
- Ottenhöfener Weihnachtsmarkt am 3. Adventswochenende

## Caritasgruppe Ottenhöfen

„Hilf, Herr meiner Seele, dass ich dort nicht fehle, wo ich nötig bin“ - diese Zeile aus einem bekannten Lied im Gotteslob beschreibt die Arbeit der Caritas aufs treffendste.

1972 gründeten einige engagierte Frauen um Charlotte Fuchs zusammen mit dem damaligen Pfarrer Karl Funk die Caritas-Gruppe in Ottenhöfen. Ihr Ziel war es, den diakonischen Dienst in der Pfarrgemeinde „Sankt Anna“ zu unterstützen und damit nicht nur den Pfarrer zu entlasten, sondern auch die durch das II. Vatikanische Konzil definierte Aufgabe als Laien wahr zu nehmen.

Als wichtige Aufgabenpunkte kristallisierten sich bald Besuchsdienste bei älteren und kranken Mitmenschen heraus. So gab es regelmäßige Besuche im Krankenhaus in Achern und in den Pflegeheimen im Achertal, in denen Mitbürger aus Ottenhöfen wohnten. Zudem wurden Altersjubilare ab dem 75. Geburtstag besucht und mit einer kleinen Überraschung bedacht. Schon bald wurden in diese Liste auch die jungen Mütter aufgenommen und ihre neu geborenen Kinder von den Mitarbeiterinnen der Caritas in der Gemeinde begrüßt.

Ein wichtiger, wenn auch nicht immer geliebter, weiterer Einsatzpunkt war die jährliche Haussammlung der Caritas. Aber auch hier fanden die Mitarbeiterinnen selten verschlossene Türen. Zudem verteilen die Mitglieder der Caritasgruppe die Unterlagen für die Pfarrgemeinderatswahlen und die Gemeindebriefe mit Informationen – früher aus Ottenhöfen, heute aus der gesamten Kirchengemeinde Achertal „Sankt Nikolaus, der neben Ottenhöfen auch Kappelrodeck, Seebach und Waldulm angehören. Eine willkommene jährliche Entschädigung ist es jeweils, wenn sich die Gruppe an einem Abend um den 19. November trifft, um mit einem Gottesdienst und dem anschließenden gemütlichen Beisammensein das Fest ihrer Patronin, der heiligen Elisabeth von Thüringen, zu begehen. Dieser Festtag wird seit einigen Jahren zusammen mit den Mitgliedern der Caritas-Gruppe aus dem benachbarten Seebach gestaltet, jeweils im Wechsel zwischen beiden Gemeinden.

1974 fand sich eine kleinere Gruppe innerhalb der Caritas zusammen, die sich bei „Essen auf Rädern“ engagiert. Sie ermöglicht damit, dass vor allem ältere Menschen länger in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Das Essen wird in der

Küche des Krankenhauses in Achern zubereitet. Es gibt Normalkost und alle nötigen Diätsorten bis hin zur vegetarischen und passierten Kost. Das Essen muss wöchentlich bestellt werden. Derzeit versehen 9 Frauen und Männer jeweils eine Woche ihren ehrenamtlichen Dienst, im wesentlichen sind dies Rentner.

Alle diese Aufgabengebiete haben sich seit der Gründung kaum verändert, auch wenn sich die gesellschaftlichen Bedingungen in manchem geändert haben. Auch weiterhin gilt es, in Ottenhöfen jährlich rund 300 Jubilare zu ihren Geburtstagen zu besuchen. Dabei ist dann die Dankbarkeit vieler, die mit einem Besuch einer Mitarbeiterin der Caritas-Gruppe überrascht werden und dabei Zeit und ein offenes Ohr geschenkt bekommen, immer wieder groß und für alle Frauen und Männer, die sich hier engagieren und ihre Freizeit opfern, wunderbare Belohnung.

Somit bringen seit mehr als 40 Jahren Frauen und Männer Wärme, Zuwendung und Menschlichkeit in die Welt, wie ihr großes Vorbild. 20 Jahre davon wurde die Gruppe getragen von dem Leitungsteam um Annemarie Burgert, die sich zusammen mit Gerlinde Decker, Alice Käshammer und Marianne Waltersbacher für diese wichtige diakonische Arbeit in der Pfarrgemeinde engagierte. Seit Jahresbeginn 2017 haben sie die Leitungsaufgaben in die Hände des Teams aus Marianne Baßler, Christiane Ringwald und Irmgard Wimmer gelegt, die derzeit von 22 weiteren Mitarbeiterinnen in der Gruppe unterstützt werden und ihre Bezirke in dem weitläufigen Ort mit seinen vielen Zinken betreuen. Sie alle zusammen lassen das Wort des damaligen Kardinals Joseph Ratzinger beim Katholikentag in Freiburg wahr werden, der sagte „andere zu tragen, trägt mich“.

Eingegliedert ist die Caritas-Gruppe Ottenhöfen in den Caritasverband des Dekanates Acher-Renchtal und der Erzdiözese Freiburg. Von beiden Organisationen gibt es immer wieder wertvolle Informationen und Hinweise für die Arbeit in der örtlichen Gruppe, etwa wenn es um den Erfahrungsaustausch der verschiedenen Gruppen geht oder um fachliche Themen mit Tipps etwa zum Besuchsdienst in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Zudem trägt die große Gemeinschaft in dem Bewusstsein für ein gemeinschaftliches Anliegen, die Mitmenschen, ihre Nöte und Freuden, auch Einsamkeit, Sorgen in Alter und Krankheit, anzunehmen und zu teilen.



**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](http://www.pflegedienst-hodapp.de)



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

*Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!*



Seniorenzentrum  
**Ludwig-Frank-Haus**

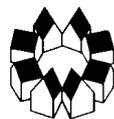
Marie-Juchacz-Str. 8  
77933 Lahr

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

### Nachbarschaftshilfe Lahr e.V.

#### Wir bieten Hilfe an

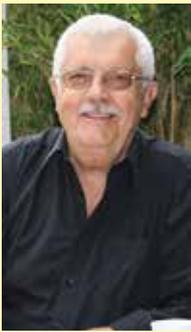
- Bei häuslichen Arbeiten
- Begleitdienste
- Individuelle Betreuung
- Hilfeleistung bei Demenzerkrankungen
- Kochstudio für Senioren
- Kochtreff für leicht demenzkranke Menschen



### Nachbarschaftshilfe Lahr e.V.

Kaiserstraße 48, Telefon (07821) 37020

## Auf ein Wort



Lassen Sie mich, liebe Leserinnen und Leser, heute mit einem Gedicht von Max Feigenwinter beginnen.

Gönnen wir uns

- JEDES JAHR DEN SONNENMONAT
- JEDEN MONAT DIE SONNENWOCHE
- JEDE WOCHE DEN SONNTAG
- JEDEN TAG DIE SONNENSTUNDE
- UND JEDE STUNDE EINIGE MINUTEN, DIE GANZ UND GAR UNS SELBST GEHÖREN.

Was lernen wir daraus – man nutze die schönen Stunden des Lebens.

Und schon wieder haben wir Sommer, herrlich warm, manchmal zu viel des Guten. Aber so ist es nun mal, jeder hat seinen eigenen Wetterwunsch.

Für Viele heißt es – ab in den Urlaub. Weit weg oder ganz nah in unserer Heimat, wir haben viele schöne Ziele, die uns Entspannung und Erholung bieten. Oder machen Sie einfach einen gemütlichen Abendspaziergang mit Freunden, Kindern oder Enkeln.

