



Seniorenrat Aichwald

„Die Zeitung“

Nachrichten – Termine – Berichte – Meinungen

März 2013
Ausgabe 23



In dieser Ausgabe lesen Sie:**Nachgefragt**

Das neue Ärztehaus in Schanbach Seite 3

Aus dem Seniorenrat

Kreissenorenrat tagte in Aichwald Seite 5

Mitbegründer des Aichwalder Seniorenrates

feierte seinen 85.Geburtstag Seite 6

Auch Senioren wollen nicht eiskalt erwischt werden. Seite 6

Gehirntraining Seite 7

Selbstbestimmt bis zum Ende leben Seite 9

„Das Kleine Aichwaldtheater“ Seite 10

Von Anatolien nach Aichelberg Seite 12

Aktivitäten des Seniorenrates Seite 14

Aus dem Seniorenzentrum

Liturgischer Abendspaziergang im August 2012 Seite 17

Weihnachtsfeiern im Seniorenheim Seite 19

„Zwei Meilen weit“:

ein Gottesdienst-Geschenk im Seniorenzentrum Seite 21

Literaturecke

Buchempfehlungen Seite 22

Aichwald Spezial

„Miteinander“ mit dem BBA unterwegs Seite 24

Die Computermaus

Oh Schreck! Die Eingabe ist weg! Seite 27

Expertentipps

Fit im Alter Seite 29

Das schmeckt!

Ostern kommt Seite 31

Zu guter Letzt!

Aus der Redaktion Seite 32

Anschrift der Redaktion:

Rathaus Aichwald

Seestr. 8

73773 Aichwald

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald**Titelbild:** Wolfgang Besemer**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Wolfgang Besemer, Ingrid Bitterle, Claus Dunklau, Jutta Haller,

Rainer Klimanek, Renate Linnenbrink, Michael Neumann,

Hannelore Pfannenschmid, Ursula Roller, Katharina Sauter,

Helga Schlumberger, Toni Schneider, Maria Siebelt

Suzanna Tica, Sonja Weyde

23. Auflage März 2013, 150 Exemplare

Sie erhalten „Die Zeitung“ in:

Aichelberg Einkaufsmarkt Lüll

Aichschieß Bäckerei Stolle

Krummhardt Dorflädle

Lobenrot Gasthaus Waldhorn

Schanbach Rathaus – Bücherei – Begegnungsstätte

Seniorenzentrum – Bäckerei Stolle

Nachgefragt

Das neue Ärztehaus in Schanbach

(Text: Michael Neumann, Foto: Toni Schneider)

Eines der wichtigsten kommunalpolitischen Vorhaben unserer Gemeinde ist der Bau eines Ärztehauses in Schanbach.

Wir befragten Herrn Ansgar Voorwold, Leiter des Bau- und Umweltamtes.



Auf die Frage nach dem aktuellen Stand der Planungen zu dem ca. 2,5 Millionen Euro teuren Ärztehausprojekt antwortete Herr Voorwold:

„Wir haben den Bauantrag eingereicht und beschäftigen uns derzeit mit den Detailplanungen. Ich denke, dass wir im Juni die ersten Aufträge für die Tief- und Hochbauarbeiten vergeben werden und danach im Herbst die Arbeiten für den Innenausbau. Im Herbst 2014 wollen wir das Ärztehaus einweihen.“

Geplant ist ein dreigeschossiges Haus mit Tiefgarage. Bei der Architektur haben wir die Umgebungsbebauung aufgenommen: Das Hauptgebäude hat ein Satteldach; dazu kommt ein zweigeschossiger Anbau mit Flachdach (wie z. B. beim Rathaus).

Ein wichtiges Ziel unserer Planungen war die maximale Flexibilität bei der Raumgestaltung, sodass die künftigen Mieter ein größtmögliches Maß an Gestaltungsmöglichkeiten ihrer Praxen vorfinden.

Bereits vermietet haben wir das 1.Obergeschoss: Dort wird eine Zahnarztpraxis entstehen. Ebenfalls bereits vermietet ist das 2.Obergeschoss, in welchem sich eine Fachärztin für Allgemeinmedizin niederlassen wird. Für das Erdgeschoss, in welchem noch 1-2 Praxen untergebracht werden können, haben wir bereits Interessenten.“



(Grafik: Gemeinde Aichwald)

Zur Entscheidung des Gemeinderates, das Ärztehaus in eigener Regie zu bauen und dies nicht mit einem Investor zu tun, meinte Herr Voorwold: „Diese Entscheidung finde ich deshalb sehr richtig, weil damit die Gemeinde das Heft in der Hand behält. Um die bisher gute ärztliche Versorgung in Aichwald auch langfristig sicherzustellen, wird es notwendig sein, attraktive Arbeitsbedingungen für Ärzte zu schaffen. Mit dem Konzept für das Ärztehaus übt die Gemeinde eine Vorreiterrolle aus, bei der sie gleichzeitig auch langfristig bestimmen kann, von wem dieses Haus genutzt werden soll.“

Die letzte Frage nach den Parkmöglichkeiten beantwortete Herr Voorwold folgendermaßen: „Mit den 12 Plätzen in der Tiefgarage und weiteren 6 Plätzen im Außenbereich stellen wir bauordnungsrechtlich ausreichend Parkplätze für das Ärztehaus zur Verfügung. Um langfristig die stete Diskussion um die Parkplatzsituation in der Ortsmitte von Schanbach zu einem guten Ende zu führen, halte ich es für unabdingbar, dass die gesamte Verkehrs- und Parkplatzsituation in der Ortsmitte von Schanbach gutachterlich untersucht wird. Möglicherweise ergeben sich aus einer solchen Untersuchung weitergehende Maßnahmen.“

Aus dem Seniorenrat

Kreissenorenrat tagte in Aichwald

(Text und Bild: Michael Neumann)

Auf Einladung unseres Aichwalder Seniorenrates tagte der Kreissenorenrat am Montag, den 28.1.2013 in der Begegnungsstätte in Schanbach.



Nach der Begrüßung durch Herrn Bürgermeister N. Fink referierte Hauptkommissarin Köhler von der Polizeidirektion Esslingen zum Thema „Sicherheitsberatung für Senioren“. So informierte sie u.a. über richtiges Verhalten beim Einkaufen, Schutz vor Einbrüchen, Spendensammlerbetrug und machte deutlich, dass hier noch viel Aufklärung nötig ist.

Anschließend berichtete Herr Dr. Ule von den Ergebnissen der Denkwerkstatt zum Thema „Beruf und Pflege“. Nachdem bei den jüngeren Frauen und Männern vor allem die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ein Thema ist, wird bei älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern immer mehr die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege von Angehörigen zum belastenden Problem. Während das Thema nach den Erfahrungen des Referenten auf der Arbeitgeberseite noch sehr wenig bewusst ist, sind die Gewerkschaften hier schon viel weiter. Letztendlich ist hier die Politik gefordert! An die Ausführungen von Herrn Dr. Ule schloss sich eine sehr intensive Diskussion an.

Bei den folgenden Tagesordnungspunkten ging es um die Vorbereitung der Mitgliederversammlung, Informationen zur Pflegemesse in Nürtingen und weitere aktuelle Themen.

Von allen Anwesenden wurde die freundliche Atmosphäre in der Begegnungsstätte gewürdigt und wir danken herzlich Frau Dr. Helmle und Frau Fröschle, die uns mit leckerem Kuchen und Kaffee vorzüglich bewirteten.

Mitbegründer des Aichwalder Seniorenrates feierte seinen 85. Geburtstag

(Text: Michael Neumann, Foto: Wolfgang Besemer)



Hans-Jörg Steudtner, Mitbegründer unseres Seniorenrates feierte am 2. März mit vielen Gästen aus dem Kulturbeirat, dem Aichwalder Gesprächskreis und dem Seniorenrat seinen 85. Geburtstag. Pfarrer Mohl überbrachte die Grüße der evangelischen Kirchengemeinde, Bürgermeister Fink dankte dem Jubilar für seinen unermüdlichen Einsatz für unser Gemeinwesen und der

Sprecher des Seniorenrates würdigte seine Arbeit für den Seniorenrat. Bei einem „Frühstück a la 1928“ saßen wir ein paar Stunden zusammen und der Raum war gefüllt mit vielen guten Gesprächen.



