



KREISSENIORRAT
im ORTENAUKREIS e. V.

Ortenauer SeniorenMagazin

1|2026

ZEITSCHRIFT des KREISSENIORRATES

Ausgabe 101
April 2026



Ein frohes
Osterfest
wünscht die
Vorstandschaft des
Kreisseniorrates
Gerd Baumer
1. Vorsitzender

Foto: Gerd Baumer

Eine Gemeinde im Portrait: Kippenheim

Die Weinbaugemeinde mit
ihrem Ortsteil Schmieheim
hat viel zu bieten.

Seite 3-5

Altersarmut: Kreisseniorrat berät Thematik

Vortrag von Roland Saurer
beleuchtet die Situation auch
für den Ortenaukreis.

Seite 6

Sport im Alter: Fitness für Körper und Geist

Bewegung stärkt Gesundheit,
Geist und soziale Kontakte im
Alter. Willi Mußler im Interview.

Seite 8-9

Editorial

Liebe Ortenauer Seniorinnen und Senioren,

Frühlingsanfang und Ostern ist eine richtige Energiequelle



Viel beschrieben sind sie, die Frühlingsgefühle die jetzt allenthalben spürbar sind.

Eine wunderbare, energispendende Zeit, die auch in der Farbenpracht zum Ausdruck kommt. Die Luft wird wärmer und die Tage werden länger. Viele Gründe also um raus zu gehen

und Sauerstoff zu tanken, im Garten zu arbeiten, spazieren zu gehen, zu radeln oder sich einfach in die wärmende Sonne zu setzen.

Bewegt man sich durch die Dörfer und Städte verrät auch mancherorts Grillgeruch, dass sich die Menschen wieder draußen bewegen und inspirieren lassen von der Jahreszeit, die wie jedes Jahr neue Erwartungen weckt.

Nehmen wir also die Energie in uns auf und speichern sie für den Jahresverlauf, der sicher wieder manche Herausforderungen für uns parat hat.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wunderbare, inspirierende Frühlingszeit und tanken Sie Energie für ein erfreuliches Jahr 2026.

Gerd Baumer

Vorsitzender KSR Ortenau
Redaktionsleiter

Aus dem Inhalt

Editorial	2
Serie Gemeindeportrait: Kippenheim	3
Kreissenorenrat befasst sich mit Altersarmut	6
Generationen verbinden	7
Bewegung, die jung hält	8
InterNetter Treff in Offenburg	10
Digitale Nachbarschaftshilfe in Willstätt	11
Pflegestützpunkte im Ortenaukreis	13
Theater sensibilisiert für Telefonbetrug	15

Impressum

Ortenauer SeniorenMagazin

Herausgeber:

Vorstand des Kreissenorenrates des Ortenaukreises,
www.kreissenorenrat-ortenaukreis.de

Redaktionsadresse:

Gerd Baumer, Rüdigerstraße 12, 77694 Kehl
Tel. 07851/958919, gerd.baumer@gmx.de

Auflage: 5.000 Exemplare

Verteilung: An alle Altenwerke und
Seniorenorganisationen im Ortenaukreis

Gesamtherstellung:

Schwarzwälder Post, Druckerei und Verlag,
Pfarrhofgraben 2, 77736 Zell am Harmersbach
Tel. 07835-215
info@schwarzwaelder-post.de,
www.schwarzwaelder-post.de

**Ortenauer
SeniorenMagazin**

Nächste Ausgabe:
Juli 2026
(Sommerausgabe)

Redaktionsschluss:
15. Juni 2026

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

Es kommt
nicht darauf,
dem Leben
mehr Tage zu
geben, sondern
den Tagen
mehr Leben!





Kippenheim

Die Industrie-, Wohn- und Weinbaugemeinde Kippenheim mit dem Ortsteil Schmieheim liegt am Fuße des Schwarzwaldes in landschaftlich schöner Lage, verkehrsgünstig an der Bundesstraße 3.

Kippenheim hat, wenn man den Ortskern um das im Renaissancestil erstellte Rathaus betrachtet, teilweise städtischen Charakter. Dieses Gebiet und Teilbereiche der Poststraße weisen sehenswerte Gebäude auf, darunter die restaurierte ehemalige Synagoge. Der Ortsteil Schmieheim ist besonders bekannt durch das Schlossgebäude mit seinen drei Türmen. Am Rande des Ortes liegt der größte jüdische Verbandsfriedhof Südbadens, Zeugnis einer ehemals großen jüdischen Gemeinde.

Als Weinort genießen Kippenheim und Schmieheim einen guten Ruf. Durch die Gunst der Vorgebirgslage und den klimatischen Verhältnissen der Rheinebene wächst hier Wein, von einer Qualität, der keinen Vergleich scheuen muss.

Früher war Kippenheim vornehmlich landwirtschaftlich orientiert. Heute kann die Gemeinde als Wohngemeinde mit einem erfreulich guten Arbeitsplatzangebot angesehen werden. Dabei ist es gelungen, eine beachtliche Anzahl von Industrie- und Gewerbebetrieben anzusiedeln.

Wie urkundlich im Generallandesarchiv zu Karlsruhe nachgewiesen, wurde Kippenheim, damals Chippenheim, 763 erstmals urkundlich erwähnt und gehörte bis im Jahr 1413 zum Bistum Straßburg.

Die ersten sesshaften Menschen in Kippenheim dürften die Kelten gewesen sein. Die Macht der keltischen Stämme wurde gebrochen durch die aus dem Nordseeraum vordringenden Germanen und die Angriffe der Römer von Süden her.

Am 1. Dezember 1146 rief der bekannte Kirchenlehrer Bernhard von Clairvaux in der Kippenheimer Kirche zum zweiten Kreuzzug auf. Offiziell wird Kippenheim erst-



Das Kippenheimer Rathaus.

mals genannt, als der Papst Honorius III. im Jahr 1225 eine Schenkung bestätigte.

Wie aus einem Vertrag von 1367 hervorgeht, bildeten zu jener Zeit Kippenheim und Mahlberg ein Kirchspiel und eine Marktgenossenschaft. Die heute vorhandene Kirche selbst, das heißt Chor und Grundmauern des Langhauses, welches Anfang des 18. Jahrhunderts durch Feuer zerstört und wiederaufgebaut wurde, stammen aus der Zeit um 1500. Der massive Turm ist wesentlich älter. Eine gewisse Bedeutung hatte Kippenheim kirchlich im 16. und 17. Jahrhundert, als es Vorort des Protestantismus in der Herrschaft von Mahlberg wurde.

Nur kurz soll die Zeit erwähnt werden, die dem 2. Weltkrieg vorausgegangen war. Im Februar sowie

April 1945 wurden jedoch durch verschiedene Angriffe auch Gebäude in Kippenheim zerstört. Ein Glück war es, dass die Einwohner Schutz in Bunkern und Unterständen im Leimental und in den Rebbergen fanden. Als Dank, dass Kippenheim vor schweren Kriegsschäden bewahrt blieb, wurde 1946 auf dem Hohbühl, inmitten des Weinbaugebietes, die Kapelle Maria Frieden errichtet.