Laden Sie die Nachbarn zum Grillen ein – der Grillduft ist jetzt überall zu riechen. Ein nettes Gespräch kann auch viel Entspannung bedeuten.

Ich wünsche ihnen angenehmes Lesen unseres Sommerheftes und noch viele herrliche Sommertage. Der Sommer ist auch dieses Jahr rasch vorbei, aber wie heißt es so schön – auch der Herbst hat seine schönen Tage.

*In diesem Sinne grüße ich Sie herzlichst*

*Ihr*

*Reinhold Heppner - Redaktionsleiter*



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](http://www.pflege-betreuung-ortenau.de)  
Ökumenische Sozialstation 07803-980540 | [www.sozialstation-gengenbach.de](http://www.sozialstation-gengenbach.de)  
Pflegeheim am Nollen 07803-898541 | [www.pflegeheim-am-nollen.de](http://www.pflegeheim-am-nollen.de)  
Beratung u. Tagesbetreuung Charlotte-Vorbeck-Haus 07803-9214848



## Ambulanter Krankenpflegedienst 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

*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: ☎ 07 81 / 5 73 90  
Arbeiterwohlfahrt ☎ 07 82 1 / 2 15 53  
Ortenau ☎ 07 83 2 / 45 22

**Pflegedienst • Nachbarschaftshilfe • Essen auf Rädern**

## Interessenvertretungen für Senioren

### Kreissenorenrat im Ortenaukreis

Der Kreissenorenrat vertritt die Interessen der älteren Menschen im Ortenaukreis. Er versteht sich als Organ der Meinungsbildung, des Erfahrungsaustausches und der Vermittlung von Angelegenheiten auf sozialem, wirtschaftlichem, kulturellen und politischem Gebiet. Der Kreissenorenrat steht im Ortenaukreis sachkompetent in Fragen, die ältere Menschen betreffen, beratend zur Verfügung und will an deren Lösung mitarbeiten. Eine wichtige Aufgabe erfüllt der Kreissenorenrat durch Informations- und Öffentlichkeitsarbeit. Er bemüht sich um Koordination, Beratung und Anregung von Maßnahmen für ältere Menschen. Den Städten und Gemeinden empfiehlt er die Bildung von Seniorenräten.

Er gibt in regelmäßigen Zeitabständen ein Mitteilungsblatt unter dem Titel „Senioren Ortenau Aktuell“ heraus. Der Kreissenorenrat wurde 1984 als Arbeitsgemeinschaft gegründet und arbeitet parteipolitisch und konfessionell unabhängig neutral. Er setzt sich aus Organisationen, Verbänden, Vereinen, Altenwerken und Initiativen aus dem Bereich der Altenarbeit zusammen.

Geschäftsstelle Landratsamt Ortenaukreis

Badstr. 20, 77652 Offenburg

0781/805-1486

WERDEN SIE MITGLIED IM KREISSENIORENRAT.

EIN BEITRAG WIRD NICHT ERHOSEN

## Kreissenorenräte nahmen an Fahrsicherheitstraining teil

### Auftaktveranstaltung der Kampagne des Kreissenorenrats „Kfz 60 plus“

Am 11. Mai 2017 ließen sich acht Kreissenorenräte von der Kreisverkehrswacht Offenburg auf dem Messegelände schulen. Dies war die Auftaktveranstaltung zur Kampagne Kfz 60 plus von Kreissenorenrat und Kreisverkehrswacht, die ältere Autofahrer motivieren soll, an einem Fahrsicherheitstraining teilzunehmen, um möglichst lange sicher fahren und so mobil bleiben zu können.

Im Alter hört und sieht man schlechter, dazu kommt eine nachlassende Reaktionszeit. Aus diesem Grund gelten Senioren im Straßenverkehr als Risikogruppe. Trotzdem ist es notwendig, dass viele ihre Fahrerlaubnis behalten. Gerade im ländlichen Raum, wo der öffentliche Nahverkehr zu wünschen lässt, ist oftmals das eigene Auto unerlässlich.

Das Fahrsicherheitstraining kann dafür sorgen, sich wieder sicher im Verkehr zu bewegen und länger mobil zu bleiben. Besonders wichtig: Wer daran teilnimmt, muss nicht um seine Fahrerlaubnis fürchten. Dies muss jede(r) für sich selbst entscheiden. Wer sich unsicher fühlt, aber auf das Auto angewiesen ist, sollte auf jeden Fall versuchen, mit einem Fahrsicherheitstraining seine Fitness zu verbessern.

Thomas Kolberg und sein Kollege Frank Schweiss von der Kreisverkehrswacht Offenburg gaben zunächst Hinweise, wie man am Steuer sitzen sollte: Richtiger Abstand zum Lenkrad, Sitzhöhe und Straffung des Sicherheitsgurts. Dann folgte die Fahrpraxis. Die Kreissenorenräte waren alle mit ihrem eigenen Auto gekommen und mussten nun üben, wie man Kurven fährt. Dann mussten die Seniorenräte Vollbremsungen auf trockener und nasser Fahrbahn ausführen. Für viele war es gar nicht so leicht, wie man sich denken könnte. Etliche Versuche waren manchmal notwendig, bis das Fahrzeug optimal abgebremst wurde und mit Hilfe des ABS so schnell wie möglich zum Stehen kam.

Am Ende des vierstündigen Trainings waren sich alle einig: Die Hinweise und Übungen für ein sicheres Fahren waren sehr hilfreich und haben sogar Spaß gemacht.

In den nächsten Monaten sollen nun Projekte, Vorträge und Veranstaltungen für die ältere Generation stattfinden, die alle einem Ziel dienen, so lange wie möglich mobil bleiben zu können.



Thomas Kolberg zeigte, wie man richtig im Auto sitzt.

## 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](http://www.dsst-og.de)

Diakonie 

Diakonie  
Sozialstation   
Offenburg

# Niederschrift (auszugsweise) über die Sitzung des Vorstandes des Kreissenioresrates Ortenaukreis am 6. April 2017 im Ambulanten Versorgungszentrum Oppenau

## TOP 1 Begrüßung

Der Vorsitzende Herbert Vollmer begrüßt die Anwesenden und stellt die Beschlussfähigkeit fest.

## TOP 2 Bericht über den Besuch im Landtag am 17. März 2017

Vom Vorstand des Kreissenioresrates nahmen Helga Basler und Christel Schäfer-Fuchs an der Aktion des Landessenioresrates und des Landtages teil. Im Rahmen dieser Veranstaltung hat der Landessenioresrat Baden-Württemberg (LSR) folgende zentralen Forderungen an die Landesregierung gestellt:

1. Eine ressortübergreifende Demografie-Strategie für die nächsten Jahre.
2. Die Bestellung eines Patienten- und Pflegebeauftragten für Baden-Württemberg.
3. Zügige Umsetzung der zwischenzeitlich mehr als ein Jahr zurückliegenden Handlungsempfehlungen der Pflegeenquete-Kommission des Landtags.
4. Beschlussfassung zu den Konsequenzen aus dem Siebten Altenbericht der Bundesregierung vom 02.11.2016. Dieser weist den Kommunen bei der Gestaltung von Strukturen für die Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger eine besondere Verantwortung zu. So ist das Zusammenwirken von familiären, nachbarschaftlichen und zivilgesellschaftlichen Ressourcen mit professionellen Dienstleistungen zu ermöglichen und zu gestalten.