Auch Senioren wollen nicht eiskalt erwischt werden.

(Text und Bild: Rainer Klimanek)



Der Seniorenrat hatte zu dieser „Theoriefahrstunde“ gerade zur kalten Jahreszeit eingeladen. Herr Rohr, ehemaliger Fahrlehrer, hatte sich viel Mühe gegeben, die aus seiner praktischen Erfahrung wichtigen Themen vorzubereiten.

Was tut man im Winter präventiv gegen die Attacken von Eis und

Schnee, damit Insassen und Auto ohne Probleme durch die kalte Jahreszeit kommen?

Wie erleichtern elektronische Fahrhilfen den Umgang mit dem Auto?

Bei den Erläuterungen zu Geschwindigkeit und Bremsweg ergaben sich Aha-Effekte, da hier oftmals der sinnvolle Abstand zum fahrenden Vordermann unterschätzt wird. Auch der oft zitierte Schulterblick, der gerade bei Älteren nicht immer verwendet wird, oder das Verhalten in Spielstraßen mit ihren Besonderheiten wurde angesprochen.

Zum Schluss erfuhren die Teilnehmer den aktuellen Stand zu neuen und auslaufenden Verkehrszeichen.

Ausgerüstet mit Informationen und Broschüren über die besprochenen Themen, hatten alle Teilnehmer - Männer wie Frauen- das Gefühl, geistig gestärkt am Verkehrsgeschehen teilnehmen zu können.

Gehirntraining

Text: Katharina Sauter, Fotos: Toni Schneider)



Wo hab ich nur wieder meine Brille?

Mit dem Gedächtnis ist es wie mit der Muskulatur: Wenn beide nicht gefordert werden, nehmen sie ab. Deshalb ist es wichtig, unser Gehirn zu trainieren. Jeder möchte ein Leben lang geistig fit bleiben, aber nur wenige tun etwas für ihre geistige Gesundheit, denn das Gedächtnis ist die Grundlage für alles, was wir über die Welt und über uns selbst wissen. Es bewahrt unsere Erlebnisse und verwandelt sie in Erinnerungen, prägt unsere Persönlichkeit und macht uns einmalig.

An jedem 1. Montag im Monat geht es in einem Vereinsraum der Schurwaldhalle lebhaft zu. Es wird eifrig diskutiert und zwischendurch auch mal fröhlich gelacht. Die Gruppe Gehirntraining unter der Leitung von Frau Sauter ist fleißig am üben.



Das jeweilige Thema wird an die Tafel geschrieben und nun wird mit viel Eifer aus diesen Buchstaben neue Wörter gebildet. Man kann sich oft gar nicht vorstellen, wie viele Wörter daraus entstehen können. Man nennt das ein Anagramm. Nun werden die Gegenstände besprochen, die Frau Sauter zu jeder Stunde mitbringt. Dabei findet ein reger

Gedankenaustausch statt, z. B. welche Farben in der österreichischen Fahne vorkommen, welche Nationalspeise es in Spanien gibt oder was typisch für Schweden ist. Wo das "Manneken Pis" steht und welche Sprache man in Belgien spricht.

Eine weitere Gemeinschaftsübung ist, einen Satz zu bilden, indem jeder ein Wort mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben nennt. Fantasie und Kreativität werden hier sehr angeregt und es entstehen ganz tolle Sätze. Nicht immer im korrekten Deutsch, aber es macht Spaß..

Es wird formuliert, strukturiert und gewisse Zusammenhänge erfasst.

Emotionen spielen eine Schlüsselrolle beim Speichern und Abrufen von Erinnerungen. Je mehr uns ein Ereignis aufregt, desto leichter speichert es das Gehirn; es wird in Bildern abgespeichert. Wut und Angst merkt sich unser Gehirn im Besonderen. Jeder Wahrnehmung, Gedanken, Gerüche, Farben, Sehen und Hören, jeder Erinnerung hinterlässt Spuren im Gehirn, sorgt für Prägungen und lässt es reifen, ermöglicht Veränderungen und die Orientierung in der Umwelt.



Wir bringen ihr Gehirn in Schwung und zwar jeden 1. Montag im Monat im Vereinsraum 3 der Schurwaldhalle. Es stehen zwei Gruppen zur Verfügung, von 14.00 bis 15.00 Uhr und

von 15.10 bis 16.10 Uhr. Info: Katharina Sauter Tel. 364339

„Fürs Gehirn“



- **Redewendungen gesucht**

Finden Sie Redewendungen, die mit Hand oder Händen zu tun haben z. B./*Besitz ergreifen = seine Hand auf etwas legen*

1. allen Mut zusammennehmen =
2. Besitz wechseln =
3. An etwas beteiligt sein =
4. Einnahmen sofort wieder ausgeben =
5. Gut zusammenarbeiten =
6. heiraten =
7. Herr der Lage sein =

- **Lauter Musikinstrumente**

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge:

1. PERMOTTE =
2. EGIEG =
3. VERLAKI =
4. FAHRE =
5. LOCEL =

Lösungen siehe letzte Seite.

- **DENK-MAL**

Nu tzed enT ag,
 Wa she ut´ wo hlwi ed erk omm enm ag?
 woh ind ua uchd ieSc hrit tele nkst,
 de rTa gbri ngti mme r,w asD udenkst.

Nic htnu rde rTa g,ne ina uchd ieSt un de,
 Mi nut ega run dau chSe kun de,
 obi chm ichä rge rod erf reu´
 ents che id´i chim merw ied ern eu.

Dru mneh mei chi mZwe ifeld ann,
 vo njed emn urd asBe stean.
 De rÄrg er, deri st rela tiv,
 de nktn ana lser stesp osit iv!

Selbstbestimmt bis zum Ende leben:
So möchte ich leben, so habe ich verfügt.

(Text: Ursula Roller)

Wer hilft Ihnen, wenn Sie selber für sich nicht mehr entscheiden können?

FRÜHER war es oft noch anders:

Der Ehemann, die Ehefrau, der Sohn, die Tochter sprachen selbstverständlich mit den Ärzten, wenn wichtige medizinische oder sonstige Entscheidungen zu treffen waren.

HEUTE ist die Rechtslage eindeutig so, dass nur eine **bevollmächtigte Person** medizinische und rechtliche Entscheidungen für einen anderen Menschen treffen kann.

Ein Verkehrsunfall, ein Schlaganfall oder Ähnliches sind Schicksalsschläge, die jeden Menschen schon heute treffen können.

Also: Jeder volljährige Bürger sollte eine Vertrauensperson haben, der er eine Vollmacht erteilen kann. Dies kann ein Verwandter oder ein guter Freund sein.

SORGEN SIE VOR - wir beraten Sie gerne individuell in einem Einzelgespräch zu Vollmachten und Patientenverfügung. Wir sind Mitglied des Seniorenrats Aichwald und der Esslinger Initiative Vorsorgen - Selbstbestimmen, bei der wir als Berater ausgebildet wurden.

RUFEN Sie AN mittwochs von 16 bis 18 Uhr Tel. 36 909 27.

Außerhalb dieser Zeit ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Wir vereinbaren dann einen für Sie passenden Termin zu einer persönlichen Beratung.



Faschingstreiben des Tanzkreises

(Text: Jutta Haller, Foto: Maria Siebelt)



Ein Tanzabend, der anders als die normalen Abende verlief. Denn die Tänzerinnen und Tänzer des Tanzkreises des Seniorenrates kamen so fantasievoll kostümiert, dass sie sich teilweise gegenseitig nicht wieder erkannten. In ausgelassener und fröhlicher Stimmung wurde das Tanzbein geschwungen.

Es war ein Abend, der wieder einmal zeigte, dass das Tanzen in netter Gesellschaft Lebensfreude pur ist.

Aichwaldtheater

(Text: Helga Schlumberger, Fotos: Wolfgang Besemer)

Hallo liebe Leser und Leserinnen dieser Zeitung, der Frühling steht vor der Türe und wir wollen Ihnen einen kleinen Rückblick auf die vergangenen Monate geben.