Schmieheim

Der Ortsteil Schmieheim ist besonders bekannt durch das unter Denkmalschutz stehende Schlossgebäude mit seinen drei Türmen. Das Renaissanceschloss zu Schmieheim wurde 1607 bis 1610 durch Friedrich Bock von Gerstheim (1551-1645) und seine zweite Ehefrau Salomone von Fegersheim (1571-1630) erbaut.

Das Dorf wurde erstmals am 3. April 1144 in einer Urkunde aus dem Kloster St. Trudbert erwähnt und konnte somit 1994 das 850-jährige Bestehen feiern. Schmieheim gehörte zum Urbesitz der Herren von Geroldseck. 1925 kaufte die Gemeinde Schmieheim das heruntergekommene Schloss Schmieheim mit dem 11 Hektar großen Herrschaftswald für 10.000 Goldmark. Das Schloss Schmieheim befand sich bis 1958 im „Dornröschenschlaf“. Unter dem damaligen Bürgermeister Wilhelm Kölle wurde das Schloss in den Jahren 1958 bis 1961 unter großen finanziellen Anstrengungen generalsaniert. Seit dem 1. Januar 1972 gehört Schmieheim zur Gemeinde Kippenheim.

Jüdischer Friedhof

In den Gemeinden Kippenheim und Schmieheim entwickelten sich ab Mitte des 17. Jahrhunderts jüdische Gemeinden. Dies geschah in einer Zeit als die Juden als Landesfremde galten und als sogenannte Schutzjuden unter einer hohen Abgabelast leben mussten. Da ihnen der Zugang zur Landwirtschaft und zum Handwerk verwehrt war, verdienten sie sich ihren Lebensunterhalt ausschließlich durch den Handel.

In Kippenheim wurden die erste Synagoge um 1750 und ein Neubau 1793 im Bereich der Judengasse errichtet. Die dritte Synagoge in der Poststraße im neoromanischen Stil wurde von Georg Jakob Schneider geplant und 1852 eingeweiht. 1871 betrug der Höchststand der Kippenheimer Gemeinde 323 Personen.

In Schmieheim erinnert neben dem jüdischen Schulhaus und dem Ritualbad in der Kirchstraße vor allem der Jüdische Verbandsfriedhof parallel zur Wallburger Straße an die jüdische Geschichte. Diese Grabstätte wurde 1682 eingerichtet und von den jüdischen Gemeinden der südlichen Ortenau gemeinsam getragen. Mit etwa 2.500 Gräbern ist die Grabstätte einer der größten jüdischen Friedhöfe Südbadens. Der älteste erhaltene Grabstein stammt von 1701. Die Schmieheimer Gemeinde



Die Kippenheimer Synagoge.

errichtete ihre erste Synagoge im Jahr 1720. Von 1827 bis 1893 war Schmieheim der Sitz des Bezirksrabbiners. In beiden Gemeinden führte die rechtliche Gleichstellung der badischen Juden, die 1862 ihren Abschluss fand, zu Abwanderungen in die Städte oder nach Amerika. Im Ersten Weltkrieg kämpften auch zahlreiche jüdische Männer. An die gefallenen jüdischen Soldaten der Region erinnert das 1919 errichtete Denkmal auf dem Schmieheimer Friedhof.

Bei der Machtübernahme der Nationalsozialisten 1933 lebten in Kippenheim 144 und in Schmieheim noch 70 Jüdinnen und Juden, die den Großteil der Geschäftsleute stellten. Antisemitische Beschlüsse, Diffamierungen, Boykottierungen und Enteignungen zwangen viele zur Emigration. In der sogenannten Reichskristallnacht vom 9. auf den 10. November 1938 schändeten die Nationalsozialisten die Synagogen sowie den jüdischen Friedhof. Die jüdischen Männer hielten sie für mehrere Wochen im Konzentrationslager Dachau fest. Am 22. Oktober 1940 wurden die noch verbliebenen meist älteren, jüdischen Einwohner nach Gurs in Südfrankreich deportiert. Seit diesem Tag gibt es keine jüdische Bevölkerung mehr in der Region.

Industrie und Wirtschaft

Die Gemeinde Kippenheim ist geprägt von zahlreichen Industrie- und Gewerbebetrieben, die größtenteils in Familienbesitz geblieben sind. Zu den größten Arbeitgebern der Gemeinde zählen die Firma Neugart mit rund 800 Mitarbeitern, die Firma Mosolf mit ihrem rund 95 ha großen PKW Umschlagsplatz an der B3, die Firma Janoschka und die Firma Hiller. Darüber hinaus gibt es

zahlreiche kleine und mittelständische Handwerksbetriebe, die zu der guten Wirtschaftskraft in der Gemeinde beitragen.

Seniorenarbeit

Die Gemeinde Kippenheim ist bereits vor über 30 Jahren unter dem damaligen Bürgermeister Willi Mathis aktiv in die Seniorenarbeit eingestiegen. So wurde im Jahr 1991 eine der ersten Seniorenwohnanlagen in der Ortenau gebaut, die bis heute existiert und 29 barrierefreie Wohnungen für Senioren anbietet. Darüber hinaus gibt es in der Anlage ein Seniorencafé, das sich großer Beliebtheit erfreut. Zwei Betreuerinnen in der Anlage sorgen dafür, dass die Bewohnerinnen und Bewohner ein kleines Betreuungsangebot erhalten. Auch die Gemeinde lädt die Bewohner immer wieder zu Seniorenrunden ein, bietet Sommerfeste oder Weihnachtsfeiern an.

Seit über 30 Jahren gibt es darüber hinaus die Nachbarschaftshilfe Kippenheim-Mahlberg. Auch sie versorgt die Bewohnerinnen und Bewohner des Ortes mit kleineren Hilfsdiensten im Alltag und wird rege angenommen. Im Jahr 2010 wurde das Pflegeheim Rebenblüte im Ortskern gebaut. Auf der Homepage dazu heißt es:

»An den Vorbergen des Schwarzwaldes und inmitten der idyllischen Gemeinde Kippenheim ist unser Wohn- und Gemeinschaftsgebäude gelegen. Im Zeichen der Rebenblüte steht hier alles unter dem Zeichen des Weins. Ein großer Garten umgibt unser schönes Haus. Er wird von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern gerne gemeinsam bewirtschaftet und lädt zum Verweilen mit einem

guten Tropfen ein. So wie auch die Gemeinschaftsflächen der Wohngruppen, das hauseigene Café und der große Veranstaltungsraum. Familiär und gesellig geht es bei uns zu. Gut eingebunden in den Ort genießen wir alle Vorzüge eines offenen Hauses. Nicht nur die Angehörigen kommen hier gern zu Besuch. Vereine, Kindergärten, Schulen und Musikgruppen zählen zu den jederzeit willkommenen Gästen. Als fröhliche Gemeinschaft eines Weinorts wird gerne gefeiert, getanzt und gesungen.«

