



Seniorenrat Aichwald

„Die Zeitung“

Jubiläumsausgabe
Nr. 33



**10 Jahre
Seniorenrat
Aichwald**





Liebe Mitglieder des Seniorenrates,
sehr geehrte Damen und Herren,

herzlichen Glückwunsch zum 10-jährigen Jubiläum des Aichwalder Seniorenrates. In den vergangenen Jahren hat sich der Seniorenrat zu einer festen Größe im sozialen Netzwerk der Gemeinde Aichwald entwickelt. Immer wieder schafft er es, die Potenziale der Älteren in unserer Gemeinde anzusprechen und für die ehrenamtliche Mitarbeit zu gewinnen. Die aktiven Arbeitsgruppen zeigen dies auf beeindruckende Art und Weise. Darüber hinaus sensibilisiert der Seniorenrat die Verantwortlichen in der Politik, im Landkreis und auch in unserer Gemeinde für die Belange und Wün-

sche von älteren Menschen. Somit können wir heute feststellen, dass die Gründung unseres Seniorenrates inhaltlich und organisatorisch der richtige Schritt war. Er bereichert in erster Linie die Lebensqualität älterer Menschen, übernimmt aber auch Verantwortung für unser Gemeinwesen als Ganzes. Doch alle Projekte und Initiativen wären nichts ohne die Menschen, die dahinter stehen. Mein Dank gilt deshalb allen früheren und heutigen Mitgliedern des Seniorenrates. Insbesondere danke ich Michael Neumann und Peter Gulla, die als Sprecher des Seniorenrates eine besondere Verantwortung tragen und getragen haben.

Der Aichwalder Seniorenrat zeigt: Mit den Seniorinnen und Senioren von heute muss man rechnen. Auf sie kann man aber auch zählen! Ich freue mich deshalb auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit und wünsche dem Aichwalder Seniorenrat eine weiterhin erfolgreiche Entwicklung!

Ihr

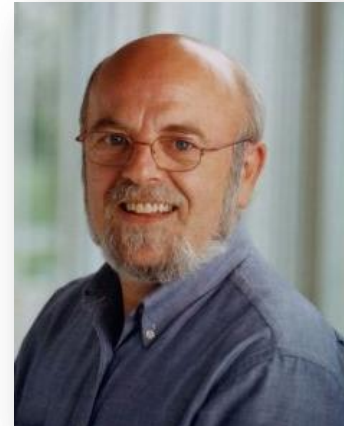
A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Nicolas Fink'. The signature is stylized and cursive.

Nicolas Fink
Bürgermeister

10 Jahre Seniorenrat Aichwald – 10 Jahre Arbeit mit, von und für Seniorinnen und Senioren in Aichwald

Liebe Leserinnen und Leser unserer Festzeitschrift,
mit Freude, Stolz und Dankbarkeit feiern wir in
diesem Jahr unser 10-jähriges Jubiläum:

- Mit Freude, weil sich unser Verein in diesen 10 Jahren prächtig entwickelt hat,
- mit Stolz, weil wir in diesen 10 Jahren sehr viel für und mit Aichwalder Seniorinnen und Senioren geleistet haben,
- mit Dankbarkeit, weil wir unsere Arbeit in all diesen Jahren im Frieden tun konnten.



Der Seniorenrat ist für **alle** Aichwalder Senioren da. Für ältere und jüngere, aktive und weniger aktive, wohlhabende und weniger wohlhabende, vitale und weniger vitale Senioren. Wir sind politisch, weltanschaulich und konfessionell neutral.

Alle diese Menschen haben wir vom Seniorenrat Aichwald im Blick: Das vielfältige Angebot des Seniorenrates wird in den vielen Beiträgen unserer Gruppen und Verantwortlichen in dieser Jubiläumszeitschrift sichtbar.

Ich wünsche Ihnen allen viel Freude beim Lesen dieser Zeitschrift und bedanke mich sehr herzlich bei allen Verantwortlichen des Seniorenrates für ihre alltägliche Arbeit und Unterstützung!