Am 27. Januar hatten wir die erste Vorstellung mit unserem neuen Stück, „UNSER HAUS, KLEINE GESCHICHTEN“ in der Schurwaldhalle.

Wie immer waren viele Vorarbeiten nötig um die Geschichten, die wir erzählen wollten, z. B. durch ein Bühnenbild zu unterstützen.

Herr Gramann baute Fensterrahmen. Die Spielleiterin nähte Vorhänge. Die Tackerspuren hat ihr Esstisch leider sehr übel genommen. Vielleicht kann man diesen jetzt als moderne Kunst verkaufen.

Die Spieler plünderten zuhause alle Gestecke und Türkränze für den Blumenschmuck. Eine große Katze zu finden war auch nicht so einfach. Ja und was brauchen wir noch? Stühle, die Grillzange, ein ganz wichtiges Utensil. Einen Briefkasten, den Manfred Dyballa baute. Der „Gute Ton“ musste wieder eingerichtet werden. Leider hatte unser Andreas einen Glätteisunfall. Aber ganz toll(!), trotz seiner Schmerzen sorgte er noch für Ersatz. Max, ein junger Mann, sprang ein und hat das mit den Mikros wirklich gut gemacht. Überhaupt finden wir immer wieder freundliche Helfer. Dieses Jahr boten 2 Sänger des Männerchores ihre Hilfe beim Positionieren der sehr schweren Stellwände an. Für uns nicht mehr so ganz jungen Leutchen eine große Hilfe.

Eine etwas chaotische Generalprobe, somit aber ein gutes Ohmen unter den Theaterleuten.

Herr Neumann, der Sprecher des Seniorenrates kündigte uns an, Herr Dr. Amann nahm in seiner Rede dankenswerter Weise unser Anliegen auf, dass die Bewohner des Hauses die Nöte des neuen Mitbewohners erkannten und tatkräftig Abhilfe schafften.



Und auf mehrfache Nachfrage spielten wir noch einmal am 9.3.2013 in der Begegnungsstätte.

Ein neues Bühnenbild war nötig. Auch sonst gab es viele Änderungen im Ablauf, weil dort ja alles ein wenig enger ist.



Der freundliche Beifall unseres Publikums macht uns Mut wieder ein neues Stück zu erarbeiten.

Und noch etwas: Wer Lust hat bei uns mitzumachen (es gibt da viele Möglichkeiten) ist jederzeit willkommen.

Wir proben immer im 14-tägigem Rhythmus, donnerstags von 16 Uhr bis 18.30 in der Schurwaldhalle, Raum 4.

Aus alter Zeit

Von Anatolien nach Aichelberg

Mit freundlicher Genehmigung des Ehepaars Steudtner drucken wir aus dem Werk „Aus alter Zeit“ diesen Beitrag der Familie Celik ab.

Im Zuge des Anwerbeabkommens kam auch unser Vater 1970 als Gastarbeiter aus der Türkei nach Deutschland, genau genommen nach Marbach a. N. Im Jahre 1977 holte er dann unsere Mutter und die beiden kleinen Töchter nach. Unsere erste gemeinsame Wohnung in Deutschland fanden wir in Aichwald-Aichelberg. Ganze 20 Jahre unseres Lebens verbrachten wir hier. In dieser Zeit kamen noch eine Schwester und zwei Brüder hinzu. Unser Vater arbeitete als Schichtarbeiter in einem Betrieb in Esslingen. Da er als 16jähriger nach Deutschland kam, lernte er schnell die deutsche Sprache aus dem Alltag und dem Arbeitsleben heraus. Unsere Mutter war zunächst Hausfrau und später dann als Haushaltshilfe in mehreren Haushalten tätig. Beide waren damals schon sehr fleißig, arbeiteten hart und sparten ihr Geld für ein besseres Leben in der Heimat. Anfangs war der Gedanke, dass man in der Fremde nur zum Arbeiten ist und demnächst zurück gehen wird. Dieses Vorhaben wurde immer schwieriger, da wir Kinder immer älter wurden, in den Kindergarten kamen, deutsch lernten, eingeschult wurden und viele Freunde fanden. Eine Anbindung für uns Kinder in der "Heimat" wurde somit immer schwieriger.



Das wurde auch unseren Eltern bewusst, sodass sie in Folge dessen ihre ganze Energie in eine gute Schulbildung für uns steckten. Sie wünschten sich, dass wir es später einmal besser haben sollten als sie. Der Wille war da, jedoch war die Umsetzung schwieriger als gedacht. Denn sie waren selber nicht in Deutschland auf die Schule gegangen, kannten daher weder das deutsche Schulsystem, noch konnten sie uns bei Hausaufgaben und anderen schulischen Aufgaben helfen. So waren wir Kinder bei der Aufgabenbewältigung auf uns alleine gestellt. Unsere Eltern versäumten es allerdings nicht, uns immer wieder auf die Wichtigkeit einer

guten schulischen Laufbahn und einer guten Ausbildung hinzuweisen. Also haben wir Kinder uns gegenseitig geholfen und unterstützt. Das mussten wir auch, da wir uns alle ein Kinderzimmer teilten und jeder Rücksicht auf den anderen nehmen musste.

Wir Kinder haben sehr früh angefangen, selbstständig zu sein und uns unser Taschengeld selber zu verdienen. Angefangen haben wir mit Zeitung und Zeitschriften austragen, u. a. auch das Aichwalder Amtsblatt. Später auf dem Gymnasium kamen dann Nachhilfe und Hausaufgabenbetreuung für überwiegend deutsche Schüler dazu und auch Babysitten. Unsere Älteste begann nach der Fachhochschulreife eine Ausbildung bei Gericht, schloss diese als Jahrgangsbeste ab und arbeitet nun beim Kultusministerium Baden-Württemberg. Die Zweitälteste finanzierte sich ihr Jurastudium als Kassiererin in einem Supermarkt, beendete erfolgreich ihr Studium und ist nun selbstständige Rechtsanwältin mit einer eigenen Kanzlei. Die jüngste Schwester finanzierte sich ihr gesamtes Privatstudium ebenfalls als Kassiererin im Supermarkt und beendete dieses Studium sehr erfolgreich als Europasekretärin mit fünf Fremdsprachen. Auch sie fand eine sehr gute Anstellung in einer großen Baufirma. Unser Bruder begann nach dem Gymnasium eine Ausbildung zum Industriekaufmann, schloss mehrere Fortbildungen ab, sammelte viele Erfahrungen in mehreren Bereichen und arbeitet nun erfolgreich in einem Betrieb. Unser Nachzügler-Bruder besucht mit großem Erfolg die 10. Klasse des Georgii-Gymnasiums. Auch sein Wunsch ist es, nach dem Abitur zu studieren.

Viele unserer Freunde aus anderen Gastarbeiterfamilien hatten nicht das Glück, dass sie sich im schulischen Leben so gut zurechtfinden wie wir. Auch sie hatten es sehr schwer ohne familiäre und sonstige Hilfe, den Schulalltag erfolgreich zu meistern. Ihre Talente und Neigungen blieben unentdeckt. So mussten sie wegen sprachlichen oder anderen Defiziten auf die Hauptschule und fanden bzw. finden sehr schwer eine entsprechende Arbeit. Wir Kinder der ersten Generation der Gastarbeiter hatten es sehr schwer, schulisch und beruflich mit unseren gleichaltrigen deutschen Freunden gleich zu ziehen.

Alles in allem hatten wir eine sehr schöne Zeit in Aichelberg. Da unsere Eltern aus der Türkei auch aus einem kleinen Dorf stammen, war das ländliche Leben in Aichelberg genau das Richtige für sie und auch uns. Wir hatten guten Kontakt zu anderen Immigranten und auch zu deutschen Familien. Für uns Kinder gab es zu dieser Zeit keine andere Welt außer der in Aichelberg. Auch der Heimaturlaub alle zwei Jahre in den Sommerferien war uns fremd, jedoch eine willkommene Abwechslung. Mit der Zeit wurde Deutsch zu unserer Muttersprache, denn wir beherrschen im Türkischen lediglich die Alltagssprache.