So lebt man bei uns

Lebensqualität darf keine Frage des Alters sein. Eine professionelle Versorgung allein reicht daher nicht. Erst Zuwendung, Respekt und das Gefühl, gebraucht zu werden, machen den Unterschied. Deswegen entscheiden die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus Rebenblüte selbst, wann und was sie in ihrem Zuhause tun. Was sie können, bringen sie ein. Einkaufen auf dem Wochenmarkt, gärtnern, unsere Hasen füttern, malen, Lieder singen, Ausflüge unternehmen, die Wäsche pflegen, unseren Haustechniker fachkundig unterstützen, Gymnastik ... Alter braucht Leben!



www.kippenheim.de

ANZEIGE

SINN Sprüche

Leben heißt:

Kraft, Wille, aus dem Urgrund kommend, heißt Fühlen, Empfinden, Leiden.

Und vertiefst du dich ins Leben, schautst du mit sehenden Augen in das gewaltige Chaos dieses Seins, dann ergreift es dich plötzlich wie ein Taumel. In allem findest du dich wieder.

Albert Schweitzer



Entspannen am Schwarzwald



Aktives Tagesprogramm



Zeit für Hobbys



Optimale Betreuung



Kochen und backen

Der Ort, wo Liebe zuhause ist.



PFLEGE- UND BETREUUNGSHEIM

Tagesbetreuung in Biberach

Jetzt kostenfreien Schnuppertag vereinbaren und unverbindlich testen!

Nachbarschaftshaus „Alter Sportplatz“ in Biberach – Tagesbetreuung auf neuestem pflegerischen Niveau

- Gesellige Tagesbetreuung in der Gruppe Mo – Fr 7.30 – 16.30 Uhr
- Individuelle tages- oder stundenweise Betreuung
- Abhol- und Bringdienst, auch mit Rollstuhl!



Informationen und Beratung:
Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum
Fußbach 5, 77723 Gengenbach

Frank Leberfing, Aufnahmemanagement,
stellv. Pflegedirektor
☎ 07803 805-3010



pb-ok.de

Kreissenioresrat befasst sich mit dem Thema Altersarmut

Der Sprecher der Landesarmutskonferenz BW Roland Saurer referiert über das virulente Thema.

In der ersten Vorstandssitzung 2026 des Kreissenioresrates war Roland Saurer zu Gast, um das Thema Altersarmut auch im Ortenaukreis zu beleuchten.

Roland Saurer wies darauf hin, dass rund 20 % der Gesamtbevölkerung davon betroffen sind. Personen, die derzeit weniger als 60 % des mittleren Einkommens, was derzeit ca. 1250,- Euro beträgt, haben, gelten als armutsgefährdet. Es wird dabei weltweit unterschieden zwischen extremer Armut (fehlende Nahrung, Kleidung und obdachlos) und relativer Armut sogenannte Sozialhilfearmut und soziokultureller Armut von Bürgergeldempfängern. Harte Armut kommt meist in Süd- und Osteuropa vor.

Steigende Zahlen bei der Grundsicherung

Laut Nachrichtenagentur AFP von Anfang Januar dieses Jahres sind ca. 3,7 Millionen Rentner armutsbedroht, also rund 21 % aller Rentner. Die überwiegende Mehrheit davon sind Frauen. Mit 48 % des Bruttolohnes liegt Deutschland 10 % unterhalb des EU-Durchschnittes. 2021 betrug die Rentenhöhe 1327,- Euro bei Männern und 861,- Euro bei Frauen. Reicht die Rente nicht aus, kann Grundsicherung beantragt werden (Sozialgesetzbuch XII). Das könnte 560,- Euro für den Haushaltsvorstand betragen. Gleiches gilt für erwerbsunfähige Personen. Nach Saurer unterlassen es 30 % der Rentner einen Antrag zu stellen und schlagen sich so durch. Neben vielen anderen Ursachen gelten die Mietenexplosion, gestiegene Energiekosten und hohe Lebenshaltungskosten als eine der Ursachen der derzeit steigenden Zahlen. Prognosen der kommenden Jahre stehen ganz im Zeichen internationaler Krisen. Globale Verunsicherungen, Sondervermögenspolitik und Ungleichverteilung führen zu immer mehr Spaltung in Arm und Reich in unserer Gesellschaft. Eine Zunahme der alleinerziehenden Haushalte und höhere Scheidungsquoten tragen noch mehr dazu bei.

Situation in der Ortenau

Das Land Baden-Württemberg versucht durch die Quartiersentwicklung dem Thema in den Kommunen mehr Bedeutung zu verleihen. So gab es an einem Runden Tisch in Offenburg acht geförderte Projekte in Höhe von 25.000 Euro, die im Rahmen von praktischen Ansätzen Betroffene zu Beteiligten machen. Tafelläden im Ortenaukreis verzeichnen eine Zunahme von Bedürftigen und machen kreisweit gute Arbeit, um die Armut zu lindern. Der Ortenaukreis versucht als „Optionskommune“ seit vielen Jahrzehnten, das Thema in unserem Landkreis zu



Roland Saurer, Sprecher der Baden-Württemberger Landesarmutskonferenz, referierte im Rahmen einer Vorstandssitzung des Kreissenioresrates zum Thema Altersarmut.

verbessern. Damit ist der Landkreis einer von einhundert Jobcentern in Deutschland, die dezentrale Lösungen praktizieren. Sowohl arbeitssuchende Menschen, als auch Arbeitgeber gewährleisten dadurch „vor Ort-Lösungen“. Auf die Frage des Vorsitzenden Gerd Baumer, bezeichnete Roland Saurer dieses Modell als erfolgreich, weil der kurze Dienstweg vom Amt für Soziales und Versorgung und der Kommunalen Arbeitsförderung zügigere Lösungen ermöglicht. In einer App (integrate.app) können in vielen Sprachen Erstinformationen und Anträge im Ortenaukreis eingesehen werden.

Der Kreissenioresrat wird das Thema im Rahmen seiner Möglichkeiten weiter aktiv begleiten, um mitzuhelfen, dass sich die Situation der Altersarmut in der Ortenau nicht weiter ausbreitet.

ANZEIGE

**ENTSPANNT UMZIEHEN
MIT HERZ UND ERFAHRUNG**

Sie haben Komfort verdient, deshalb erledigen wir Ihren Umzug nach Ihren individuellen Wünschen.
Sprechen Sie uns an. Wir erstellen Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.