Sehr dankbar sind wir auch unserer Gemeinde mit Herrn Bürgermeister Nicolas Fink an der Spitze für die großartige Unterstützung unserer Arbeit. Sehr herzlich bedanke ich mich auch bei den Herren Hans-Jörg Steudtner und Wolfgang Besemer, die durch ihre großzügige Spende den Druck unserer Jubiläumszeitung ermöglicht haben



Michael Neumann
Sprecher des Seniorenrates

Wie es begann

(Text:Hans-Jörg Stuedtner / Fotos: EZ und Archiv Seniorenrat)

„Wir wollen niemanden betudeln“

■ AICHWALD: Seniorenrat bündelt Initiativen älterer Menschen – Viele Projekte werden zurzeit vorbereitet

„Hier gibt's Bauchtanz und sonst was, aber keinen vernünftigen Gesellschaftstanz. Das wollen wir ändern.“ Hans-Jörg Stuedtner freut sich schon. Er und seine Mitstreiter im Seniorenrat haben sich für 2007 einiges vorgenommen. Zum Beispiel wollen sie Aichwalders die Möglichkeit eröffnen, zu tanzen. Das ist nur eine von vielen Aktivitäten der agilen Gruppe, die seit einem dreiviertel Jahr aktiv ist.

VON GESA VON LESEN

Für den Gesellschaftstanz haben sich bereits acht Paare gemeldet. Wann genau der Tanzkurs startet, weiß der Rat allerdings noch nicht. „Im Januar haben wir die nächste Sitzung, in der wir Näheres besprechen“, sagt Vorstandmitglied Peter Gulla. Auch ein Gesprächskreis über Lyrik und Aphorismen soll entstehen. „Du hast sich ein Herr bei uns gemeldet, der selbst schreibt. Wir machen eine Veranstaltung in der Bucherei und hoffen, dass sich daraus etwas Beständiges entwickelt“, erklärt Stuedtner. Hannelore Pfannenschmid fällt ein: „Der Sinn ist immer, dass sich Leute über ihre Interessen kennen lernen und sich so Netzwerke bilden. Wir wollen niemanden betudeln.“

Kleine Hilfen im Haushalt

Doch der Seniorenrat führt nicht nur Gleichgesinnte zusammen. Er bietet auch Service, zum Beispiel kleine Hilfen im Haushalt. Der Experte hierfür ist Günter Haller, mit 64 Jahren der „Halbstarke“ der Gruppe, wie Gulla scherzt. Haller: „Nurlich brauche eine Dame, die gerade verwitwet war, Hilfe, um einen Schrank auseinander zu bauen. Das habe ich dann gemacht.“ Warum hat sich der Seniorenrat zusammen gefunden? Gibt es nichts für Ältere in Aichwald? „Doch, wir haben ein breites Angebot für Senioren“, sagt Stuedtner. „Die Kirchen und das DRK machen viel. Da wollen wir auch gar nicht reinflü-



Der Vorstand des Seniorenrates denkt bei Keksen und Kuchen über neue Projekte nach: Günter Haller, Hannelore Pfannenschmid, Peter Gulla, Erika und Hans-Jörg Stuedtner (von links) greifen gerne Ideen von älteren Menschen auf. Foto: Lesen

sch. „Doch es gäbe eben auch Ältere, die mit diesen Institutionen nichts am Hut haben.“ Und die möchten wir erreichen. „Einige Mitglieder des Seniorenrates haben sich auf die Beratung zum Thema Patientenverfügung spezialisiert. Andere helfen bei Computerproblemen, manchmal steht auch ein Fahrdienst zur Verfügung. „Wenn mal jemand ins Krankenhaus muss und sonst niemanden hat, der ihn bringt“, verdeutlicht Stuedtner. „Aber wir machen keine regelmäßigen Fahrten.“ Außerdem ist einmal in der Woche das Büro des Seniorenrates im Rat-

haus besetzt. „Und sonst hören wir den Anrufbeantworter täglich ab“, versichert Gulla.

Geschichten aus dem Leben

Die kuriossten Anfragen gäbe es da. So suchte jemand vor kurzem eine ältere Dame, von der er nur wusste, dass sie vor kurzem aus Bremen zugezogen sei. „Durch unsere Kontakte haben wir die Dame gefunden“, berichtet Stuedtner stolz. Seine Frau Erika hat sich der Erinnerung verschrieben. Sie entlockt alten Herrschaften spannende

Geschichten aus ihrem Leben: „Manche können ja aus dem württembergischen Königreich erzählen.“ Anschließend schreibt die 78-Jährige das Gehörte auf, zu lesen ist es in unregelmäßigen Absätzen im Amtsblatt.