Nichtsdestotrotz sehen wir uns mittlerweile schon lange nicht mehr als Gastarbeiter oder Ausländer. Wir sind zum Teil hier geboren bzw. als Kleinkinder hergekommen und haben mittlerweile auch die deutsche Staatsangehörigkeit. Unser ganzes Leben spielte sich hier ab, wir sind nicht nur "gut integriert", sondern sind ein Teil der hiesigen Gesellschaft sowie unsere Kinder und alle noch kommenden Generationen.

Aktivitäten des Seniorenrats Aichwald

Seniorenrat-Kontakt

Sprechtag jeden Mittwoch bei RAT und TAT
im Rathaus, 16 bis 18 Uhr.

Unser Telefon: 0711 / 36 909 27 (mit Anrufbeantworter)

Internet: www.aichwald.de → Lokales, Agenda → Seniorenrat

E-Mail: seniorenrat-aichwald@web.de

1.) Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Unser oberstes Gebot ist, den Willen und das Selbstbestimmungsrecht eines Menschen zu respektieren. Wir informieren Sie über die verschiedenen Möglichkeiten, konkrete Vorsorge zu treffen für ein selbstbestimmtes Leben bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit: Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung. Vereinbaren Sie einen kostenfreien Gesprächstermin bei RAT und TAT im Rathaus mittwochs von 16 – 18 Uhr entweder persönlich oder telefonisch unter der Nummer 36 909 27.



2.) PC-Hilfe / PC-Treff55+

Vielen Menschen ist heut` klar, Computer sind zur Freude da. Sie arbeiten auf ihre Weise. Der Vorteil ist, sie sind sehr leise. Doch manchmal könnt` man fluchen, beim Schreiben oder Suchen, Es geht nicht vorwärts, noch zurück. Doch der Besitzer hat das Glück: RAT und TAT, Tel. 36 909 27 hilft schnell weiter, der Fall gelöst, die Miene heiter.

3.) Gelegentliche Fahrdienste

Natürlich sind wir kein Taxiunternehmen. Aber wir helfen gerne aus, wenn Sie mal nicht selbst fahren können. Das gilt hauptsächlich für Aichwald, Esslingen und Beutelsbach. Rufen Sie bitte an bei RAT und TAT, Tel. 36 90927 oder bei Hans-Jörg Steudtner, Tel. 36 18 31.

4.) Kleine handwerkliche Tätigkeiten

Sie haben kleine handwerkliche Probleme, die zu gering sind, um einen Handwerksbetrieb zu beauftragen? Wenn z.B. die Türen klemmen, die elektrischen Glühbirnen ausgewechselt werden müssen, das Regal sich bedenklich von der Wand neigt, die Schublade quietscht....

dann rufen Sie uns an bei RAT und TAT Tel. 36 909 27.

5.) „Die Zeitung“

Unsere Zeitung mit allerhand Interessantem und Wissenswertem.

Die Zeitung liegt aus in:

Aichelberg	Einkaufsmarkt Lüll
Aichschieß	Bäckerei Stolle
Krummhardt	Dorflädle
Lobenrot	Gasthaus Waldhorn
Schanbach	Rathaus – Bücherei – Begegnungsstätte Seniorenzentrum – Bäckerei Stolle

6.) „Aus alter Zeit“ - Wir bewahren Ihre Erinnerungen auf.

In der Vorkriegszeit, im Krieg und danach haben Sie sicher viel erlebt. Für Aichwald wollen wir das festhalten, einzelne Episoden, Erinnerungen aus Ihrem täglichen Leben, der Alltag in unseren Dörfern. Schreiben Sie es auf, wir helfen gerne dabei. „Die Zeitung“ wird es drucken. Bitte rufen Sie an bei RAT und TAT, Tel. 36 90 927 oder bei Erika Steudtner, Tel. 36 18 31.

7.) Lernunterstützung

Angst vor dem Schulabschluss?

Aichwalder Senioren geben ihr Wissen und Können gern und kostenlos an den Nachwuchs weiter und helfen zu einem guten Abschluss. Jugendliche oder Eltern rufen uns an bei RAT und TAT im Rathaus, Tel. 36 909 27.

8.) Lust auf Gesellschaftstanz und nette Menschen?

Tun Sie was für sich, auch wenn Sie lange aus der Übung sind, oder neu beginnen wollen. Wir treffen uns alle 2 Wochen am Freitag, 19.00 Uhr, in der Schurwaldhalle.

Genaue Termine finden Sie im Internet:

www.aichwald.de → Lokales, Agenda → Seniorenrat_

Oder Sie rufen mittwochs bei RAT und TAT im Rathaus, Tel. 36 909 27 an.

9.) Treffrunde „Miteinander“

möchte Erfahrungen und Fähigkeiten von Bürgern zum Nutzen anderer Menschen im örtlichen Wohnumfeld vermitteln. Gemeinsame Interessen und eine Förderung des Zusammenhaltes können eine Selbstständigkeit herstellen, welche bis in das hohe Alter im eigenen Wohnbereich Geborgenheit zulässt. Wer Impulse aufnehmen und Kontakte pflegen möchte, erreicht uns unter Tel. 36 909 27 bei RAT und TAT oder ist herzlich eingeladen zur **Treffrunde** in der Gaststätte „Zum Liederkranz“ dienstags ab 16.30 Uhr in Schanbach und am letzten Dienstag im Monat beim „Miteinander“ - **Treff** in der „Waldschenke“ ab 12.30 Uhr in Aichschieß.



10.) Die „FÜNF Esslinger“ -

Bewegungsübungen dienen der Zielsetzung des Muskelaufbaus und Steigerung der Knochenfestigkeit, um Stürze zu vermeiden. Muskeln und Knochen sind ein Leben lang trainierbar. Diese Übungen sollen zur täglichen Routine werden. Durch die körperliche Fitness, Flexibilität, Stabilität, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit kann eine erhöhte Lebensqualität bis in das hohe Alter erreicht werden.

Für die Übungsstunden in der Schurwaldhalle können interessierte Bürger Kontakt aufnehmen mit der Übungsleiterin Sonja Weyde Telefon 362514 oder Sie rufen uns an bei RAT und TAT im Rathaus, Tel. 36 909 27.

11.) „Das Kleine Aichwaldtheater“

Es probt mit viel Freude neue Rollen und bereitet sich auf die Auftritte vor. Manche „Personen“ haben wir nur einmal besetzt. Das kann zu Engpässen führen, wenn mal jemand krank wird. Jüngere und ältere Menschen mit Freude an Gemeinsamkeit und Spaß an der Sache rufen bitte an bei RAT und TAT, Tel. 36 90 927 oder bei Hans-Jörg Steudtner, Tel. 36 18 31.

12.) Radeltreff für Seniorinnen und Senioren

Jeden Mittwoch 9 Uhr am Brunnen vor der Schurwaldhalle.

Info bei Franz Kampmann, Tel. 36 13 88.



13.) Gehirntraining

Mit Geist und Gedächtnis ist es wie mit der Muskulatur. Wird diese einige Tage nicht gefordert, nimmt sie ab. Und wenn wir unser Gehirn nicht fordern, lässt es ebenfalls in seiner Leistungsfähigkeit nach. Daher sollte man es gar nicht erst zu dieser Untätigkeit kommen lassen. Man kann sofort beginnen, seine geistigen Fähigkeiten zu erhalten und sogar zu steigern. Wir bringen ihr Gehirn mit einem spielerischen Gedächtnistraining auf Schwung. Jeden 1. Montag im Monat von 14.00 bis 15.00 Uhr und von 15.10 - 16.10 Uhr in Schanbach /Schurwaldhalle/ Vereinsraum 3. Info Katharina Sauter, Tel. 36 43 39 oder im Rathaus bei RAT und TAT Tel. 36 909 27.

14.) Walking

Treffpunkt: jeden Mittwoch um 16.30 Uhr am Parkplatz bei der ev. Kirche in Aichelberg, Info und Anmeldung bis dienstags bei Helgard Gnams Tel. 0711/36 21 05.

15.) Gesundes Kochen

Einmal im Monat in der Schulküche Schanbach in Kooperation mit der VHS. Termine werden in Aichwald Aktuell bekannt gegeben. Info und Anmeldung bei Sonya Weyde, Tel. 36 25 14.