An diesen und anderen Themen wurde an so genannten Thementischen gearbeitet, welche von Mitgliedern des Landessenioresrates und Jugendlichen betreut wurden. Weitere Informationen zur Veranstaltung können der beigefügten Pressemitteilung entnommen werden.

## TOP 3 Mitmach-Aktion „Weiß“-Buch 2021

Die Rückmeldungen der Vorstandsmitglieder wurden gesammelt und weitergeleitet an MdB Peter Weiß (CDU). Forderungen waren:

- Bezahlbare und barrierefreie Wohnungen
- Aufwertung der Pflegeberufe
- Ausbau des ÖPNV
- Verbesserung der medizinischen Versorgung
- Vergünstigungen für Senioren für öffentliche Einrichtungen

Weitere Themen, die aufgenommen werden sollen, sind:

- Keine Zwangs-Digitalisierung, d.h. unter anderem, dass Steuererklärungen auch weiterhin in Papierform möglich sein müssen
- Altersarmut: Gefordert werden auskömmliche Renten, von denen man auch (gut) leben kann

Wer weitere Vorschläge für Forderungen hat, wird gebeten, diese bis zur nächsten Sitzung einzureichen. Der Forderungskatalog soll dann besprochen und danach an alle Parteien verschickt werden.

## TOP 4 Antrag auf Mitgliedschaft

Die Seniorenorganisation „Die Grünen Alten“ der Partei „Bündnis 90/ Die Grünen“ im Ortenaukreis hat einen Antrag auf Mitgliedschaft im Kreissenioresrat gestellt. Die anwesenden Vorstandsmitglieder befürworten den Antrag einstimmig.

## TOP 5 Berichte

Ausschüsse:

- Keine Berichte

## Redaktion „Senioren Ortenau Aktuell“:

Reinhold Heppner bittet um Berichte aus den einzelnen Orten und Mitgliedsorganisationen.

## AG Altwerden zuhause

Für den Fachtag am 11. Oktober findet am 18. Juli ein Treffen mit den Experten zur Vorbereitung der Thementische statt.

## Vorsorgemappe

Der geplante Termin musste verschoben und ein neuer muss noch vereinbart werden.

## Fahrsicherheitstraining

Das Fahrsicherheitstraining findet am Donnerstag, 11. Mai von 9:30 bis 12:30 auf dem Messeplatz in Offenburg statt. Es haben sich bis jetzt 8 Teilnehmende angemeldet, 2 Plätze sind noch frei. Der Kostenbeitrag von 50 € ist bei Veranstaltungsbeginn an Herbert Vollmer zu entrichten. Die Presse soll über Anskar Hail (Geschäftsstelle) eingeladen werden.

## TOP 6 Mitteilungsrunde

- Anskar Hail weist auf Änderungen der gesetzlichen Rahmenbedingungen im Bereich der niederschweligen Angebote insbesondere für Demenzkranke hin. Die Pflegesachleistungen bei Unterstützung der häuslichen Versorgung wurden in der „Unterstützungsangebote-Verordnung“ flexibler geregelt. Anbieter solcher Leistungen müssen sich allerdings neu anerkennen lassen, um mit den Pflegekassen abrechnen zu können. Das bedeutet, dass sich ein neuer niederschwelliger Servicebereich bilden wird. Die Anbieter dürfen allerdings nicht teurer sein als ambulante Pflegedienste. Kriterien für die Anerkennung sind: es müssen Fachkräfte eingebunden sein, die Qualität der Fortbildung, Anbieter müssen eine „Kümmerer“- Funktion übernehmen. Im Juni findet dazu im Landratsamt eine Veranstaltung für schon anerkannte Träger statt.

- Edwin Fischer weist auf zwei Veranstaltungen hin, die im Juni in Lahr stattfinden:  
Dienstag, 27.06., 14:30 Uhr: Impulstag „Zu alt für neue Medien?“  
Donnerstag, 29.06., 16:00 bis 17:30 Uhr: Schulung zum Thema „Sucht im Alter“

## TOP 7 Bekanntgaben, Anfragen

Herbert Vollmer

- weist auf die Regionaltagung des Landessenioresrates am 12. Juli, 10 bis 16 Uhr hin, die im Landratsamt in Offenburg stattfindet,
- berichtet, dass die Bildung eines Seniorenrates in Nordrach voranschreitet und
- gratuliert Gerti Hättig im Namen des Vorstandes zu deren 75. Geburtstag.

Im Anschluss an die Sitzung führte Herr Roth vom Ambulanten Versorgungszentrum Interessierte durch die Einrichtung.

gez. **Edwin Fischer, Schriftführer**

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

# Aus der Arbeit des Landesseniorenrates

## Die heimische Apotheke hat Vorteile für die Senioren

60 Seniorenräte und Mitglieder des Landesseniorenrats haben sich bei ihrer alljährlichen Tagung in Ruit jetzt auch mit der Arzneimittelversorgung für die Älteren befasst und danach einstimmig erklärt:

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Dank des medizinischen Fortschrittes können viele Krankheiten und Beschwerden zwar nicht geheilt, aber doch oft gelindert werden. Gerade für die Älteren ist deshalb eine gute Gesundheitsversorgung ausgesprochen wichtig. So können die Lebensqualität und eine möglichst lange Selbstständigkeit auch im Alter gesichert werden.

Dafür ist eine gute hausärztliche Versorgung entscheidend. Deshalb ist es wichtig, dass die Gesundheitspolitik in Baden-Württemberg, auch in Zukunft – besonders im ländlichen Raum – die hausärztliche Versorgung sicherstellt. Dazu gehört, dass die Älteren ihre Arzneimittel in zumutbarer Entfernung bekommen können. Sie erwarten dabei, dass sie dann persönlich und vertrauensvoll beraten werden, was in den örtlichen Apotheken noch verbessert werden könnte.

Seit dem EuGH-Spruch im Oktober 2016 wird in der Öffentlichkeit über das Für und Wider des Versandhandels mit verschreibungspflichtigen Arzneimitteln diskutiert. Der Online-Versandhandel kann auf keinen Fall die persönliche Beratung anbieten wie die öffentlichen Apotheken. Deshalb ist ihre Kundenorientierung ein großes Plus und der Schlüssel für ihre Wettbewerbsfähigkeit. Die örtliche öffentliche Apotheke, die bei Arzneimitteln gut berät, ist wegen ihrer Kundennähe absolut im Vorteil. Die eventuelle Preis-Ersparnis von wenigen Cents oder Euro dürfte bei dem gebotenen besseren Kundenservice nicht entscheidend sein.

*Der Landesseniorenrat Baden-Württemberg vertritt die Interessen von 2,8 Millionen Älteren im Südwesten. Er ist ein Zusammenschluss von 42 Seniorenräten der Land- und Stadtkreise sowie 37 Verbänden und Organisationen, die landesweit in der Arbeit für und mit älteren Menschen engagiert sind. Er versteht sich als unabhängiger und weltanschaulich neutraler Anwalt und Partner für die Belange aller Generationen und beteiligt sich aktiv an der Meinungsbildung politischer Entscheidungsträger.*

## Gaukel's Meerettichstube

Landstraße 18, 77767 Appenweiler-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!*



**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



**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 2017

Redaktionsschluss:

03. November 2017

## Für andere »einfach da sein«

### Biberacher Verein »Hilfe von Haus zu Haus« hat jede Menge Einsätze und sucht laufend Helfer

**Fünf Jahre nach seiner Gründung hat sich der Biberacher Verein »Hilfe von Haus zu Haus« im Ort und darüber hinaus etabliert. Und die Arbeit geht den 35 Helferinnen und Helfern nicht aus. Im Gegenteil: 4500 Einsatzstunden wurden 2016 absolviert, 20 Prozent mehr als im Vorjahr.**

Ruth Champion, Einsatzleiterin des Vereins »Hilfe von Haus zu Haus«, überschrieb ihren Bericht über die vielfältigen Leistungen des Vereins mit drei Worten: »Einfach da sein!« Darin steckt nicht nur der Vereinszweck, sondern auch die soziale Motivation der 35 Helferinnen und Helfer, die sich im vergangenen Jahr um ältere und hilfsbedürftige Menschen in Biberach, aber auch in Zell, Nordrach und Steinach gekümmert haben.