Hannelore Pfannenschmid ist die einzige im Vorstand, die noch arbeitet. Trotzdem hat sie Zeit, die Seniorenzeitung herauszugeben. Darin gibt es Servicetipps ebenso wie Rezepte oder Geschichten und selbstverständlich wird Neues aus dem Seniorenrat berichtet. An den Mann und an die Frau kommt die

Zeitung über das Seniorenzentrum, das Rathaus und diverse andere Treffpunkte, in denen Pfannenschmid das Info auslegt. „Wir würden uns freuen, wenn noch mehr Menschen bei uns mitmachen“, sagt Stuedtner. Derzeit hat der Rat 34 Mitglieder, Beiträge werden nicht erhoben. „Wir finanzieren alles selbst oder aus Spenden.“

Der Seniorenrat ist jeden Mittwoch von 16 bis 18 im Rathaus in Schorndorf erreichbar. ☎ 07 14/ 8 69 09 27. ■ www.aichwald.de

Den Weg finden:

Da hatte ich die 75 überschritten, fühlte mich langsam in 's Seniorenalter hineinwachsen und las regelmäßig unser Gemeindeblatt. Eine Einladung fiel mir auf. Man wollte sich mit Senioren beschäftigen. Zum Gespräch bat die „Lokale Agenda“ Aichwald. Was Lokale sind, war mir klar: eine Ansammlung von Wirtschaftshäusern. Aber Agenda? Der Brockhaus half mir. Es gab eine UN Entschliebung zu Umwelt- und Entwicklungsaufgaben, ein Programm der Europäischen Kommission zur Vorbereitung der Osterweiterung und die uns besser bekannte Agenda 2010 von Gerhard Schröder, unserem Altkanzler. Agenda in Aichwald? Das muss was ganz großes sein – dachte ich und ging hin. Ein paar Menschen saßen am Tisch und überlegten, wie man die Anpflanzungen vor der Begegnungsstätte richten könne und wie das Gespräch zwischen Mitbürgern im „Betreuten Wohnen“ zu verbessern sei. Natürlich waren das wichtige Dinge. Aber eine Struktur für Seniorenarbeit in Aichwald fand ich nicht. Einen großen Gewinn gab es für mich trotzdem: ich lernte Hannelore Pfannenschmid und Peter Gulla kennen (Herr Pfannenschmid hat tüchtig gehackt und gepflanzt, um den Vorplatz von Pflegeheim und Begegnungsstätte zu gestalten).

Mit Peter Gulla habe ich mich zusammen telefoniert und am 13.7.2004 gab es um 9 Uhr – bei einem kleinen Frühstück – ein langes Gespräch. Es folgten viele Unterhaltungen, an denen immer auch Günter Haller und Frau Pfannenschmid mitdachten. Meine Frau buk Kuchen, oder ich holte einen Wein „Überwiegend heiter“ aus dem Keller. Treffpunkt der Wohnzimmer-tisch oder die Terrasse. Bald waren wir uns einig, dass Senioren in Aichwald sich nicht unter dem Dach der „Lokalen Agenda“ einordnen wollen. Es sollte ein eigener Verein werden, wobei wir das Wort „Verein“ vermeiden wollten, wegen der Vereinsmeierei.

Vorbereitungen:

Aichwald hat ein vielfältiges Vereinsleben. Da werden Neugründungen zunächst einmal beäugt. Aus welchen Gründen auch immer. Unter der Bezeichnung „Seniorenrat der Gemeinde Aichwald (in Gründung)“ haben wir zu einem Gespräch eingeladen u.a. die Kirchen, DRK, VdK, Diakonie Station, Krankenpflegeverein. Geschrieben haben wir auch „Seniorenarbeit ist bei Ihnen in guten Händen. Noch bevor der Seniorenrat sich gründet, soll das Vorhaben mit Ihnen besprochen werden, damit mögliche Missverständnisse gar nicht erst entstehen können.“ Was für uns erfreulich war, dass alle Geladene gekommen sind. So konnten wir ihnen vorstellen, was wir zuvor erarbeitet hatten und in die Satzung geschrieben haben: „Der Seniorenrat Aichwald ist politisch, weltanschaulich und konfessionell neutral“ und „Der Verein ist selbstlos tätig“. Unser Konzept fand Zustimmung und die Zusammenarbeit – soweit gewünscht – war und ist gut.