Aus dem Seniorenzentrum

Seniorenheim Schanbach – Liturgischer Abendspaziergang im August 2012

(Text und Bilder: Hannelore Pfannenschmid)



Die Hausleitung hatte alle Ehrenamtlichen, Angehörigen, mobile Bewohner, Mitarbeiter und Freunde des Hauses „Im Lutzen“ zu einem „Liturgischen Abendspaziergang“ eingeladen.

Unter dem Thema „Geh aus mein Herz und suche Freud“ hatte Herr Pfarrer Kreuser (Vorsitzender des Heimbeirates) den Spaziergang vorbereitet. Es sollte ein – Gehen – Betrachten – Bedenken und Feiern werden.

Mit einer Flötenbegleitung leitete die Tochter von Herrn Kreuser den Spaziergang vor dem Haus „Im Lutzen“ ein. Das Lied „Danke für diesen guten Abend“ galt den Helfern und der Heimleitung für die sehr gute Betreuung.

Oberhalb des Lutzens, am Ruhebänke, dem Wanderziel vieler Bewohner und Angehörigen, wurde mit einem Gebet und dem Lied „Du meine Seele singe“ die Freude aller Wanderer zum Ausdruck gebracht.

Der nächste Anlaufpunkt war die große Eiche und wir fragten uns: Wie alt mag sie sein? Welches Leid und welche Freude hat sie gesehen? Mit dem Lied „Geh aus mein Herz und suche Freud“ bedankten wir uns bei Gott für dieses und andere Wunder.



Dann kam die Station mit der Jakobsmuschel. Das Bild zeigt uns, in dieser Richtung sind wir auf dem bekannten Pilgerweg zum Grab des Apostels Jakobus in Santiago de Compostela in Spanien.

Ein Gebet und das Lied „Wer nur den lieben Gott lässt walten“ ließ uns die Feierlichkeit und auch die Besonderheit dieses Platzes spüren. Am Waldausgang, auf dem Weg zum Jägerhaus, der jedem Aichwalder bekannt ist, wurde mit dem Lied „Im schönsten Wiesengrunde“ und einem Gebet bei allen alte Erinnerungen geweckt.

Beim nächsten Halt sangen wir „Der Mond ist aufgegangen“, hörten ein Flötenspiel und ein Gebet, das uns sagen will, dass unser funktionierender Körper keine Selbstverständlichkeit ist. Er ist ein Geschenk und ein Wunder der Schöpfung. Wir sollten, auch wenn es mal zwickt und zwackt, dankbar sein.

Ab Station 7 wiesen uns Fackeln den Weg. Was ist, wenn Dunkelheit uns umgibt und die Schatten der Nacht nach uns greifen. Der Engel-Segen und das Lied „Jeder Mensch braucht einen Engel“ ließen Licht und Helligkeit in unsere Herzen ziehen.

Fröhlich sind wir Im Lutzen angekommen. Wir wurden freudig erwartet, der Tisch war gedeckt, Essen und Trinken vorbereitet - ist das nicht wunderbar.

Danke Frau Trost-Schlör!
Das Lied „Möge die Straße uns zusammenführen“ gibt uns die Hoffnung auf ein Wiedersehen.

Danke Herr Kreuser!

Weihnachtsfeiern im Seniorenheim

(Text und Bilder: Rainer Klimanek)

Spätestens, wenn die Wände geschmückt, der Tannenbaum aufgestellt wird, und grüne Girlanden mit Tannenzweigen die Wände schmücken, spüren die Bewohner, dass die vorweihnachtliche Zeit begonnen hat. Doch bevor der Heilige Abend kommt, gibt es im Seniorenheim viele Feierlichkeiten.

Mit dem Auftritt des Nikolaus in der Begegnungsstätte, zu dem auch die Heimbewohner eingeladen werden, wurden Erinnerungen an die Kindheit wachgerufen, wo mancher mit bangem Herzen auf den Nikolaus wartete. Am 18.12. fand dann die große Weihnachtsfeier in dem erweiterten großen Gemeinschaftsraum für alle Senioren und deren Angehörige statt. Die Tische waren weihnachtlich dekoriert.

Nach der Ansprache von Frau Tica gab es Kaffee, Punsch, Stollen und Plätzchen. Junge Schüler der Musikschule Aichwald, spielten vertraute weihnachtliche Lieder auf ihren Flöten, die die Besucher gerne mit-sangen.



Trotzdem gab es auch Gelegenheit, sich mit den Tischnachbarn zu unterhalten. Neuigkeiten vom abgelaufenen Jahr wurden ausgetauscht. Weihnachtsgeschichten ergänzten die feierliche Stimmung.

Mit der Vorstellung des neuen Heimbeiratsvorsitzenden, Pfarrer Keltsch, der gemeinsam mit Frau Arnold (Bewohnerin) und

Frau Pfannenschmied (Seniorenrat) die Interessen der Bewohner des Seniorenzentrums wahrnimmt, ist der Heimbeirat nach dem Ausscheiden von Herrn Kreuser wieder voll besetzt.



Für den unermüdlichen Einsatz der Pflegerinnen und Pfleger bedankte sich Herr Keltsch im Namen aller Bewohner und Angehörigen.

Mit dem bekannten und von allen gern gesungenen Lied: „Stille

Nacht, Heilige Nacht“ fand die Weihnachtsfeier ihren feierlichen Abschluss.

Es ist schon Tradition, dass auch an Heilig Abend musiziert wird. Vormittags spielten die gern gesehenen, sehr aktiven Musikschüler mit ihren Streich- und Blasinstrumenten unter Leitung von Frau Kocher weihnachtliche Weisen. Besonders die Weihnachtslieder zum Mitsingen machten Freude.

Nach dem nachmittäglichen Kaffee gab es eine besonders stimmungsvolle Feierstunde im weihnachtlich geschmückten Foyer des Seniorenzentrums. Diejenigen, die einmal an dieser Feierstunde teilgenommen haben, kommen trotz der knappen Zeit vor dem Weihnachtsabend jedes Jahr gern wieder.



Nur die Lichter des Christbaums brannten. Im Halbdunkel, stimmungsvoll erhellt von 2 Lampen für die Musiker, lauschten die Zuhörer der klassischen Musik von Frau und Herrn Aisenbrey, die mit Geige und Klavier die Ohren verwöhnten. Als dann Frau Aisenbrey eine Weihnachtsgeschichte vorlas, hätte man eine Stecknadel zu Boden fallen hören, so konzentriert lauschten die Anwesenden den Sätzen.



„Frohe Weihnachten!“ Mit diesen Worten verteilte Frau Tica als Heimleiterin anschließend an die Bewohner des Seniorenzentrums Geschenke. Einen würdigen Abschluss fand die Feierstunde mit den von allen gesungenen Weihnachtsliedern, begleitet von Klavier und Geige.

„Zwei Meilen weit“: ein Gottesdienst-Geschenk im Seniorenzentrum

(Text und Bild: Suzanna Tica)



Unter diesem Motto hatte am 5. Februar der musikalische Abendgottesdienst des Seniorenzentrums Aichwald mit Heiko Bräuning und Michael Schlierf in der Begegnungsstätte in Aichwald stattgefunden.

Damit wollte die Hausleiterin des Seniorenzentrums, Suzana Tica, eine kleine „Oase“ im Alltag für all diejenigen schaffen, die sich mit großem, oft unermüdlichen Engagement als Ehrenamtliche, Hauptamtliche oder Angehörige für die Pflegebedürftigen einsetzen. Gerade von Letzteren, besonders wenn sie zuhause pflegen, wird immer wieder viel abverlangt, ihre eigenen Bedürfnisse müssen des Öfteren hinter denen der Pflegebedürftigen zurückstehen. Mit dem Gottesdienst sollte die Möglichkeit geboten werden, aus wohltuenden Liedern, Worten und Klängen Kraft zu schöpfen.

Eine solche Kraftquelle konnten an diesem Abend Pfarrer Heiko Bräuning von den Zieglerschen, dem Träger des Seniorenzentrums, mit seinem Programm bieten: Als Musiker, Journalist und Seelsorger versucht er, mit „Zwei Meilen weit“ Texte und Melodien zu schreiben, die Menschen in der Diakonie Kraft geben und ermutigen.