4500 Einsatzstunden hatte Ruth Champion zusammengezählt, 20 Prozent mehr als 2015. Die meisten Einsätze waren Betreuung in und ums Haus, gefolgt von persönlicher Betreuung, Begleitung und Fahrdiensten. Auch um Demenzerkrankte kümmert sich der Hilfsverein, er übernimmt zudem Kernzeit- und Hausaufgabenbetreuung in der Schule und ist für den regelmäßigen Kaffeenachmittag im Haus »Kapellenblick« zuständig.

Eine Fülle von Aufgaben also für den Verein. »Der Bedarf ist groß«, so die Vorsitzende Andrea Mäntele in der Hauptversammlung am Mittwoch im Bürgersaal des Rathauses. Mit dem Bedarf an Hilfsleistungen steigt auch der Bedarf an Helferinnen und Helfern, die übrigens selbst entscheiden können, wo und wie sie eingesetzt werden wollen. »Mit Helfern steht und fällt der Verein«, so Mäntele, die sich über weitere Kräfte freuen würde. Die Hilfsleistungen haben allesamt das Ziel, Menschen zu ermöglichen, so lange wie möglich ein Leben im eigenen Zuhause zu führen. »Die Menschen trauen sich inzwischen, bei uns um Hilfe nachzufragen«, betont Andrea Mäntele und weist darauf hin, dass der Bedarf an Hilfe nicht nur ältere Menschen treffen kann. Auch jüngere Menschen können in Situationen kommen, in denen sie praktische Hilfe brauchen. Die Vorsitzende betont, dass »Hilfe von Haus zu Haus« keine Konkurrenz zu etablierten Pflegediensten ist. »Wir sind nicht gewinnorientiert und wir werden auch nicht pflegerisch tätig«, betont sie.

Der Bericht von Kassiererin Susanne Zimmermann unterstrich, dass der Verein inzwischen eine eigene Buchhaltung braucht. Der Jahresumsatz bewegt sich im höheren fünfstelligen Bereich,

für die Dienstleistungen werden Rechnungen geschrieben, die Helfer im Einsatz wiederum erhalten für ihre Dienste neun Euro pro Stunde als Entgelt.

»Unser Verein bietet auch die Möglichkeit, Arbeitsplätze im ländlichen Raum zu schaffen«, so Vorsitzende Andrea Mäntele. Weitere Arbeit wartet schon auf den Verein. Wie berichtet, ist auf dem »Alten Sportplatz« in Biberach ein »Nachbarschaftshaus« geplant, betreute Wohnungen sollen im Umfeld entstehen. Die Tagespflege im Nachbarschaftshaus übernimmt das Pflege- und Betreuungsheim des Kreises in Fußbach, der Verein »Hilfe von Haus zu Haus« soll im Gebäude ein Büro bekommen und auch Angebote gestalten. »Eine Herausforderung für uns, aber auch eine tolle Sache für Biberach«, so Andrea Mäntele.

Auch Biberachs Bürgermeisterin Daniela Paletta lobte die »Hilfe von Haus zu Haus«: »Ich bin stolz darauf, dass wir in Biberach solch einen tollen Verein haben, um den uns viele beneiden«, so Paletta.

*Dietmar Ruh, Offenburger Tageblatt*



Biberachs Bürgermeisterin Daniela Paletta (von links) mit dem Vorstand des Verein »Hilfe von Haus zu Haus«: Ruth Champion (Einsatzleitung), Andrea Mäntele (Vorsitzende), Andrea Steiger (2. Vorsitzende), Klaus Vollmer (Beisitzer), Barbara Martin (Schriftführerin), Annette Boni (Beisitzerin), Ursel Eble (Beisitzerin) und Susanne Zimmermann (Kassiererin). Foto: Dietmar Ruh

*In manchen Lebenssituationen muss man Zähne zeigen, um sein Ziel zu erreichen.*

*Dafür ist es dann umso schöner, wenn man erreicht hat, was man wollte.*

*Aber nur nicht zu verbissen werden, mit Humor geht alles leichter!*

*Annalena Bandner*



## 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

# Wanderchor Windschläg und Stubenmusik Nordrach spendeten für die „Tour der Hoffnung“

Am Passionssonntag, dem Sonntag vor dem Palmsonntag, hatten der Wanderchor Windschläg und die Nordrachter Stubenmusik die „Katschtaler Volkspassion“ in der Nordrachter Pfarrkirche aufgeführt und damit stimmungsvoll in die nahende Karwoche geleitet. Ähnlich wie das Adventssingen wird auch das Passionsingen immer beliebter und die Veranstaltung war daher gut besucht.

Die beiden Veranstalter hatten keinen Eintritt erhoben, dafür um eine freiwillige Spende zugunsten der Kinderkrebshilfe Freiburg gebeten. Speziell sollte der Erlös an die „Tour der Hoffnung“ gehen. Diese „Tour“ ist eine ganz besondere Radtour. Gleichgesinnte Menschen, darunter zahlreiche Prominente, steigen aufs Fahrrad und radeln los, um Spenden zu sammeln, für krebs- und leukämiekranken Kinder und Jugendliche. Fünf Tage lang sind die Hoffnungsradler unterwegs – bis zu 100 km pro Tag. Auf ihren Stationen, in den Städten und Gemeinden, werden die Fahrer in den grünen Trikots von Ministerpräsidenten, Landräten, Bürgermeistern und Firmenchefs begrüßt. Vor allen Dingen sind es die Bürger mit zum Teil ausgefallenen Aktionen, die diese Initiative begleiten und häufig den Besuch der Tour zum Anlass nehmen für ein Fest im Zeichen der Hilfe. Auf diese Weise wurden in den letzten drei Jahrzehnten über 32 Mio. Euro gesammelt.

Als 1983 die erste „Tour der Hoffnung“ startete, hatten an Leukämie (Blutkrebs) erkrankte Kinder bereits eine durchschnittliche Chance auf Heilung von ca. 60%. Heute, 34 Jahre später, ist diese Chance auf ca. 86% gestiegen. Damit ist zwar ein Fortschritt erreicht, jedoch stirbt noch immer eines von sieben Kindern mit einer bösartigen Erkrankung (z.B. Lymphdrüsenkrebs, Leukämie, Hirntumoren). Diese schlimmen Krankheiten bei Kindern werden erst ihren Schrecken verlieren, wenn – wie bei Infektionskrankheiten – die Heilung die Regel und der Tod die

absolute Ausnahme ist. Wissenschaftler und Ärzte arbeiten sehr intensiv daran, die Ursachen dieser Erkrankungen zu finden, ihren Verlauf besser zu verstehen und die Therapie möglichst gut an die jeweilige Krebsart anzupassen. Das Ziel muss es sein, jedem Kind eine im eigentlichen Sinne des Wortes normale Lebensweise zu eröffnen.