Eine Satzung musste geschrieben werden. Nun bin ich kein Jurist, habe mit den Kollegen also nur einen Entwurf schreiben können. Aber in der Gemeinde gibt es einen Juristen, der sich im Vereinsrecht auskennt. Wir waren Prof. Dr. Haug sehr dankbar, dass er unseren Entwurf überarbeitet hat.

Nun konnten wir hoffnungsvoll zum Finanzamt wandern. Eine kleine Änderung wurde gewünscht und nach der Gründung wurde uns die Gemeinnützigkeit zuerkannt.

Noch ein Gespräch war uns besonders wichtig: das mit der Gemeinde. Schließlich wollten wir ihren Namen nach dem Wort „Seniorenrat“ führen. Ich kannte Bürgermeister Hohler seit Jahren und schätzte ihn als Gesprächspartner. Allerdings wusste ich auch, dass er – verständlicherweise - genau darauf achtete, dass niemand in Gemeindeangelegenheiten „hineinfuhrwerkte“. Unser Bürgermeister hatte Verständnis für unseren Wunsch, unabhängig von der Gemeinde zu arbeiten. Allerdings wünschte er Sitz und Stimme im Vorstand. Unterstützung wurde zugesagt und gegeben. Wir können unsere Mittwochsprechstunde im kleinen Fraktionszimmer im Rathaus halten, gelegentlich den Drucker benutzen und Besprechungen im Rathaus durchführen. Die gute Zusammenarbeit hat sich über die Jahre verfestigt.



Der Vorstand des Seniorenrates denkt bei Keksen und Kuchen über neue Projekte nach: Günter Haller, Hannelore Pfannenschmid, Peter Gulla, Erika und Hans-Jörg Steudtner (von links) greifen gerne Ideen von älteren Menschen auf.
Foto: Leesen

Die fünf „Anschieber“, Peter Gulla, Günter Haller, Hannelore Pfannenschmid und Erika und Hans-Jörg Steudtner (sie bildeten später auch den ersten gewählten Vorstand) beraten, welche Schwerpunkte für den Anfang angepackt werden sollten.

Auch dazu waren einige „Sitzungen“ nötig. Uns war klar, dass wir weder der Gemeindeverwaltung und schon gar nicht unserem gewählten Gemeinderat in die Suppe spucken wollen.

Jeder Schwerpunkt sollte eine eigene Arbeitsgruppe sein. Sie alle – liebe Leser – kennen sie inzwischen aus unseren Veröffentlichungen. Sie stellen sich in dieser Zeitung noch einmal vor. Menschen ansprechen und einbinden war ein Ziel. Niemand sollte traurig in den eigenen vier Wänden hocken müssen, sondern Menschen finden, mit denen man gemeinsame Interessen hat. Dabei war uns klar, dass das zu vielen Arbeitsgruppen führen würde, weil die Interessengebiete oft weit auseinander liegen. Bammel hatten wir schon, ob das zu schaffen sei. Die Entwicklung hat uns belehrt. Die Bürger machen gerne mit bei „ihrem“ Seniorenrat. Sie tun etwas für sich und die Mitmenschen.

Warum es gut läuft:

Weil wir wussten, dass Erfolg nicht angeordnet werden kann, waren uns von Beginn an zwei Dinge besonders wichtig:

- Ein kleiner Vorstand und
- die Selbstständigkeit der Arbeitsgruppen.



Der Vorstand (aktuell v.l.n.r. Dirk Siebelt, Hannelore Pfannenschmid, Michael Neumann, Katharina Sauter und Günter Haller) macht direkte Zusammenarbeit möglich und verhindert dadurch Verwaltungskram und Papierkrieg. Alles geht schnell und ohne Reibungsverluste.

Selbstständigkeit der Arbeitsgruppen (sie werden von der Mitgliederversammlung bestätigt und wählen ihren Leiter selbst. Inzwischen sind es 18) fördert Ideen. So behalten alle Freude an der Sache und Mitmenschlichkeit kann sich entwickeln.

Voller guter Absichten und mit Zuversicht, in der Hoffnung, etwas für die Bürger Aichwalds zu tun, sind wir in die Vorbereitung des Seniorenrats Aichwald gegangen.

Die Gründung erfolgte nach gut zwei Jahren am 11. April 2006.