Der Gottesdienst „Zwei Meilen weit“ war ein Wegbegleiter voller schöner Gedanken, Gebete, Lieder und Inspirationen um Kraft zu schöpfen. Den Liedern und Gebeten folgen wohltuende Bilder mit Text und Videofiles, sodass man jederzeit mitsingen konnte.

Die Besucher wurden ermutigt, ihren Weg zu gehen, den Weg zu sich selbst. Wer so viel für die anderen tut, darf sich nicht verlieren: „Nimm dir immer wieder Zeit, dich selbst zu finden“. In den Liedern von Heiko Bräuning sind die Menschen, die in den verschiedenen Bereichen der Diakonie arbeiten - egal ob ehren- oder hauptamtlich – „Weltverbesserer in allen Ehren“, die sich nie aus dem Sinn verlieren dürfen.

Einfühlsam wurde dieser Gottesdienst vom Pianisten Michael Schlierf mit eigenen Kompositionen begleitet.

Das begeisterte und bezauberte Publikum hätte weiter stundenlang zuhören können, die wohltuende Atmosphäre und Musik wird vielen lange in Erinnerung bleiben.

„Jeder muss seinen Weg gehen, manche Wege kreuzen sich“: das waren die Schlussworte von Heiko Bräuning, die Suzana Tica bei der Dankagung aufgriff, verbunden mit dem Wunsch, die beiden Gäste bald wieder in Aichwald begrüßen zu dürfen.

Literaturecke



BUCH UND SPIEL
Ingrid Bitterle



Seit 30 Jahren neben
dem „Rössle“
in Aichschieß.

Alte Dorfstr. 41. 73773 Aichwald. Tel: 0711/364161. Fax: 0711/3630260

Wir führen außer Literatur für Erwachsene eine große Auswahl Kinder- und Jugendbüchern, sowie Holz- und textiles Spielzeug und Kunstgewerbe. Mit Freude suchen wir die Frühjahrsneuerscheinungen für Sie aus. Wir besorgen fast alle lieferbaren Bücher innerhalb eines Tages, darüber hinaus können wir auch eine große Auswahl antiquarischer Bücher besorgen.

Auf Spurensuche

Geschichten von Kleindenkmälern
im Landkreis Esslingen
Herausgegeben von
Reinhold Kretschmann und Manfred Rommel



Auf Spurensuche.

Farbfotos und Geschichten von ca. 140 Kleindenkmälern im
Landkreis Esslingen.

Fester Einband, 240 Seiten

18,50 €



Buck, Dieter,

Auf dem Schurwald. Wanderungen und Spaziergänge

128 Seiten 80 Farbfotos und Karten, erscheint im April 2013,
kartoniert

9,90 €



Buck, Dieter,

Reutlinger und Uracher Alb, s. o.
erscheint April 2013

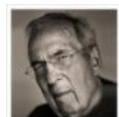
9,90 €



Goerlich,

111 Orte auf der Schwäbischen Alb, die man gesehen haben muss,
235 Seiten mit Fotos und Kartenmaterial,
kartoniert

14,95 €



Schunder, Josef,

Manfred Rommel. Die Biografie.

307 Seiten, gebunden

24,95 €



Kretschmann, Winfried, Reiner Wein.

Politische Wahrheiten in Zeiten knapper Ressourcen.

160 Seiten, gebunden

14,99 €



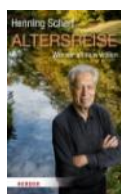
Mutige Menschen. Frauen und Männer mit Zivilcourage.

Vorwort von Joachim Gauck. Biografien.

Ab ca. 14 Jahren geeignet

152.Seiten, gebunden

14,95 €



Scherf, Henning,
Altersreise. Wie wir alt sein wollen
223 Seiten,
gebunden

19,99 €



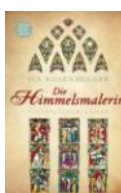
Kässmann, Margot,
In der Mitte des Lebens.
Taschenbuch, soeben erschienen
160 Seiten,

8,99 €



Constantine, Barbara,
Und dann kam Paulette.
Warmherziger Roman über eine Mehrgenerationen- WG.
320 Seiten, gebunden

19,95 €



Rosenberger, Pia,
Die Himmelmalerin. Historischer Roman über die Franziskaner-
kirche im Jahr 1326 in Esslingen.
520 Seiten, Taschenbuch

9,99 €



Bürke, Thomas,
Genial gescheitert. Schicksale großer Entdecker und Erfinder.
Kurzbiografien mit Fotos,
240 Seiten, Taschenbuch

14,90 €



Frühling, Cadeau.
Frühlingsgedichte mit zarten Pflanzenillustrationen
Fester Einband, 58 Seiten

8,99 €



Statik mangelhaft

Neben vielen traurigen Ereignissen aus der Zeit der Napoleonischen Feldzügen berichtet der damalige Aichschießer Schultheiß Christian Zoller auch von einem Vorfall, über den es sich zu schmunzeln lohnt:

Ein neun Zentner schwerer Farren des Farrenhalters Seifried stieg aus unersichtlichen Gründen eines Tages vom Stall durch den Hausgang die Stiege hinauf schnurstracks in die Küche. Da diese für solche Bewohner nicht gebaut war, brach der Boden durch und der ungebetene Gast landete wieder wohlbehalten in seinem Stall.

(Mit freundlicher Genehmigung aus: „Schurwälder Anekdoten“ von Werner Schmid, erschienen im Schneider Verlag, Baltmannsweiler, ISBN 3-87116-645-6")

Aichwald Spezial

„Miteinander“ mit dem BürgerBus (BBA) in Aichwald unterwegs.
(Text und Bilder: Claus Dunklau)



Schanbach-Zentrum, 14.15 Uhr, hier steht der BürgerBus zur Abfahrt bereit und der freundliche ehrenamtliche Busfahrer wird 35 Haltestellen innerhalb der Ortsteile Aichwald anfahren, um Fahrgäste abzuholen und sicher an die verschiedenen Ziele zu bringen.



Doch zunächst stellt sich die Treffrunde „Miteinander“ beim Busfahrer vor, denn wir machen eine Rundreise durch alle Ortsteile und der Fahrer wird uns einiges zur Fahrroute erklären können. Ein freundlicher Gruß stimmt uns auf eine sicherlich ereignisreiche Busfahrt ein.



Jetzt können wir losfahren. Moment...! Da kommen noch zwei Bürger, die mitfahren möchten. Ziel: Aichelberg zum Metzger. Unser Fahrer wird informiert, dass hier kurz eingekauft wird und anschließend kann er die Kunden nach einer regulären Fahrschleife durch die Nebenstraßen an der Haltestelle beim Metzger wieder abholen. Gemeinsam fahren wir die anderen Haltestellen in Aichelberg ab, um dann nach weiteren Stationen wieder pünktlich im Zentrum von Schanbach einzutreffen.

Wir bleiben im Bus und fahren nun nach Krummhardt. Wir sind neugierig und stellen einige Fragen an den Busfahrer, denn er darf während der Fahrt Auskünfte geben. Also, wie viel Bürger fahren denn so am Tag mit dem BBA? Das kommt auf den Werktag an, freitags zum Wochenmarkt fahren natürlich viele Bürger aus den Ortsteilen ins Zentrum. Gezielte Fahrten sind es meistens, denn eine Rundreise wie „Miteinander“ es gerade macht kommt seltener vor, ... schade.

Erfreulicherweise konnte uns der Busfahrer jedoch mitteilen, dass er auch schon während des 3-stündigen Fahreinsatzes bis zu 23 Bürger befördert hat. Während unserer Busfahrt waren wir teilweise mit 6 Personen an Bord und haben uns mit einigen Bürgern sehr nett unterhalten und einige nicht gekannte Details über Aichwald erfahren.

Mit einem PKW fährt man gezielt Hauptstraßen, der BBA fährt logischerweise auf Nebenstrecken alle für die Bürger wichtigen Ziele an. Die aufmerksame Fahrweise des geschulten BBA-Fahrers beachtet sogar Bürger innerhalb geschlossener Ortschaften (Fahrzone 30 km/h) außerhalb der Haltestellen, die auf deutliches Handzeichen mitgenommen werden wollen.

Wir haben nun Krummhardt erreicht. Der Ort ist größer als man denkt, wenn man mit dem Bus die Straßen abfährt, die mit BBA-Stationen ausgeschildert sind. Wir haben die Landschaft genossen und sind auf dem Weg zurück nach Schanbach.