Vor einigen Tagen trafen sich die vier Mitglieder der Nordrachter Stubenmusik - Luitgard Bieser, Antonia Haas, Susanne Hansmann und Georg Wimmer – mit Karl Joggerst und Xaver Glatt vom Wanderchor Windschläg und überreichten dem Mitorganisator der „Tour der Hoffnung“ Dr. med. Joachim Schraeder aus Offenburg 520 €, den Erlös des Passionssingens. Dieser nahm die Spende dankbar entgegen und verwies auf die enormen Erfolge, die auch dank der Spenden der „Tour der Hoffnung“ bereits erzielt worden seien.



hintere Reihe v. l.: Xaver Glatt, Karl Joggerst, Dr. med. Joachim Schraeder; vorne: Susanne Hansmann, Antonia Haas, Luitgard Bieser, Georg Wimmer

**Ihr Partner in Mittelbaden**

Wir helfen hier und jetzt.

**ASB**  
 Arbeiter-Gewerlicher-Bund  
 Regionalverband Mittelbaden

Für Ihre Unabhängigkeit bieten unsere Häuser: Unterstützung, Gemeinschaft und professionelle Pflege

- Betreutes Wohnen - eigenständig leben
- Häusliche Pflege - ein helfender Gast
- Kurzzeitpflege - auch als Pflegeurlaub
- Stationäre Langzeitpflege - in beschützter Umgebung

Informieren Sie sich über unsere Häuser:

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Biberach</b><br>Tel. 0 78 35 / 54 03-0<br>info@biberach-asb.de    | <b>Gernsbach</b><br>Tel. 0 72 24 / 65 898-0<br>info@asb-gernsbach.de     | <b>Sasbachwalden</b><br>Tel. 0 78 41 / 621-0<br>info@asb-sasbachwalden.de             |
| <b>Ettenheim</b><br>Tel. 0 78 22 / 78 98 70<br>info@asb-ettenheim.de | <b>Meißenheim</b><br>Tel. 0 78 24 / 66 45-440<br>info@asb-meissenheim.de | <b>Pflegedienst Appenweiler</b><br>Tel. 0 78 05 / 91 97-11<br>info@asb-appenweiler.de |

Allgemeine Fragen zum ASB Mittelbaden: [www.asbmittelbaden.de](http://www.asbmittelbaden.de)

RESTAURANT • SEETERRASSE

## Karpfenstüble

KIPPENHEIMWEILER AM SEE

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)

# 48 Jahre (ökumenisches) Altenwerk Hausach

**Im Jahr 2017 kann das (ökumenische) Altenwerk Hausach auf 48 Jahre zurückblicken.**

**Diese Tatsache 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 mit Veranstaltungen erfreut werden sollen. So sollte im Oktober zu einem Ausflug eingeladen werden, im November solle ein Filmnachmittag 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, einer 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 Disselhoff 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 2016 im Forum Vinzenz Pallotti in Vallendar am Rhein statt.

1997 schieden Herr Huber und 2007 Frau Kleiser und Frau Disselhoff 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.**

**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 | ■ Pflegeheime        |
| ■ Senioren-Service-Wohnen                | “Bodelschwingh-Haus” |
| ■ Ambulante Pflege und Betreuung         | “Paul-Gerhardt-Haus” |
| ■ Tagespflege                            | “Wichern-Haus”       |

Ihr Partner in Offenburg für Fragen zu Pflege und Betreuung

## Seniorenwerk Haslach Cego-Turnier



Immer ein besonderes Ereignis ist das alljährliche CEGO-Turnier des Seniorenwerks Haslach. In diesem Jahr beteiligten sich fast 70 Spielerinnen und Spieler aus dem ganzen Ortenaukreis. Die 6 Erstplatzierten waren: 1. Konrad Schwab (Nordrach); 2. Helmut Heitzmann (Steinach); 3. Herbert Feißt (Steinach); 4. Walter Huber (Achern); 5. Helmut Ille (Ichenheim); 6. Konrad Klausmann (Kirnbach),  
Insgesamt wurden 30 Preise vergeben. (he)

## „Wie im Fünf-Sterne-Hotel“ Ludwig-Frank-Haus dankt Ehrenamtlichen mit Schlemmeressen, Musik und Clownin Acht Helfer geehrt

Die 25 Ehrenamtlichen, die in diesem Jahr zum Schlemmeressen ins Ludwig-Frank-Haus kamen, waren begeistert. Sowohl vom Programm mit Life-Musik und einer Clownin als auch vom mehrgängigen Menü, das die Küche des Hauses auf den Tisch zauberte. Das Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt (AWO) lädt seine ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer jedes Jahr im Frühjahr, meist zur Spargelzeit, als Dank für ihre Unterstützung zu einem schönen Abend ein.

„Wie in einem Fünf-Sterne-Hotel“, lobte eine der Ehrenamtlichen die Speisefolge, die Koch Pascal Tritz und sein Küchenteam zusammengestellt hatten. Doch nicht nur der Magen der Ehrenamtlichen wurde an diesem Abend verwöhnt. Es gab auch ein außergewöhnliches und kurzweiliges Programm.

Im Zentrum des Abends standen aber die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die ein rundes Jubiläum im Ludwig-Frank-Haus feiern durften. Für ihr ehrenamtliches Engagement über fünf Jahre ehrte Heimleiter Stefan Naundorf Elsa Bernhardt, Gabi Ketterer, Christa Moser, Christian Noetzel und Mina Zwetich. Die Geehrten sind vor allem im Besuchsdienst, im Café oder als Hilfe bei Festen und Veranstaltungen im Einsatz. Seit zehn Jahren ist Christa Reischl dabei, auch sie unterstützt das Café und besucht Bewohner in ihren Zimmern. Seit 15 Jahren kommen Heidelore Dieterle und Johannes Eichenauer ins Ludwig-Frank-Haus. Eichenauer ist der Mann, der das „Bläddli“ macht, die hauseigene Zeitschrift, die monatlich erscheint. Dieterle ist im Café unterwegs und hilft bei Festen und Veranstaltungen.

Auf zwei langjährig ehrenamtlich Tätige muss das Haus künftig verzichten. Aus persönlichen Gründen hört nach 16 Jahren Gerlinde Wilhelm auf. Und auch der „Haus-und-Hof-Fotograf“ und Musiker Franz Wilhelm kann nach elf Jahren aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr weitermachen. „Beide werden uns fehlen“, bedauert nicht nur Christina Fehrenbacher im Sozialen Dienst, die für die etwa 45 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer im Ludwig-Frank-Haus das ganze Jahr über als Ansprechpartnerin und Begleiterin im Einsatz ist. „Helferinnen und Helfer sind uns stets willkommen“, ergänzt sie, „davon kann ein Haus wie unseres mit über 100 Seniorinnen und Senioren nie genug haben.“

## Kirchenchor Obersasbach zu Gast im Pflegeheim Erlenbad

Zum wiederholten Mal übernahm der katholische Kirchenchor Obersasbach die musikalische Gestaltung des Sonntags-Gottesdienstes in der Hauskapelle des Pflegeheimes Erlenbad. Pfarrer Felix Baumann hieß die Sängerinnen und Sänger unter Leitung ihres Dirigenten Franz Schmäle willkommen und freute sich, dass der Kirchenchor mit seinem Gesang die Eucharistiefeier musikalisch umrahmt. Den Chormitgliedern, aber auch den Heimbewohnern, deren Angehörigen und den übrigen Gottesdienstbesuchern war anzumerken, dass das gemeinsame Singen und die Chor-Darbietungen große Freude bereitete. Heimleiter Martin Meier wies in seinen Dankesworten darauf hin, dass das Pflegeheim Erlenbad in diesem Jahr sein 10-jähriges Bestehen feiern könne.