SENIORENRAT AICHWALD GEGRÜNDET

Am 11. 4. 2006 fand in den Vereinsräumen der Schurwaldhalle die Gründungsversammlung des Seniorenrats Aichwald statt. Peter Gulla begrüßte die Gäste und dankte besonders Prof. Dr. Haug, der die Satzung entwickelt hat, und bat ihn, die Versammlungsleitung zu übernehmen. Dem stimmten die Teilnehmer zu.

Prof. Dr. Haug begrüßte besonders Bürgermeister Hohler und Gemeinderäte. „Ihre Anwesenheit unterstreicht die große Bedeutung, die der Seniorenrat für die Gemeinde haben soll.“

Als Protokollführerin für die Versammlung wurde Frau Steudtner bestimmt.

Der vorgeschlagenen Tagesordnung wurde zugestimmt und die Beschlussfähigkeit anhand der Anwesenheitslisten festgestellt.

Der den Teilnehmern vorliegende Entwurf der Satzung wurde diskutiert, mit einer Ergänzung einstimmig verabschiedet, und von den Gründungsmitgliedern unterschrieben.

Die Wahlen zum Vorstand wurden offen und en bloc durchgeführt. Alle Kandidaten erhielten ein einstimmiges Votum:

Sprecher	Peter Gulla
Stellv. Sprecher	Hannelore Pfannenschmid
Stellv. Sprecher	Hans-Jörg Steudtner
Schriftführer	Erika Steudtner
Schatzmeister	Günter Haller

Der Versammlungsleiter stellt die Gründung des Seniorenrats Aichwald fest.

Peter Gulla dankte Prof. Dr. Haug für die Durchführung der Gründungsversammlung und behandelte folgende Punkte:

„Rat und Tat“ Beratung und Telefondienst im Rathaus (dazu folgt ein weiterer Hinweis im Amtsblatt). Alle Anwesenden dankten Bürgermeister Hohler sehr für die tatkräftige Unterstützung.

Arbeitsgruppen wurden von den Gründungsmitgliedern gebildet, zunächst für:

Senioren-Info, Beratung zu Vorsorgepapieren (Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung), Internet-Auftritt, PC- und Energieberatung, Fahrdienste Handwerkliche Hilfen, „Rat undTat“Beratung

Als Einzelmaßnahmen wurden bestätigt:

Übersichts-Faltblatt zu Senioren-Aktivitäten in Aichwald, Hilfe bei Garten-Gestaltung im Senioren-Zentrum, Berichte aus alter Zeit.

Auszug aus dem Protokoll von Erika Steudtner

„RAT UND TAT“ - was verbirgt sich hinter den Worten?

(Text:Hans-Jörg Steudtner)

Ihr Seniorenrat hat vor 10 Jahren diesen Begriff „erfunden“. Seither gab es etwa 500 Sprechstunden. Sie sind immer mittwochs zwischen 16.00 und 18.00 im Rathaus. Wer die 19 Stufen in den ersten Stock nicht steigen möchte, kommt mit dem Aufzug ganz in der Nähe des kleinen Besprechungszimmers an. An drei oder vier Mittwochen im Jahr bin ich nicht da. Da ist Urlaubszeit. Nun fällt die Sprechstunde aber nicht aus. Mein Kollege Günter Haller erwartet Sie dann.

So haben wir in dem Jahrzehnt etwa eintausendfünfhundertmal Rat gegeben, oder Taten organisiert. Etwa drei sind es pro Mittwoch. Meistens kommen die Suchenden zu uns. Es gibt aber auch telefonische Fragen unter unserer Nummer 36 909 27. Die gibt es die ganze Woche lang, weil ein Anrufbeantworter geschaltet ist.

Was du schriftlich hast, kannst du getrost nach Hause tragen. Deshalb warten auf Sie auch unsere Drucksachen. Sie geben Auskunft über die vielen Aktivitäten, die Ihr Seniorenrat für Sie entwickelt hat.

Nun sind wir keine Mediziner, Anwälte, Steuerberater oder Psychologen, kennen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Mitunter hilft ja schon der Hinweis, welcher der Spezialisten helfen kann. In einem langen Gespräch mit einer Aichwalderin, die klagt, den Tod ihres Mannes auch nach zwei Jahren nicht überwinden zu können, kamen wir überein, dass Tod nicht überwunden werden kann. Sie kommt jedes Jahr einmal vorbei und spricht über ihre Tage und Wochen.