Diebold GmbH & Co. KG Tel.: 0781/7270-0
info@diebold-logistik.de www.diebold-logistik.de

Generationen verbinden

Landesseniorenrat Baden-Württemberg startet neues Projekt

Unter dem Titel „Stark im Land – Generationen verbinden“ startet der Landesseniorenrat Baden-Württemberg ein umfangreiches Generationenprojekt, das den Dialog zwischen den Generationen fördern soll. Das Projekt wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration des Landes Baden-Württemberg finanziert.

„Angesichts der demografischen Entwicklung und des damit einhergehenden sozialen Strukturwandels stehen wir als Gesellschaft vor großen Herausforderungen. Mehr denn je braucht es einen offenen Dialog zwischen den Generationen und das gemeinsame Eintreten für eine gute Zukunft“, davon ist Heike Baehrens, Vorstandsvorsitzende des Landesseniorenrats Baden-Württemberg, überzeugt.

Mit dem Projekt „Stark im Land – Generationen verbinden“ will der Landesseniorenrat die Begegnung und den Dialog zwischen den Generationen in Baden-Württemberg nachhaltig stärken. Es soll positive Jugend- und Altersbilder fördern, neue generationsübergreifende Initiativen anstoßen und bereits gelingende Praxisbeispiele in unserem Land sichtbar machen.

Dazu werden Veranstaltungen angeboten, die den offenen, intergenerativen Austausch ermöglichen. Und in Kürze wird ein Wissensportal eröffnet, das Projekte, Studien und weitere Erfahrungsberichte zum Thema Generationendialog bündelt und Interessierten zugänglich macht. Der Generationenpreis „Stark im Land – Generationen im

Dialog“ identifiziert und zeichnet besonders gelungene und innovative Good-Practice-Beispiele aus, die Vorurteile abbauen, neue Formen der Zusammenarbeit und des Austausches entwickeln und damit den Zusammenhalt fördern. Es werden drei Hauptpreise in Höhe von jeweils 3.000 Euro und fünf Anerkennungspreise jeweils in Höhe von 1.000 Euro ausgelobt. Die Ausschreibung kommt in Kürze und ab März kann man sich bewerben.

„Gerade der kontinuierliche Kontakt und offene Austausch zwischen den Generationen bilden die Grundlage für gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Entwicklung einer echten Verantwortungsgemeinschaft“, betont Heike Baehrens. Das Projekt wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln finanziert, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat. Darüber hinaus unterstützen die Lechler Stiftung Stuttgart sowie Lotto Baden-Württemberg als Sponsoren das Projekt.

Weitere Infos:



Weitere Informationen erhalten Sie auf der Projekt-Website unter

www.stark-im-land.de.

ANZEIGE



Denk nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.

Dauer- Kurzzeit- & Tagespflege in familiärer Umgebung.



Haus Sonnenschein

Seniorenzentrum Hofweier

- **Individualität**
in hellen modernen Einzelzimmern
- **Geborgenheit**
in neuen Wohngruppen
- **selbstbestimmte,**
bedarfsgerechte Pflege und Betreuung



Haus Sonnenschein Seniorenzentrum Hofweier
Binzburgerstraße 12 - 14 • 77749 Hohberg

Telefon 07808 - 91449 - 0 • info@pflege-sonnenschein.de • www.pflege-sonnenschein.de

Bewegung, die jung hält

Warum Sport im Alter Körper, Geist und Gemeinschaft stärkt.

Bewegung ist kein Privileg der Jugend. Gerade im höheren Alter wirkt Sport wie ein Jungbrunnen: Sie erhält die Selbständigkeit, stärkt die Gesundheit und

bringt Menschen zusammen. Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt länger mobil, geistig wach und sozial eingebunden.



Gemeinsam aktiv zu sein steigert Motivation, Lebensfreude und Gesundheit.

Bilder: Pexels

Sport kennt kein Alter

Viele Menschen verbinden Sport mit Leistungsdruck oder Wettkampf. Doch im Alter geht es nicht um Bestzeiten, sondern um Lebensqualität. Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, Knochen und das Herz-Kreislauf-System und hilft, den Alltag selbständig zu meistern.

Bewegung wirkt zudem positiv auf die geistige Fitness. Konzentration, Gedächtnisleistung und seelisches Wohlbefinden profitieren ebenso wie das Selbstvertrauen. Wer sich bewegt, bleibt länger unabhängig und aktiv.

Warum Bewegung im Alter so wichtig ist

- Erhalt von Mobilität und Beweglichkeit
- Stärkung von Muskeln und Knochen (Sturzprophylaxe)
- Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems
- Positive Effekte auf Gedächtnis und Stimmung
- Förderung sozialer Kontakte

Welche Bewegungsformen eignen sich besonders?

Ausdauer: Spazierengehen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen fördern Herz und Kreislauf. Schon moderate Belastung zeigt Wirkung.

Kraft: Gezielte Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln helfen, Muskelabbau zu verlangsamen und geben Sicherheit im Alltag.

Beweglichkeit & Gleichgewicht: Gymnastik, Dehnen und Balanceübungen verbessern Koordination und senken das Sturzrisiko.

Nie zu spät für den ersten Schritt

Das Schönste an Bewegung im Alter: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Auch Menschen, die erst im höheren Lebensalter aktiv werden, profitieren deutlich. Wichtig sind Geduld, realistische Ziele und die Freude an der Bewegung.

Fazit

Sport im Alter schenkt Kraft, Sicherheit und neue Begegnungen. Er verlängert nicht nur das Leben, sondern macht die gewonnenen Jahre lebenswerter.

Quellen:

Weltgesundheitsorganisation (WHO) – Bewegungsempfehlungen (2020); Deutsche Sporthochschule Köln – Training im höheren Lebensalter; Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB).

So gelingt der Einstieg



- Langsam beginnen und realistische Ziele setzen
- Auf den eigenen Körper hören
- Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit kombinieren
- Bewegung in der Gruppe bevorzugen
- Bei Vorerkrankungen ärztlichen Rat einholen

Aus der Praxis: „Man ist nie zu alt, um loszulaufen“

Willi Mußler hat den Laufsport erst später für sich entdeckt. Heute ist er Teil einer Laufgruppe in Schutterwald und nimmt auch an Wettkämpfen teil. Sein Beispiel zeigt, dass Bewegung keine Frage des Alters ist, sondern der Einstellung.

Gespräch mit Willi Mußler

Redaktion: Herr Mußler, wie sind Sie dazu gekommen, erst später den Laufsport für sich zu entdecken?

Willi Mußler: Wenige Tage vor meinem letzten Arbeitstag vor der Pension bekam ich ein gesundheitliches Problem. Ein ganzes Jahr lang war ich dadurch stark eingeschränkt – Radfahren und Autofahren waren kaum oder gar nicht möglich. Für mich war klar: Ich brauche einen Ausweichsport, der zu meiner Situation passt. So bin ich Schritt für Schritt zum Laufen gekommen.