„Es freut uns sehr, dass der Kirchenchor Obersasbach mit seiner Vorsitzenden Lydia Hauser von Anfang an mit den Auftritten bei den Sonntags-Gottesdiensten den Alltag der Heimbewohner bereichert, aber auch mit Benefiz-Konzerten unsere Arbeit tatkräftig unterstützt“, machte Martin Meier deutlich.

Als Zeichen des Dankes und der Anerkennung übergab der Heimleiter dem Chor ein „flüssiges“ Präsent, um bei der nächsten Kirchenchorprobe die Stimmen leichter „ölen“ zu können.

Bei einem anschließenden gemeinsamen Umtrunk ergab sich das eine oder andere Gespräch zum Thema „Pflege“ allgemein oder zum Pflegeheim selbst.



**TAGESPFLEGE**  
am *cafemüller*  
Rammersweierstraße 118



Diakonie  
Sozialstation  
Offenburg  
[www.dsst-og.de](http://www.dsst-og.de)

**DIE TAGESPFLEGE AM CAFEMÜLLER  
TAGSÜBER IHR ZWEITES ZUHAUSE**

Probieren Sie unser Angebot für ein oder zwei Tage unverbindlich aus.

Unser Betreuungsteam freut sich auf Sie!

Ein Fahrdienst steht für Sie zur Verfügung.

Wir beraten Sie gerne  
**0781 / 475-160**



**Bernd Bitsch**

77963 Schwanau-Allmannsweier,  
Ölerweg 6  
**Büro**  
Allmannsweierer Hauptstr. 28,  
Tel. 078 24/33 80

*Häuslicher Krankenpflege- und Sozialdienst*

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

# Infos und Wissenswertes nicht nur für Senioren

## Viel trinken nicht vergessen!

Wer gesund durch den heißen Sommer kommen will, muss viel trinken, damit der Körper seine Temperatur regulieren kann. Das gilt in besonderem Maße für ältere Menschen. Schneller als Jüngere können reife einen Flüssigkeitsmangel erleiden wenn sie nicht genug trinken. Denn mit zunehmenden Lebensalter nimmt der Wassergehalt des Körpers ab und die Flüssigkeitsreserven sinken. Obendrein geht das Durstgefühl verloren.

### Trinken nach Plan

Oft nehmen Ältere über Stunden keine Flüssigkeit auf, weil sie entweder das Trinken vergessen oder häufige Gänge zur Toilette vermeiden wollen. Doch das kann gefährlich werden. Ein Wassermangel bewirkt nicht nur Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Neben Schwindel und Verwirrtheit können auch Bewusstlosigkeit, Kreislauf- und Nierenversagen mögliche Folgen sein. Die Gefahr zu stürzen steigt. Damit es bei sommerlichen Temperaturen nicht zu einem Flüssigkeitsmangel kommt, ist es sinnvoll, frühzeitig das richtige Trinkverhalten zu trainieren. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier und es dauert seine Zeit, eingespielte Verhaltensweisen zu verändern. Ernährungsexperten raten dazu, täglich reichlich, mindestens aber 1,5 Liter über den Tag verteilt zu trinken. Gerade Älteren empfiehlt das Forum Trinkwasser e.V. einen Trinkplan zu erstellen, um die regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Laufe des Tages sicherzustellen. Als natürliches Erfrischungsgetränk bietet sich dabei Trinkwasser an. Regionale aus der Leitung ist jederzeit und nahezu überall verfügbar, so dass lästige Einkäufe entfallen. Es ist zudem kalorienfrei, besitzt eine geprüfte Qualität und einen sehr günstigen Preis. Unter [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) gibt es zahlreiche Rezepte für Sommerdrinks mit frischen Früchten oder Kräutern wie Minze und Zitronenmelisse.

### Wassermangel vorbeugen

Bereits ab einem Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts ist die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Den Wassermangel merkt man zuerst an den Schleimhäuten – wenn z. B. der Mund trocken wird. Außerdem schwitzt man weniger, was zu einer Erhöhung der Körpertemperatur bis hin zum Kreislaufkollaps führen kann. Ältere, die sich nicht auf ihr Durstsignal verlassen, sondern Trinkwasser nach Plan zu sich nehmen, können dem vorbeugen. (djd)

(aus *Generation 55\**)

**GOLDENER  
INTERNETPREIS**  
*Digital aktiv im Alter* 2017

## Digitale Kompetenzen und IT-Sicherheit im Alter

- Startschuss für Bewerbungen zum Goldenen Internetpreis 2017
- Erstmals auch Wettbewerbsbeiträge von Kommunen
- Bundesminister des Innern unterstützt den Preis

Zwölf Millionen Menschen über 60 Jahre sind online aktiv. Viele von ihnen wünschen sich beim Umgang mit den neuen Kommunikationstechnologien kompetente Unterstützung.

Bereits zum fünften Mal loben mehrere Partner aus den Bereichen Seniorenarbeit und Technologie den Goldenen Internetpreis aus. Der Wettbewerb wendet sich an Seniorinnen und Senioren, die als Internetlotsen für andere Ältere aktiv sind sowie an innovative Mehrgenerationen-IT-Projekte.

Erstmals werden in diesem Jahr auch tatkräftige Gemeinden und Kommunen angesprochen, die nutzerorientierte Internetangebote für und mit Senioren anbieten. Bis zum 15. August können sich engagierte Personen, Initiativen, Vereine und Kommunen auf der Website [www.goldener-internetpreis.de](http://www.goldener-internetpreis.de) selbst bewerben oder vorgeschlagen werden.

Eine Jury – bestehend aus Fachleuten und ehemaligen Preisträgerinnen und Preisträgern – legt die Gewinner in drei Kategorien fest. Darüber hinaus verleiht die Deutsche Telekom, als ein Partner des Goldenen Internetpreises, den Sonderpreis „Ideen wachsen lassen“.

Im Rahmen einer Festveranstaltung am 22. November in Berlin werden alle Preisträger ausgezeichnet.

Insgesamt schreiben die Veranstalter Preise im Wert von mehr als 20.000 Euro aus.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V., Deutschland sicher im Netz e.V., Wege aus der Einsamkeit e.V., die Deutsche Telekom, Google Deutschland und SAP Deutschland loben den Goldenen Internetpreis aus.

Schirmherr ist Bundesinnenminister Dr. Thomas de Maizière.

Weitere Informationen zum Wettbewerb: [www.goldener-internetpreis.de/presse](http://www.goldener-internetpreis.de/presse).

## GESCHENKTE ZEIT

Wer nur in Angst lebt, einmal alt und schwach zu sein, lebt seine guten Jahre ohne Freude.

Wer sein Älterwerden nicht nur beklagt, dem wachsen Kräfte zu.

Wer sich vom Leben noch überraschen lässt, wird immer wieder neue Bereicherung erfahren.

Wer sich selbst loslassen kann, wird über seine Leichtigkeit staunen.