Die Arbeitsgruppe „Miteinander“ verspürte langsam ein Appetitgefühl und somit entschieden wir uns, einige Fahrgäste stiegen noch zu, den dritten Ortsteil Aichschieß zu besuchen. Wir fuhren im Ort die Fahrroute ab, um dann an der Waldschenke Rast zu machen.

Im BBA-Fahrplan informierten wir uns über eine günstige Rückfahrzeit, damit eine gute Stunde in der Gaststätte verweilt werden konnte. Bei einem „guten Viertele“ und einem zünftigen Wurstsalat wurden die Erlebnisse aus unserer „Aichwalder Sightseeingtour“ besprochen.



Erkenntnis war: Unsere Neugierde auf die Fahrt mit dem BBA durch Aichwald an diesem Nachmittag wurde voll zufriedengestellt. Es war nicht nur interessant, sondern hat wirklich einen sehr sozialen Nutzen für die älteren und jüngeren Bürger Aichwalds. Ein Ehepaar fährt schon drei Jahre mit dem BBA, ein anderer Fahrgast bestellte beim Busfahrer einen Zehnerblock Fahrkarten als kleines Geschenk für eine ältere Dame zum Geburtstag. Tolle Idee! Übrigens, es fuhren auch mal Kinder mit, die sich beim Fahrer für die Mitnahme recht herzlich bedankten, prima!

Pünktlich, um 16.49 Uhr an der Waldschenke, bestiegen wir wieder den BBA nach Schanbach-Zentrum.



Hier wollten wir eigentlich aussteigen, aber unser sehr netter Busfahrer meinte lächelnd: „Wir sollten doch auch noch mit ihm den Ortsteil Lobenrot abfahren und nach Bürgern schauen, die noch ins Zentrum wollten, danach könnten wir gemeinsam Feierabend machen.“ „Miteinander“ tat dies, und bedankt sich für eine sehr aufschlussreiche und auch unterhaltsame Rundreise durch Aichwald bei einem hilfsbereiten, ehrenamtlichen Busfahrer.

Wir glauben, dass viele Bürger nach einer Probefahrt mit dem BürgerBus die Mobilität und den Nutzen erkennen und sagen werden:

**„Einmal fahren,
öfter fahren
und
dann immer!“**

„Miteinander“ fährt jetzt öfter!

Arbeitsgruppe „Miteinander“: Ruth Köstlin, Gisela Siedler, Claus Dunklau

Die Computermaus

Oh Schreck! Die Eingabe ist weg!

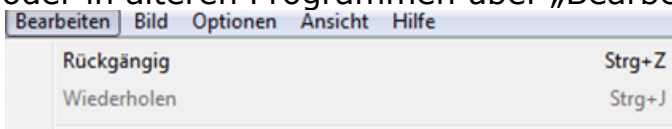
Schon öfters hat die Maus verzweifelte Anrufe von Menschen bekommen, bei denen plötzlich der eingegebene Text verschwunden war.

Wenn das einmal passiert, auf jeden Fall **RUHE** bewahren. **NICHT** die Datei sichern! Alle, nach Windowsregeln entwickelten Programme, haben die Möglichkeit die letzte Aktion rückgängig zu machen. Dies kann über mehrere Arten getan werden:

Entweder über das Rücksymbol  oder über die Tastenkombination (Strg+z)



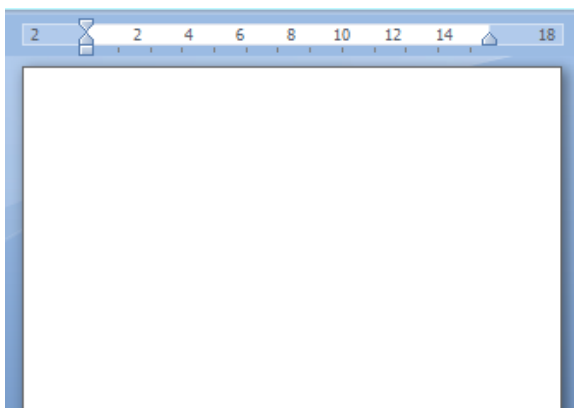
oder in älteren Programmen über „Bearbeiten“




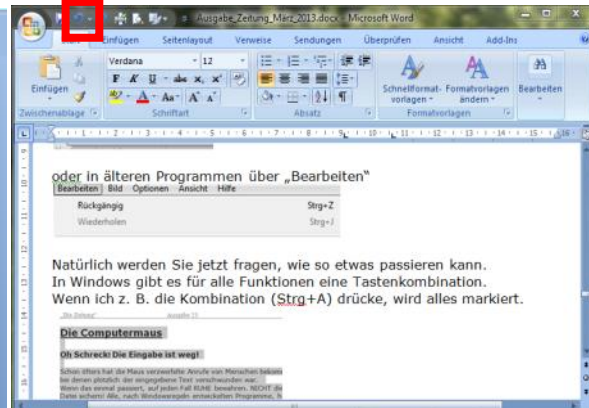
Natürlich werden Sie jetzt fragen, wie so etwas passieren kann. In Windows gibt es für alle Funktionen eine Tastenkombination. Wenn ich z. B. die Kombination (Strg+A) drücke, wird alles markiert.



Jeder Tastendruck danach löscht das Geschriebene:



Mit dem Rücksymbol  ist der alte Inhalt wieder da!



Tastenkombinationen sind nicht nur hilfreich, wenn einmal die Maus nicht mehr will. Es ist auch ergonomischer öfters zwischen Maus und Tastenbedienung zu wechseln.

Hier eine Auswahl der gängigsten Kombinationen:

Tastenkombinationen für das Windows-System

F1: Hilfe

STRG+ESC: Öffnen Menü Start

ALT+TAB: Zwischen geöffneten Programmen wechseln

ALT+F4: Programm beenden

UMSCHALT+ENTF: Objekt dauerhaft löschen

Tastenkombinationen für Windows-Programme

STRG+C: Kopieren

STRG+X: Ausschneiden

STRG+V: Einfügen

STRG+Z: Rückgängig

STRG+P: direkt Drucken

STRG+Umschalt+F: Fett

STRG+Umschalt+U: Unterstreichen

STRG+Umschalt+K: Kursiv

Viel Spaß an Ihrem PC wünscht Ihnen
die Computermaus vom PC-Treff55+.



Verkäufer: „Dieser Computer nimmt Ihnen die Hälfte der Arbeit ab!“

Kunde: „Dann packen Sie mir doch zwei davon ein!“

Meldung: „Tastatur nicht gefunden. Drücken Sie F1, um fortzufahren“

DAU=Dümmster anzunehmender User:

Berater: "Ok, sehen Sie den OK-Button im unteren Teil des Bildschirms?"

DAU: "Wow, wie können Sie meinen Bildschirm von dort sehen?"

.....

DAU: "Ich habe Probleme ihre Software zu installieren."

Berater: "Legen sie einfach die Diskette ein und geben Sie 'Install' ein."

DAU: "Hmm, klappt nicht."

Berater: "Versuchen Sie es noch mal, geben Sie 'I N S T A L L' ein und drücken Sie die Enter-Taste."

DAU: "Ne, nur wieder die Fehlermeldung 'Falscher Dateiname'."

Berater: "Sind sie sicher, dass Sie die richtige Diskette benutzen und sich nicht vertippt haben?"

DAU: "Ja. Allerdings ist meine 'N'-Taste kaputt und ich benutze dafür immer das 'M', macht das was aus?"

Expertentipps

Fit im Alter

Ein wesentliches Element unserer geistigen Fitness und damit unserer Lebensqualität bildet das **Gedächtnis**. Es nimmt Informationen auf, speichert sie, ruft sie wieder ab (»Erinnern«) und drängt unwichtige Informationen zurück, um Platz für wichtigere Informationen zu schaffen (»Vergessen«). Nahezu ohne Unterlass nutzen wir im Alltag diese Fähigkeit des menschlichen Gehirns, wenn wir uns beispielsweise Fragen beantworten wie: Wo habe ich meinen Schlüssel hingelegt? Um uns diese Fragen jedoch möglichst optimal beantworten zu können, benötigt unser Gehirn eine ausgezeichnete **Energieversorgung**. Diese verschlechtert sich aber mit zunehmendem Alter.