Redaktion: Was hat Ihnen geholfen, gerade am Anfang dranzubleiben?

Willi Mußler: Zum einen sicher mein Ehrgeiz. Trotz gesundheitlicher Einschränkungen wollte ich so lange wie möglich sportlich fit bleiben. Ich habe mir ein kleines Notizbuch angelegt und darin meine Strecken, Zeiten und besondere Beobachtungen festgehalten. Das hat mich motiviert und mir gezeigt, dass auch kleine Fortschritte zählen.

Redaktion: Was bedeutet Ihnen das Laufen in der Gruppe in Schutterwald?

Willi Mußler: Das Laufen in der Gruppe gibt Sicherheit – zum Beispiel wegen freilaufender Hunde. Außerdem ist es angenehm, nicht immer allein das Tempo bestimmen zu müssen. Man kann sich auch einmal an jemanden dranhängen. Interessant ist, dass Walker manchmal genauso schnell sind wie ältere Läufer. In der Gruppe findet jeder sein passendes Tempo.



Willi Mussler hält sich im Alter mit Laufen fit.

Bild: SV Freistett e.V. – Fotograf Gunter Wolf

Redaktion: Warum nehmen Sie auch heute noch an Wettkämpfen teil?

Willi Mußler: Ich habe mein Leben lang Wettkampfsport gemacht – unter anderem rund 60 Jahre Verbandsspiele im Tischtennis. Dieses Gefühl lässt einen nicht los. Auch mit 80 Jahren ist es etwas Besonderes, die Wettkampfatmosphäre zu spüren und das Adrenalin beim Laufen einzusatmen. Das hält jung – vor allem im Kopf.

Redaktion: Wie hat sich das Laufen auf Ihr Wohlbefinden ausgewirkt?

Willi Mußler: Ich freue mich auf jede Laufeinheit, auch wenn es manchmal eher langsame Schritte sind. Ich spüre jedes Mal, wie gut die Bewegung meinem Geist und meinem Körper tut. Danach fühle ich mich ausgeglichener und insgesamt wohler.

Redaktion: Was würden Sie Menschen raten, die glauben, für Sport sei es zu spät?

Willi Mußler: Fangen Sie ganz einfach an. Gehen Sie regelmäßig an bestimmten Tagen morgens spazieren. Nach einigen Wochen können Sie das Tempo langsam steigern – auch mit kleinen Pausen. Und suchen Sie sich, wenn möglich, einen Lauf- oder Gehpartner. Ich selbst habe erst mit 67 Jahren angefangen, zunächst ganz vorsichtig „rund um den Sportplatz“.

Es ist wirklich nie zu spät.

Bürgernah und geduldig: InterNetter Treff unterstützt Senior*innen digital

Die Abteilung Bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt und Beratung bietet in Kooperation mit der young caritas Vordere Ortenau seit einiger Zeit das Projekt „InterNetter-Treff“ an. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die Unterstützung im Umgang mit Smartphone, Tablet oder anderen mobilen Geräten benötigen. Junge engagierte Menschen beantworten dort einfache Fragen rund um Internet und digitale Anwendungen – bürgernah, geduldig und verständlich.

Der InterNetter-Treff findet jeden dritten Mittwoch im Monat von 14 bis 17.30 Uhr statt. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich unter 0781 / 82-2222.

Besonders erfreulich: Lasse Reinert, der seit dem 1. September 2025 seinen Bundesfreiwilligendienst in der Abteilung leistet, wird von Januar bis Juli zusätzlich eigene Termine anbieten – jeweils donnerstags von 10 bis 12 Uhr. Durch sein Engagement können noch mehr Senior*innen das Unterstützungsangebot nutzen.

Für den 18-jährigen macht vor allem der bereichernde Austausch mit den Seniorinnen und Senioren den InterNetter-Treff aus. Besonders motiviert ihn, mit seinem Wissen rund um Internet und Handy weiterhelfen zu können und den Teilnehmenden kleine Sorgen zu

nehmen. Er erlebt eine durchweg positive Resonanz und spürt große Dankbarkeit für die Unterstützung, die er geben kann. „Häufig handelt es sich um ähnliche Fragen – etwa wie man eine E-Mail versendet oder einen Account für eine neue App erstellt“, erzählt der Bundesfreiwilligendienstleistende.

Der InterNetter Treff in Offenburg findet im Jugendbüro/Mehrgenerationenhaus in der Glaserstraße 8 (Zugang über Bäckerstraße) statt. Das kostenfreie Angebot zur Unterstützung bei digitalen Fragen (Smartphone, Laptop) wird vom Jugendbüro in Kooperation mit der youngcaritas und dem Seniorenbüro angeboten.

Kontakt:



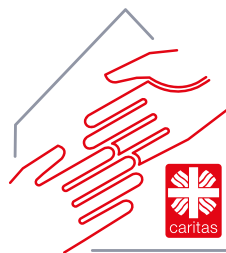
Ort: Glaserstraße 8, 77652 Offenburg.

Wann: Jeden dritten Mittwoch im Monat, meist von 14:00 bis 17:30 Uhr.

Anmeldung: Telefonisch unter 0781 82 2222.

ANZEIGE

WIR SIND FÜR SIE DA!



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

// **Behandlungspflege**
// **Alten- und Krankenpflege**
// **Mahlzeitendienst**
// **Hausnotruf**
// **Tagespflege**

Ettenheim Stückle-Straße 1 **07822 789170**
Friesenheim Am Dorfgraben 2 **07821 920610**
Kappel Industriestraße 26 **07822 861530**
Lahr Albert-Förderer-Straße 1 **07821 92395 900**
Ringsheim Kirchstraße 3 **07822 3009656**
Seelbach Eisweiherweg 4 **07823 961760**

info@sst-lahr-ettenheim.de // www.sst-lahr-ettenheim.de

Digitale Nachbarschaft in Willstätt: Modellprojekt „Klick & Klar“ startet

Die Gemeinde Willstätt ist Pilotkommune des neuen Modellprojekts „Klick & Klar – digital leben im Alltag“ des Landes Baden-Württemberg.

Ziel ist es, Seniorinnen und Senioren den sicheren und alltagstauglichen Umgang mit digitalen Angeboten zu erleichtern – direkt im eigenen Wohnumfeld.

Statt klassischer Kurse setzt das Projekt auf persönliche Begegnungen: Junge Menschen aus der Gemeinde unterstützen als Digitalpaten ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger ganz unkompliziert zu Hause oder im direkten Wohnumfeld.

Für Willstätt ist das Projekt ein Gewinn für alle Generationen. Es stärkt die digitale Selbstständigkeit älterer Menschen, fördert gelebte Nachbarschaftshilfe und bringt Jung und Alt zusammen.