Yvonne Seeberg

- 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](mailto:info@sst-lahr-ettenheim)  
**www.sozialstation-lahr-ettenheim.de**



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

**... in der Pflege  
zu Hause**

# Information im Netz und Beratung vor Ort für Alle

## Der Familienratgeber der Aktion Mensch ab sofort mobil und in einfacher Sprache

Der Familienratgeber der Aktion Mensch ist im neuen Design ab sofort überall und jederzeit verständlich verfügbar. Als digitales und kostenloses Service- und Ratgeberportal für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen ist er einmalig in ganz Deutschland. Jetzt können die Nutzer die Informationen auch unterwegs über das Smartphone abrufen. Außerdem werden die Inhalte in leichter und einfacher Sprache angeboten, damit auch Menschen mit Lernschwierigkeiten und diejenigen, die nicht so gut lesen können, die Texte verstehen.

Der Familienratgeber bietet Informationen zu einer Vielzahl von Themen, die für Menschen mit Behinderung von Bedeutung sind, um möglichst selbstbestimmt am Leben in der Gesellschaft teilzuhaben. Antworten gibt es auf rechtliche und finanzielle Fragen genauso wie auf Fragen zum Alltag und zur Familie, zum Beispiel „Was ist das Persönliche Budget und wo kann ich es beantragen?“, „Welche Frühförderangebote für Kinder mit Behinderung gibt es in Deutschland?“ oder „Wie finde ich inklusive Freizeit- und Bildungsangebote?“. Aber auch Informationssuchende ohne Behinderung finden hilfreiche Informationen zu Themen wie Schwangerschaft, Inklusion oder Pflege im Alter.

Kernstück des Familienratgebers ist die Adressdatenbank: Über 130 Anbieter mit Angeboten sind mittlerweile alleine im Ortenaukreis unter [www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de) zu finden.

Hinter dieser Zahl steckt das Engagement der „Informations-, Anlauf und Vermittlungsstelle für Pflege und Versorgung Kinzigtal“ (IAV), die als Regionalpartner der Aktion Mensch die Datenbank ausbaut und pflegt.

Über eine Suchmaske, so Herr Allgaier, Leiter der IAV Kinzigtal, stehen Adressen und Ansprechpartner in wohnortnahe bereit.

### Ansprechpartner:

Informations-, Anlauf und Vermittlungsstelle für Pflege und Versorgung Kinzigtal

Herr Allgaier, 77716 Haslach, Sandhaasstr.4

Telefon: 07832 99955-220

E-Mail: [kontakt@iav-kinzigtal.de](mailto:kontakt@iav-kinzigtal.de)

Internet: [www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)



|  |  |  |
|--|--|--|
| Haus Damasina<br>Schutterwald<br>Servicehaus Achern<br>Wohnheim Renchen<br>Förder- und Betreuungs-<br>gruppe Offenburg |  | Physiotherapie<br>Praxis und ambulant<br>Fahrdienst<br>Jugendhilfe / Schulbetreuung<br>Individuelle<br>Schwerbehindertensassistent (ISA) |
|--|--|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Soziale Beratung<br>Ambulante<br>Pflege und Betreuung<br>Familienunterstützender<br>Dienst<br>Tagesferienfreizeit |  |
|--|---|--|

Geschäftsstelle · Beratungsforum · Zentrum Ambulante Dienste

Zeppelinstraße 14 · 77652 Offenburg

Tel. 0781 96678-100 · [info@lmb-ortenau.de](mailto:info@lmb-ortenau.de) · [www.lmb-ortenau.de](http://www.lmb-ortenau.de)

# Rund um's Geld

## Befreiung von der Rundfunkbeitragspflicht

Privatpersonen können für ihre Wohnung eine Befreiung von Rundfunkgebühren oder eine Ermäßigung des Rundfunkbeitrags beantragen.

### Anspruch auf Befreiung haben:

- Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt (Sozialhilfe) nach dem Dritten Kapitel (§§ 27 bis 40) des Zwölften Sozialgesetzbuches oder nach § 27a oder 27b des Bundesversorgungsgesetzes
- Empfänger von Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung nach dem Vierten Kapitel (§§ 41 bis 46) des Sozialgesetzbuches XII
- Empfänger von Sozialgeld oder Arbeitslosentgelt II einschließlich Leistungen nach §§ 22 Sozialgesetzbuch II
- Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Sonderfürsorgeberechtigte im Sinne des § 27e Bundesversorgungsgesetz
- Empfänger von Hilfe zur Pflege nach dem Siebten Kapitel (§§ 61 bis 66) des Sozialgesetzbuches XII oder von Hilfe zur Pflege als Leistung der Kriegspferfürsorge nach dem Bundesversorgungsgesetz nach landesgesetzlichen Vorschriften
- Empfänger von Pflegezulagen nach § 267 Abs. 1 LAG oder Personen, denen wegen Pflegedürftigkeit nach § 267 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchstabe C des LAG ein Freibetrag zuerkannt wird
- Volljährige, die im Rahmen einer Leistungserwähnung nach Sozialgesetzbuch VIII in einer stationären Einrichtung nach § 45 Sozialgesetzbuch leben
- Taubblinde Menschen
- Empfänger von Blindenhilfe nach § 72 Sozialgesetzbuch XII sowie nach § 27 Bundesversorgungsgesetz

### Anspruch auf Ermäßigung haben:

- Blinde oder wesentlich sehbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 60 % allein wegen der Sehbehinderung, die nicht vorübergehend ist
- Hörgeschädigte Menschen, die gehörlos sind oder denen eine ausreichende Verständigung über das Gehör auch mit Hörhilfen nicht möglich ist.
- Behinderte Menschen, deren Grad der Behinderung nicht nur vorübergehend wenigstens 80 % beträgt und die wegen ihres Leidens an öffentlichen Veranstaltungen ständig nicht teilnehmen können

Anträge sind erhältlich bei den Städten und Gemeinden, bei den leistungsgewährenden Behörden und im Internet.

## Ermäßigung im Rahmen des Sozialtarif für Telefongebühren

Über Möglichkeiten der Ermäßigung im Rahmen des Sozialtarifs für Telefongebühren erkundigen Sie sich bei Ihrer Telefongesellschaft.

## Erstattungen und Befreiungen der Krankenkassen

Die Krankenkassen bieten verschiedene Möglichkeiten von Erstattungen und Befreiungen an. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

*Gäbe es Lachen in Dosen, Glück in Tüten, Freude zum Mitnehmen, portionsweise Leichtigkeit, Glückseligkeit im Miniformat, Humor „to go“ und Lebenslust im Karton – wäre ich heute mit einem Lastwagen gekommen.*

Carola Vahldiek

# Sport für Ältere – Körperliche Fitness beugt Verletzungen vor

Ständig auf Achse, körperlich fit und geistig rege – jeder träumt davon, auch im hohen Alter das Leben genießen zu können. Wer fit bleiben will, muss allerdings seine Kraft und Ausdauer regelmäßig trainieren. „Das Treppensteigen wird mit zunehmendem Alter immer mühsamer, die Einkaufstasche scheinbar schwerer. Wer gegensteuern will, sollte etwa zweimal die Woche etwas für die Fitness tun“, empfiehlt Dr. Jürgen Lütticke. „Ausreichend Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl sind ein guter Schutz vor Stürzen und schweren Verletzungen“.