In einem anderen Fall hatte sich ein Wespenschwarm in einem Rollladenkasten häuslich einrichten wollen. Unsere Praktiker für kleine handwerkliche Arbeiten haben sie dringend aufgefordert, das Weite zu suchen. Mit etwas Nachhilfe haben sie es auch getan. In einem anderen Haushalt wurden offenbar fliegende Untertassen mit Töpfen verwechselt. Neue Wandplatten haben die Bruchstelle beseitigt. Mit dem Bund der Selbstständigen haben wir gleich zu Beginn unserer Arbeit gesprochen. Die Grenzen zu den Handwerkern werden eingehalten. Wir tun nur das, wozu sie nicht gerne kommen - wenn mal eine Schublade klemmt. Natürlich sind unsere Arbeiten kostenlos. Nur wenn wir selbst etwas kaufen müssen, bitten wir um Erstattung. Aber über eine Spende hat sich Ihr Seniorenrat immer gefreut, denn wir nehmen keine Mitgliedsbeiträge. Und bei größeren Spenden gibt es eine Spendenbescheinigung für die Steuer, denn wir sind gemeinnützig.

Ein größerer Teil der Besucher kommt wegen der Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Zum Ausfüllen dieser so wichtigen Papiere geben unsere dafür ausgebildeten Spezialisten Rat.

So freuen wir uns sehr über Ihren Besuch, wenn Sie meinen, dass wir helfen können.

Wir erwarten gerne die nächsten eintausendfünfhundert Aichwalder.
Herzlichst Ihr Hans-Jörg Steudtner

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

(Text: Maria Siebelt / Fotos: Archiv)



Die Initiative für eine Beratergruppe „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht,“ in Aichwald stammt von Frau Roller. Sie war in der Esslinger Initiative und Hospiz-Arbeit bereits viele Jahre tätig. Nach der Gründung des Seniorenrates Anfang 2006 wurden bereits im Februar / März 2006 2 Berater ausgebildet (Eugen Dürr und Maria Siebelt).



Susanne Brehl kam in 2011 dazu, sodass unser Team dann aus 4 Beratern bestand: von links: Maria Siebelt, Ursula Roller, Susanne Brehl und Eugen Dürr.

Inzwischen besteht unser Team - wegen der hohen Nachfrage- aus 6 Beratern. Durchschnittlich führen wir im Jahr ca. 120 Beratungen durch.



Das heutige Beratungsteam von links:
Susanne Brehl
Albrecht Branding
Maria Siebelt (Leitung)
Eveline Koch
Michael Neumann
Herta Widmann



Am 10. Februar 2015 hatte Prof. Stolz im Rathaus einen ausführlichen Informationsabend abgehalten in dem auch die Fragen der Aichwalder Bürgerinnen und Bürger beantwortet wurden. Hierbei wurde auch betont, dass eine Patientenverfügung und eine Vollmacht nicht nur für ‚alte Menschen‘ konzipiert ist, auch junge Menschen ab 18 Jahre können - durch Unfall oder Krankheit - in eine Situation kommen, in der sie keine eigenen Entscheidungen mehr treffen können. Hier können Vorsorgevollmachten dann sehr hilfreich sein!

Allgemein

Mit einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht machen Sie von Ihrem Recht auf Selbstbestimmung Gebrauch.

Sie legen darin fest, dass im Falle des Verlustes der eigenen Entscheidungsfähigkeit eine Vertrauensperson Ihrer Wahl, in Gesundheits-, organisatorischen und in finanziellen Angelegenheiten, Ihrem Willen entsprechend, für Sie handeln kann.

Die meisten schieben dieses Thema vor sich her, weil es nicht gerade unser „Lieblingsthema“ ist.

Aber besser jetzt Ihre Vorsorge **selbst** zu regeln, als später - im Falle Ihrer Entscheidungsunfähigkeit - andere damit zu belasten.

Die Fragen denen wir in der Praxis begegnen, sind sehr vielseitig und bei schwierigen Sachlagen können wir immer „unseren“ Juristen Prof. Stolz zu Rate ziehen.

Unser Team von 6 Beratern ist mit Freude bei der Sache und Sie können sich gerne über Rat und Tat (Telefon 3690927) im Rathaus für eine Beratung anmelden.