Gleichzeitig wird Vereinsamung vorgebeugt und das soziale Miteinander im Ort weiter gestärkt. Dass Willstätt aus rund 20 Bewerbungen als Pilotgemeinde ausgewählt wurde, unterstreicht das starke Engagement der Gemeinde für Zusammenhalt, Lebensqualität und Zukunftsfähigkeit im ländlichen Raum.

Ein erstes Treffen mit Vertretern der Gemeindeverwaltung sowie des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg und des Instituts für angewandte Sozialwissenschaften Stuttgart hat am 16. Dezember 2025 stattgefunden, in dem ein Fahr- und Zeitplan für das klick&klar-Projekt definiert wurde. Im Januar wird ein gemeinsamer Termin mit dem Jugendgemeinderat der Gemeinde Willstätt folgen.

Seniorinnen und Senioren der Gemeinde, die sich für das Pilotprojekt interessieren und gerne mitwirken möchten, melden sich bitte per Mail oder telefonisch bei der Gemeindeverwaltung.

Kontakt:



Die Kontaktdaten sind:

Nadia Mesmoudi
Geschäftsstelle Seniorenrat

E-Mail: seniorenrat@willstaett.de

Telefon: 07852 43 30

ANZEIGEN

Betreute Kochgruppe für ältere Menschen



„Allein zu Hause isst man kaum etwas. Zusammen schmeckt halt einfach besser.“

„Kochen wie zu Hause“
– ein besonderes Tagesangebot für Menschen die

- zu Hause alleine leben
- die Kontakt suchen
- die leicht vergesslich sind

Sie möchten teilnehmen?
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Nachbarschaftshilfe Lahr e.V.

Judith Scheck
Kaiserstraße 48 · 77933 Lahr
Tel.: 07821/37020
info@nbh-lahr.de
www.nbh-lahr.de



PETRA BROSEMER: SORGENFREI DAS ZU- HAUSE VERKLEINERN.

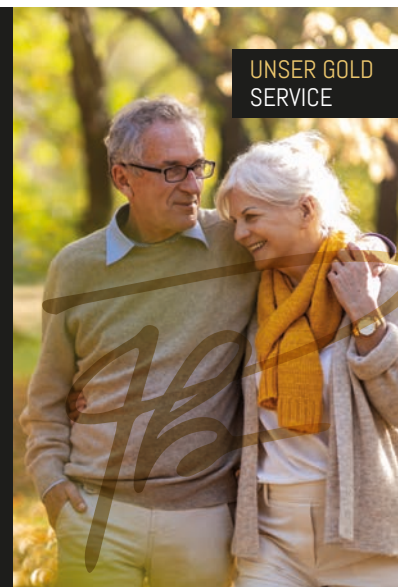
Ihr Haus oder Ihre Wohnung wird zu groß? Kein Problem: wir kümmern uns nicht nur um den Verkauf sondern finden direkt eine passende, barrierefreie, seniorenrechtliche Wohnung für Sie.

Und übrigens: Der Gold Service von Brosemer Immobilien unterstützt Sie dabei, Ihre Immobilie „fein“ zu machen, bevor wir sie für Sie verkaufen.

Wir räumen, fegen, putzen und entsorgen. Und der potenzielle Käufer hat auch gleich mehr Platz für seine Träume.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden:

Brosemer Immobilien
Kirchstraße 10c
77736 Zell am Harmersbach
Telefon: 07835 - 631 1741
info@brosemer-immobilien.com WWW.BROSEMER-IMMOBILIEN.COM



UNSER GOLD
SERVICE



BROSEMER IMMOBILIEN
WIR VERMITTELN WERTE.

Digitalschulungen in Ortenauer Kommunen



Die SIM-Studie am Jahresende 2025 brachte zu Tage, dass die größte Zunahme an digitalen Endgeräten in der Alterskohorte über dem 80. Lebensjahr war. Hieraus ergibt sich auch bei älteren Menschen ein erhöhter Schulungsbedarf, den einige Kommunen, Organisationen und Seniorenbüros bereits jetzt wahrnehmen und damit einen großen Beitrag für den leichteren Umgang mit Smartphone oder Tablet leisten.

An den zwei dargestellten Beispielen aus Offenburg und Willstätt im Osterheft kann man die neu eingeschlagenen Wege erkennen.

Wir im Kreissenorenrat nehmen das mit Genugtuung zur Kenntnis und sehen uns auf unserem Weg bestätigt, Digitalschulungen in der ganzen Ortenau zu forcieren.

Im Jahresverlauf hoffen wir, dass es uns gelingt eine Übersicht über den ganzen Landkreis zu erhalten, die wir dann auch gerne unterstützen und über unsere Informationskanäle veröffentlichen.

Wollen Sie in Ihrer Ortschaft, in Ihrem Verein oder Ihrer Organisation Digitalschulungen anbieten, sprechen Sie uns an, wir versuchen Ihnen behilflich zu sein und Sie dabei zu begleiten.



Immer mehr Kommunen im Ortenaukreis engagieren sich darin, die Medienkompetenz von Senioren zu stärken.

Foto: Open AI DALL-E

ANZEIGE

Wir haben Kapazitäten frei!

Verhinderungspflege bis 6 Wochen zuhause

Betreuung Zuhause
Pflegeagentur Erni
In besten Händen

✓ ZERTIFIZIERTE, DEUTSCHSPRACHIGE MITARBEITER

✓ RUNDUM BETREUUNG ZUHAUSE

✓ ABRECHNUNG ÜBER PFLEGEKASSE

STANDORT KAPPELRODECK: **Tel.: 0 78 42 / 99 77 4 55** STANDORT FRIESENHEIM: **Tel.: 0 78 21 / 50 99 4 90**

WWW.PFLEGEAGENTUR-ERNI.DE

Zu Hause ist es am schönsten.

Erfüllen Sie sich den Wunsch nach Pflege und Betreuung zu Hause.

Unsere langjährige Erfahrung und überdurchschnittlichen Leistungen werden Sie überzeugen. Wir finden für Sie die zu Ihnen passende Betreuungskraft.

Wir sind immer für Sie da!

JÄGER - Pflege & Betreuung 24
Anton-Scherer-Str. 3a • 77656 Offenburg
Tel. 0781 93 99 93 90
www.jaeger-pflegeundbetreuung24.de
r.jaeger@jaeger-pflegeundbetreuung24.de

JÄGER
Pflege & Betreuung 24

GASTFAMILIE statt Pflegeheim

Wenn es alleine zu Hause nicht mehr geht und Sie Pflege oder Betreuung benötigen, machen wir es möglich: Nicht zu Hause und doch daheim!

Der Fachdienst vermittelt, begleitet, berät und unterstützt die Familie und den älteren Menschen kontinuierlich.

Einzugsgebiet: Ortenaukreis und Landkreis Emmendingen

Interessiert?
Tel. 0781 - 127 865 100
www.herbstzeit-bwf.de

HERBSTZEIT
BETREUTES WOHNEN FÜR ALTE MENSCHEN IN FAMILIEN

Daheim ist daheim ...