## Gute Voraussetzungen schaffen

Für die körperliche Gesundheit spielen eine gesunde Ernährung, der Verzicht auf Nikotin, Alkoholgenuss nur in Maßen, aber vor allem Bewegung eine wichtige Rolle. Viele Sportarten sind auch für ältere Menschen geeignet, zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Wandern, Walken, Skilanglauf oder Gymnastik. Zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht sind zum Beispiel Tanzen und Tai Chi (chinesische Heilgymnastik mit fließenden Bewegungen, die Ausgeglichenheit, Ausdauer und Konzentration verbessern soll) empfehlenswert.

Kraftübungen schützen vor Kraftverlust und Stürzen. Auch Menschen, die gesundheitlich angeschlagen sind, können ihre körperliche Konstitution ohne viel Aufwand leicht verbessern – zum Beispiel durch regelmäßige Spaziergänge.

Wer seinen Körper trainieren will, braucht dafür nicht zwangsläufig ein Fitness-Studio, viele Übungen können ohne weiteres zu Hause durchgeführt werden. Wer lieber in Gesellschaft körperlich aktiv ist, kann sich einer Gruppe anschließen. Geeignete Angebote gibt es zum Beispiel bei Volkshochschulen, örtlichen Sportvereinen oder bei den Krankenkassen.

Wer keine ernsthaften Kreislauf- oder Gleichgewichtserkrankungen hat, sollte etwas für seine Fitness tun.

Um die Muskelkraft zu verbessern, ist Training zweimal pro Woche ideal. Das Training sollte so zusammengestellt werden, dass mit den verschiedenen Übungen Arme und Beine gekräftigt werden. Dabei sollte man die Anzahl der Wiederholungen langsam steigern.

## Beispiele

### Beinmuskulatur kräftigen

Stellen Sie sich neben einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Mit aufrechtem Oberkörper und ohne in der Taille abzuknicken das Knie so weit wie möglich Richtung Brust heben (bei künstlichem Hüftgelenk den Oberschenkel höchstens bis zur Waagerechten heben), das Bein langsam wieder absetzen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Durchführung: Zwei Serien mit je zehn Wiederholungen pro Bein, dabei immer zwischen linkem und rechtem Bein abwechseln (zählen Sie also bis 20). Um die Übung zu verstärken, können oberhalb der Fußgelenke auch Gewichtsmanschetten angelegt werden; für den Anfang reicht ein Kilo.

### Hüften stärken

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Ein Bein gestreckt zur Seite bewegen, ohne Taille oder Knie zu beugen. Die Zehen zeigen während der Bewegung nach vorne. Bein langsam in die Ausgangsposition zurückbewegen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Durchführung: Zwei Serien mit je zehn Wiederholungen pro Bein, dabei immer zwischen linkem und rechtem Bein abwechseln (zählen Sie bis 20). Um die Wirkung zu verstärken, können bei dieser Übung oberhalb der Fußgelenke auch Gewichtsmanschetten angelegt werden.

### Oberarme kräftigen

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte der Stuhlfläche. Fassen Sie die Armlehnen des Stuhls so, dass sich Ihre Hände

direkt neben Ihrem Rumpf befinden. Füße nach vorne stellen. Drücken Sie den Körper möglichst nur mit den Armen hoch, die Ellbogen dabei so weit wie möglich strecken. Lassen Sie sich langsam wieder in den Stuhl absinken und versuchen Sie dabei, die Bewegung mit den Armen abzubremsen. Einmal durchatmen und Übung wiederholen.

Durchführung: Zwei Serien mit je zehn Wiederholungen (mit beiden Armen gleichzeitig).

## Geistiger Diebstahl

Ein Mensch von ganz besonderer Sorte.

Der klaut – und sind es auch nur Worte,

ist ziemlich zahlreich heut gesät,

er lispelt englisch, wo er steht.

Obwohl das Volk der Angelsachsen,  
dem deutschen Stammbaum längst entwachsen.

Er sagt okay und grüßt goodbye,

Teenager sind sein letzter Schrei,

die er auch Girl und Darling scheltet.

Er campt nur noch, statt dass er zeltet.

Zum, Hobby ward das Steckenpferd,

Discount, statt Abschlag, wird gewährt,

und Daddy nennt er seinen Vater.

Zum Musical geht `s ins Theater,

da, wo man mal gemeinsam schuftet,

ist `s Teamwork weil das feiner duftet.

Das deutsche Schwimmbad, altgewohnt,  
ward jüngst vom Swimmingpool entthront.

So hört man ihn die Rede spicken,  
als sie das deutsch nicht auszudrücken.

Er schaudert nicht mal vor der Show,

oh Muttersprache grau in grau.

Sehr ich umwölkt den Zukunftshimmel,

geht weiter dieser Englandfimmel,

der dich zum Flickenteppich macht,

dann Volk der Dichter, gute Nacht.

(Wolfgang Horn, Hornberg)

## IMPRESSUM

### senioren ortenau aktuell

#### Herausgeber:

Vorstand des Kreissenienrates des Ortenaukreises,  
www.kreissenienrat-ortenau.de

#### Redaktionsadresse:

Reinhold Heppner, Haydnstr. 12, 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

## FÜR PARIS JUNG GENUG !!!

Als Katharine Friederike B., 79 Jahre alt wurde, sagten die Kinder: Mutter, für den Hund bist du zu alt.“  
Sie nahmen den lebhaften Pudel mit zu sich.

Dann sagten die Kinder: „ Mutter, du bist für die große Wohnung zu alt, das schaffst du nicht mehr!“

In diesen Tagen wurde sie 80 Jahre alt. Ihre Familie mit 25 Personen sagte sich zur Geburtstagsfeier im Festraum des Heimes an.

Da telefonierte Katharine Friederike all ihren Lieben:  
„Fühle mich für eine solche Feier zu alt. Bin für 8 Tage nach Paris geflogen und fühle mich dazu jung genug!!!“

Matratzen · Betten · Kissen · Lattenroste · Bettwäsche · Spannauflagen



**B** **Fabrikverkauf**  
BADENIA BETTCOMFORT

**SALE**

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

Badenia Bettcomfort GmbH & Co. KG  
Niederschopfheimer Str. 1 (direkt an der B3)  
77948 Friesenheim-Oberschopfheim  
www.badenia-bettcomfort.de

**Tel.: 07808 - 89182**



**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

## Hören Sie um Himmels Willen auf Fritz Wepper: Oticon Opn™ Hörgeräte testen!



Oticon Opn  
Hörgeräte  
kostenlos Probe  
tragen.

### Fritz Wepper ist begeistert:

„Perfekt, wie Oticon Opn mich unterstützt.  
Bei Gesprächen in lauter Umgebung verstehe  
ich jetzt ohne Anstrengung alle und alles!“



Jetzt auf [www.opnworld.de](http://www.opnworld.de) entdecken.

### Ihr Test-Gutschein:

Tragen Sie Oticon Opn in Ihrem Alltag  
kostenlos und unverbindlich zur Probe!  
**Jetzt Termin vereinbaren:**



J.-B.-v.-Weiss-Straße 4, 77955 Ettenheim  
Tel. 07822 3781, Fax 448430, [www.hoergeraetejaeger.de](http://www.hoergeraetejaeger.de)  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.30 - 12.30 Uhr + 14.00 - 18.00 Uhr

*Michael Flechtmann*  
HÖRGERÄTE-UHREN-SCHMUCK



Hauptstraße 45, 77716 Haslach  
Telefon 0 78 32 / 22 20, Telefax 0 78 32 / 97 90 50  
[www.hoergeraete-flechtmann.de](http://www.hoergeraete-flechtmann.de)  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12 Uhr + Mo., Di., Do., Fr. 14.30-18 Uhr