Wie alle Teile des menschlichen Körpers benötigt auch unser Gehirn eine hervorragende Versorgung mit **Sauerstoff**, damit es optimale Arbeit leisten kann. Der Sauerstoff wird aber durch das Blut in sämtliche Winkel unseres Körpers transportiert. Je besser unser Blutkreislauf funktioniert, desto besser wird also auch unser Körper und damit das Gehirn mit dem so wichtigen Sauerstoff versorgt. Wer sich regelmäßig bewegt, regt auf diese Weise den Blutkreislauf an und fördert so nicht nur sein körperliches Wohlbefinden, sondern auch seine geistige Leistungskraft.

Oder lassen Sie sich von der Musik mitreißen, selbst der passive Konsum von Musik hat eine wunderbare Macht. Während durch die meisten sinnlichen Reize nur eine bestimmte Hirnregion angesprochen wird, so ist das bei musikalischen Reizen anders: Diese sprechen viele Regionen unseres Gehirns an. Ein aktives Gehirn bleibt eher fit als ein Gehirn, das nur wenig Anregung erfährt. Wer also kurzfristig seiner Stimmung und langfristig seinem Gehirn etwas Gutes tun möchte, sollte sich öfter einmal zurücklehnen und Musik hören. Besonders vorteilhaft ist dabei klassische Musik, da diese beruhigend wirkt.

Damit unser Gedächtnis und unsere Konzentration optimal funktionieren können, braucht das Gehirn Energie. Diese erhält es durch die Nahrung. Dabei ist es besonders wichtig, die richtigen Nahrungsmittel auszuwählen. Gute Nahrung für das Gehirn besteht vor allem aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Insbesondere in Obst und Gemüse findet man zahlreiche antioxidative Stoffe. Diese sind vor allem aus einem ganz speziellen Grund so wertvoll: In unseren Gehirnzellen bilden sich beständig freie Radikale und greifen die Gehirnzellen an. Die antioxidativen Stoffe aus Obst und Gemüse wirken diesen freien Radikalen entgegen und verlangsamen somit den natürlichen Verfallsprozess unserer Gehirnzellen.

Ein wahrer Segen für Gehirn und Geist sind auch Fische wie Lachs oder Hering. Aus den in diesen Fischen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren gewinnt der Körper den Nervenbotenstoff Dopamin.

Eine ausgewogene Ernährung liefert dem Gehirn Energie. Neben dem Essen ist auch das Trinken von zentraler Bedeutung für die Fitness des menschlichen Gehirns. 2 Liter Flüssigkeit sollten das absolute Minimum sein. An heißen Sommertagen sollte man selbstverständlich noch mehr Flüssigkeit zu sich nehmen. Ideal sind Wasser sowie ungesüßte Früchte-tees.

Zeigen sich die ersten Anzeichen von Konzentrationsmangel oder haben Sie Schwindelgefühle, so können Sie die durchblutungsfördernde Wirkung des Ginkgos sowie dessen positive Auswirkungen auf das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit nutzen. Die Wirkstoffe der Ginkgo-Blätter können dazu beitragen, Erinnerungsprobleme zu reduzieren und die Merkfähigkeit wieder zu steigern. Schwindelgefühle und Ohrgeräusche können gelindert werden. Die positive Wirkung auf Geist und Gehirn macht sich auch im Alltag bemerkbar. Man wird ausgeglichener, konzentrierter und belastbarer.

Quellen: Schwabe Tebonin



Ihre Apothekerin aus Aichwald

R.Linnenbrink



So isch's nô au wieder

Als der beliebte Pfarrer Hölzle, wohlwollend auch der „Bischof vom Schurwald“ genannt, bei einem Alternachmittag Wein kredenzte, fragten ein paar Frauen nach ihrem gewohnten Orangensaft. Darauf der Pfarrer: „In der Bibel steht nur etwas von Wein, von Orangensaft ist nirgends die Rede!“

Beim Aufbau eines Festzeltes für die Kirchengemeinde fragte Pfarrer Hölzle besorgt den Zimmermeister Dietelbach, ob die Statik in Ordnung sei und das Zelt bestimmt nicht zusammenkrache. Darauf der biedere Handwerker: „Du Pfarrer, i schwätz Dir net en Dei Predigt nei, schwätz Du mir net in mei Arbeit nei, des Zelt hebt!“

(Mit freundlicher Genehmigung aus: „Schurwälder Anekdoten“ von Werner Schmid, erschienen im Schneider Verlag, Baltmannsweiler, ISBN 3-87116-645-6“)

Das schmeckt!

Ostern kommt!

(Rezept und Bild: Sonja Weyde)

Wie seit Jahrhunderten gibt es zum Osterfest bei vielen Familien einen Lammbraten. Bei Familie Weyde ist es dieses Jahr, Lammschulter gegart im Backrohr. Dazu als Beilage Gemüse und handgemachte Spätzle.

Zutaten:

1Kg Lammfleisch aus der Schulter,
2 mittelgroße Zwiebeln, 2 mittelgroße Karotten, 1 Lauchstange,
1 Paprika, 1 Lorbeerblatt, 2 Zweige Thymian, Basilikum, Pfeffer, Salz,
3 Wachholderbeeren, Knoblauch nach Bedarf (2 Zehen),
etwas Gemüsebrühe, Öl zum braten.

Zubereitung:

Lammschulter von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Zwiebeln und den Lauch klein schneiden und im Bräter in Öl kurz dämpfen. Die Lammschulter in den Bräter dazugeben und von allen Seiten braun anbraten. Paprika und in Streifen schneiden, das Lorbeerblatt die 3 Wachholderbeeren zu der Lammschulter geben und mit Gemüsebrühe ablöschen.
Den Backofen auf 230 C° vorheizen. Die Lammschulter in den Backofen schieben und bei 200C°, Umluft 180C° alles ca. 40 Min. garen lassen. Das Basilikum und den Thymian dazugeben und weitere ca.40 Minuten garen. Nach Ende der Garzeit aus dem Bratensud nach eigenem Geschmack eine Soße zubereiten. Beilagen, wie Gemüse oder Spätzle, nach eigenem Wunsch.

Ich wünsche gutes Gelingen und guten Appetit.



Zu guter Letzt!

Liebe Leserinnen und Leser,
Ostern steht vor der Tür!



Die Redaktion wünscht Ihnen deshalb schöne Feiertage.

Bis zur nächsten Ausgabe.

Hier und Jetzt

Der Uhrmacher war gerade dabei,
das Pendel einer Uhr zu befestigen,
als dieses zu seinem Erstaunen zu sprechen begann.

"Bitte, Sir, lassen Sie mich in Ruhe", bat das Pendel,
"Sie täten mir einen großen Gefallen. Bedenken Sie,
wie oft ich Tag und Nacht werde ticken müssen.
So oft in jeder Minute, sechzig Minuten in der Stunde,
vierundzwanzig Stunden am Tag,
dreihundertfünfundsechzig Tage im Jahr.
Und das Jahr um Jahr ... millionenmal ticken.
Das schaffe ich nicht."

Aber der Uhrmacher erwiderte weise: "Denke nicht an die Zukunft.
Ticke einfach ein um das andere Mal,
und du wirst jedes Tick-Tack für den Rest deines Lebens genießen."
Und genau das beschloss das Pendel zu tun.
Und so tickt es fröhlich weiter und weiter.

Hier und jetzt leben, macht den Augenblick erträglich.
Unerträglich wird er, wenn der Geist dem Körper um Stunden vorausieht.

*

Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus dem Kalender „Achtsam durch das Jahr“, Natur und Medizin e.V., www.naturundmedizin.de



Lösung Redewendungen:

1. Das Herz in beide Hände nehmen, 2. Etwas in andere Hände geben
3. Seine Hände im Spiel haben, 4. Von der Hand in den Mund leben
5. Hand in Hand arbeiten, 6. Die Hand fürs Leben reichen
7. Das Heft fest in der Hand halten

Lösung Musikinstrumente:

1. Trompete, 2. Geige, 3. Klavier, 4. Harfe, 5. Cello