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

Wir beraten Sie gerne!

www.awo-ortenau.de

AWO

Rufen Sie uns an: Arbeiterwohlfahrt
☎ 07 81 / 9 6 8 2 4 7 8 1
☎ Lehr 07821/21553 ☎ Kinzigtal 07832/4522



DER
ORTENAU
KREIS



Wir
sind für
Sie da
neutral individuell kostenlos
kompetent umfassend

Bei Fragen zu

- » Hilfe- und Pflegebedürftigkeit
- » Wohnen im Alter
- » Entlastung von pflegenden Angehörigen
- » Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wir...

- » informieren über Finanzierungsmöglichkeiten pflegerischer Hilfen
- » bieten Hilfe bei der Stellung von Anträgen
- » vermitteln in vorhandene Angebote
- » erstellen auf Wunsch einen individuellen Hilfeplan

**PFLEGE
STÜTZPUNKT**
BADEN-WÜRTTEMBERG
ORTENAU-KREIS

**Beratung rund um
Pflege und Versorgung**

Zentrale Offenburg

Offenburg
Kornstraße 3 · 77652 Offenburg
☎ **0781 82 - 2593 / -2337 / -2531**
psp-ortenaukreis@offenburg.de
Mo-Fr 9:00 bis 12:00 Uhr
Mo 14:00 bis 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

weitere Außensprechstunden an unterschiedlichen Standorten - in den Offenburger Stadt- und Ortsteilen und Gemeinden im Einzugsgebiet (siehe Homepage oder Inlay zum Flyer)

Außenstelle Achern-Renchtal

Achern
Illenauer Allee 73 · 77855 Achern
☎ **07841 642 - 1347 / -1267 / -1270**
psp-ortenaukreis@achern.de
Di 8:00 bis 12:00 Uhr
und 14:00 bis 15:30 Uhr
Mi 8:00 bis 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Oberkirch
Eisenbahnstraße 1 · 77704 Oberkirch
☎ **07802 82 530**
psp-ortenaukreis@achern.de
Do 8:00 bis 12:00 Uhr
und 14:00 bis 15:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Außenstelle Lahr

Lahr/Schwarzwald
Amt für Soziales, Schulen und Sport
Rathausplatz 7 · 77933 Lahr
☎ **07821 910 - 5017 / -5023 / -5041 / -5036**
psp-ortenaukreis@lahr.de
Mo, Di, Fr 8:30 bis 12:30 Uhr
Do 14:30 bis 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Mo 14:00 bis 16:00 Uhr
Im Zentrum für Gesundheit Ettenheim

Außenstelle Kehl

Kehl
Richard-Wagner-Straße 3 · 77694 Kehl
☎ **07851 8824 - 10 / -11 / -12**
psp-ortenaukreis@stadt-kehl.de
Mo-Do 9:00 bis 12:00 Uhr
Do 14:00 bis 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Außenstelle Kinzigtal

Haslach
Mehrgenerationenhaus
Sandhaasstraße 4 · 77716 Haslach
☎ **07832 99955 - 220 / -222**
kontakt@psp-kinzigtal.de
Mo-Do 9:15 bis 12:15 Uhr
Mo+Do 14:00 bis 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung



Träger des Pflegestützpunktes Ortenaukreis

Landratsamt Ortenaukreis
(Geschäftsführender Träger)
AOK – Die Gesundheitskasse Südlicher Oberrhein
Techniker Krankenkasse (TK)
BARMER
DAK - Gesundheit
Kaufmännische Krankenkasse - KKH

Handelskrankenkasse (hkk)
HEK – Hanseatische Krankenkasse
BKK Landesverband Süd
IKK classic
Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau (SVLFG)
KNAPPSCHAFT

Kooperationspartner

Stadt Achern/
Stadt Oberkirch
Stadt Haslach
Stadt Kehl
Stadt Lahr/Schwarzwald
Stadt Offenburg



Weitere Informationen unter
www.pflegestuetzpunkt-ortenaukreis.de

Sicher ins Krankenhaus: ClinicCoach-App bietet praktische Hilfe



Ein bevorstehender Aufenthalt im Krankenhaus kann sehr beängstigend sein: Die ungewohnte Umgebung, Angst vor einer Narkose, der Operation und vieles mehr kommen zusammen.

Die ClinicCoach-App kann in dieser Situation eine wertvolle Unterstützung sein. Sie hilft mit Infos, Checklisten und Strategien bei der Vorbereitung und auch während des Aufenthaltes weiter:

- Ansprechpartner finden,
- Tasche und Dokumente packen,
- Krankheiten/Arzneimittel kennen,
- Informationen einholen,
- vorbeugende Maßnahmen.

Weiterhin stellt die ClinicCoach-App Informationen zum Krankenhausaufenthalt an sich sowie zu den Patientenrechten zur Verfügung.

Die ClinicCoach-App bietet außerdem die Möglichkeit, sich zu vernetzen und auszutauschen. Experten, Selbsthilfegruppen, Patientenverbände.

Eine Beschreibung der App sowie Links zum Download finden sie unter:

www.cliniccoach.de

ANZEIGE

Wenn Pflege Vertrauen braucht.

BiberCare begleitet Menschen würdevoll in jeder Lebensphase – mit Zeit, Herz und medizinischer Kompetenz.

- Grund- & Behandlungspflege
- Demenz- und Palliativversorgung
- Alle Kassen · Schnell verfügbar

Versorgungsgebiet:
Biberach · Gengenbach · Haslach
(alle Gemeinden dazwischen)



bibercare

Ambulanter Pflegedienst

Bahnhofstr. 2, 77781 Biberach

✉ info@bibercare.de

☎ 07835 980310

🌐 www.bibercare.de

Jetzt informieren & Beratung sichern!

SCHON GEHÖRT?

9X IN SÜDBADEN!



Andreas Holz Hörakustik

HÖRGERÄTE | HÖRTESTS
SERVICE BESTANDSGERÄTE

www.holz-hoerakustik.de

FREIBURG-HASLACH | FREIBURG-ST. GEORGEN
SCHUTTERWALD | FRIESENHEIM | RHEINAU-FREISTETT | LAHR
TENINGEN | BÖTZINGEN | ZELL AM HARMERSBACH



Wohnen und wohlfühlen bei bester Pflege

- | Kurzzeit- und Dauerpflege
- | Fachpflege bei demenziellen Erkrankungen
- | Hausgemeinschaft
- | Garten der Sinne

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!



Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus
Marie-Juchacz-Str. 8 | 77933 Lahr
Telefon: 07821 9229-0
www.ludwig-frank-haus.de



Laden im
 App Store

JETZT BEI
 Google Play

„Hallo Oma, ich brauch Geld!“

Theater mit Botschaft sensibilisiert für Telefonbetrug.

Am 18. September 2025 fand im Stadtteil- und Familienzentrum am Mühlbach in Offenburg eine besondere Veranstaltung statt: Das interaktive Theaterstück „Hallo Oma, ich brauch Geld!“ machte auf humorvolle, aber eindringliche Weise deutlich, wie gefährlich Telefonbetrug und Schockanrufe sein können.

Organisiert wurde die Veranstaltung vom VdK-Kreisverband Offenburg gemeinsam mit der und dem Seniorenbüro der Stadt Offenburg (vertreten durch Guerra-Fischer). Die Idee wurde von Raphael Kupferer, früherer Vertreter der jüngeren Generation im Kreisverband, initiiert, um generationenübergreifende Aufklärung und Sicherheit im Alter zu fördern.

Ziel war es, Seniorinnen und Senioren praxisnah zu informieren und ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit unerwarteten Telefonanrufen zu geben.

Die Theatergruppe „Die Theater-Experten“ stellte typische Betrugsmaschen – vom falschen Enkel bis zum angeblichen Polizisten – realistisch dar. Das Publikum wurde aktiv einbezogen und konnte mitentscheiden, wie die Szenen ausgehen. So entstand ein lebendiger Austausch über Prävention, Verhalten und Sicherheit im Alltag.

Polizeioberkommissarin Tamara Wild von der Präventionsstelle der Polizei Offenburg begleitete die Veranstaltung und gab im Anschluss wertvolle Tipps: „Leider passiert es immer wieder, dass Menschen durch Schockanrufe oder falsche Amtspersonen getäuscht werden“, erklärte Wild. „Wichtig ist: Legen Sie sofort auf, lassen Sie sich nicht in ein Gespräch verwickeln, und rufen Sie anschließend unter 110 die echte Polizei an. Wenn Sie be-

reits Geld übergeben haben, melden Sie sich unbedingt – es ist nicht peinlich, sondern hilft uns, Täter zu fassen.“

„Theater erreicht Menschen mit Emotion und Humor – das bleibt hängen“, betonte Heinrich Stöhr (Kreisvorsitzender VdK Offenburg). „Gemeinsam mit der Polizei und der Stadt Offenburg konnten wir wichtige Aufklärungsarbeit leisten.“

Das Interesse und die Rückmeldungen waren durchweg positiv – viele Besucherinnen und Besucher nahmen wertvolle Erkenntnisse mit nach Hause.

Die wichtigsten Tipps der Polizei Offenburg gegen Telefonbetrug



- 1. Bei verdächtigen Anrufen sofort auflegen.**
Nicht weiterreden und sich nicht unter Druck setzen lassen.
- 2. Niemals Geld oder Wertsachen an Fremde übergeben.**
Echte Polizisten fordern so etwas niemals am Telefon.
- 3. Rufen Sie die Polizei unter 110 an.**
Verwenden Sie dafür eine neue Verbindung (z. B. Handy oder anderes Telefon).
- 4. Schämen Sie sich nicht, wenn Sie betroffen sind.**
Melden Sie den Vorfall der Polizei – Sie sind Opfer einer Straftat, kein Täter.

ANZEIGEN

4SCHNÄPPCHENTAGE

Di 21.04. 9 - 14 Uhr	Do 23.04. 14 - 19 Uhr	Sa 25.04. 9 - 14 Uhr
--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

RADIKAL REDUZIERTE MARKENWARE UND SONDERPOSTEN*

DECKEN & KISSEN BETTEN bis zu **80%** LÄTTENROSTE BOXSPRINGBETTEN SCHLARAFFIA MATRATZEN

B BETTCOMFORT BADENIA

Werkverkauf | Niederschopheimer Str. 1 | 77948 Friesenheim

*solange der Vorrat reicht

*****HYPNOSE - Fachpraxis**

Wenn die Seele trauert: Stress / Burnout / Depression
Selbstwert / Ängste / Schmerzen / Gewicht / Rauchen
Hilfe bei Altersbeschwerden / Begleitung bei Krebs-OP
Verbesserung der Selbstheilungskräfte / Stärkung des Immunsystems / Rückführung / Wellness-Hypnosen ...

S. R. LEWANDOWSKI
Intern. zert. Hypnotiseur & Energet. Heiler / Mental- & Motivationstrainer / Meditationslehrer / Vital-Coach
KLAUSERHOF • HASLACH i. K. • 07832 / 4950
www.vertrauenspraxis.de

Be
Brilliant™

Wenn Hören
alle verbindet

Das All-in-One-Hörgerät.

Jetzt bei uns testen



Pure Charge&Go BCT IX



signia



Michael Flechtmann
H Ö R A K U S T I K

77716 Haslach | Hauptstraße 45 | Tel. 07832 - 22 20

Das Osterlamm



Ich backe mir ein Osterlamm,
und brauche Mehl, so 100 Gramm.

Backpulver misch ich munter,
in einer Schüssel unter.

Dann kommt Zucker und Milch hinein,
Zitrone tu ich auch noch rein.

Es fehlt wohl noch die Butter,
das schmeckt dann wie bei Mutter.

Oh nein, ich brauch ja noch ein Ei,
ach was soll's, ich nehme zwei.

Die Form braucht dringend etwas Fett,
dann ist das Lämmchen fast komplett.

Der Teig wird in die Form gegeben,
alles rein und nichts daneben.

Das Lämmchen muss ins Warme dann,
ich mache schnell den Ofen an.

Dann ist es fertig ehrlich –
es riecht einfach nur herrlich!



Die letzte Ruhestätte in der Natur des Waldes zu finden ist für viele Menschen ein schöner und beruhigender Gedanke

In den naturnahen Mischwäldern in Gengenbach-Fußbach, Oberharmersbach und Ettenheimmünster können Verstorbene ihre letzte Ruhe finden. Der Ruhebaum kann nach Wunsch auch schon zu Lebzeiten selbst ausgewählt werden. Eine individuelle Grabpflege ist nicht vorgesehen, der Urnengrabplatz bleibt naturbelassener Waldboden.

Gerne können Sie jederzeit unsere Ruhewälder besuchen und sich in Ruhe umschaun. Mit Hilfe der vor Ort aufgestellten Infotafeln und den Falkarten erhalten Sie einen Überblick über das Gelände und die Ruheebäume.

Weitere Informationen:

Betreiber: Waldservice Ortenau eG
07803 96600

www.ruhewald-bildtann.de
(Ruhewald Bildtann in Gengenbach-Fußbach)

www.ruhewald-brandenkopf.de
(Ruhewald am Brandenkopf in Oberharmersbach)

www.ruhewald-ettenheim.de
(Ruhewald am Lautenbach in Ettenheimmünster)



Die Ruhewälder
der Waldservice Ortenau eG
Gengenbach • Oberharmersbach • Ettenheim