Seniorenbetreuung im Pflegeheim

(Text: Hannelore Pfannenschmid / Fotos: Die Zieglerschen)

Gottesdienste im Pflegeheim

Jeden Freitag ist im Foyer des Pflegeheimes von 11 bis 11.30 Uhr Gottesdienst. Die Bewohner des Hauses, des betreuten Wohnens und Bürger der Gemeinde nehmen daran teil. Der Hauspfarrer Herr Frasch und die Pfarrer Dr. Amann, Dr. Hoffmann, Keltsch, Mohl und die Ehrenamtlichen Fr. Fischle und Frau Dr. Helmle halten diese Gottesdienste. Sie schmücken den Altar und haben immer jemanden dabei, der alles mit dem Klavier oder Akkordeon umrahmt. Diese Aufgabe haben u.a. Frau Jung-Kübler, Frau Pinkert, Frau Steinbach, Frau Kistenfeger und Herr Hack übernommen. Jeder Gottesdienst ist ökumenisch.

Der Altar wurde von einem Mitarbeiter der Zieglerschen und unserem Herrn Gramann gebaut. Ein sehr edler Holzaltar.



Von Ehrenamtlichen werden die Bewohner an ihren Platz gebracht und dann anschließend auch zum Essen.

Diese Begleitung geht über den gesamten Gottesdienst, und ab und zu gibt es schon mal kleine Zwischenfälle.

Die Predigten des Gottesdienstes werden sehr oft der augenblicklichen Lebenssituation angepasst. Sie sollen ja den Bewohnern Hilfe und Rat geben. Wer aber denkt, dass hier alles in Endzeitstimmung gemacht wird, nein, die Fröhlichkeit bestimmt den feierlichen Moment. Und wenn es dann noch ein Bild, eine Blume oder sogar etwas Süßes vom Pfarrer gibt, dann sind alle froh gelaunt.

Doch die Pfarrer kommen nicht nur zum Gottesdienst. Sie besuchen kranke Bewohner im Zimmer und helfen mit lieben Worten auch über manchen Lebenskummer hinweg.

In einem der letzten Gottesdienste hat Herr Dr. Hoffmann das Taufversprechen wiederholt. Diese Andacht und Stille hat man körperlich gespürt. Es war etwas ganz besonderes.

Die Ruhe und Andacht beim Abendmahl zeigt die Wichtigkeit dieser religiösen Handlung. Auch wenn wir uns in Gesprächen manchmal fragen, was sind das für Sünden, die wir begehen. Denn ein Abendmahl gibt es zu Weihnachten, Ostern und Pfingsten.

Es ist schön, dass diesen Gottesdiensten so viel Raum gegeben wird. Wenn man in diesem Hause wohnt, hat man wohl das Himmelstürchen schon ein wenig aufgemacht.

Diese Hilfe bei den Gottesdiensten gehört zu meiner Gruppe „Seniorenbetreuung im Pflegeheim“. Das betrifft weiter die Mithilfe bei der „Bunten Runde“ am Mittwoch. Dort wird unter der Anleitung einer Mitarbeiterin der Zieglerschen ein abwechslungsreiches Programm geboten: ein wenig Gymnastik, Singen, das Vorlesen von Geschichten und Reden. Meistens von früher, über das Kochen, Putzen, Urlaubsreisen und was jedem so einfällt. An dieser Runde nimmt jeder Teil, der gesund ist. Natürlich sind auch unsere dementen Bewohner dabei. Denn oft ist es so, dass plötzlich Erinnerungen wiederkommen die vergessen schienen.

Donnerstags helfe ich unter der Leitung von Familie Backhaus und Herrn Aisenbrey in der Singrunde mit. Die Bewohner an ihren Platz setzen – es gibt Platzkarten mit dem Namen – beim Umblättern helfen und Getränke verteilen. Es setzt mich immer wieder in Erstaunen, dass demente Bewohner die Lieder auswendig singen können.



Weiter bin ich im Heimbeirat, helfe auf Zuruf bei Veranstaltungen am Samstag oder Sonntag mit. Und wenn bei der Modenschau ein Model fehlt, dann springe ich auch da ein.

Dieses Ehrenamt ist oft kompliziert, aber das Lachen, die Freude und die Dankbarkeit der Bewohner entschädigen für alles.

PC-Hilfe / PC-Treff55+

(Text: Wolfgang Besemer / Fotos: EZ, Archiv, Bernhard Pott)

Als im Frühjahr 2006 der Seniorenrat seine Schritte in die Öffentlichkeit tat, war neben anderen Projektgruppen, die PC-Hilfe am Start mit aktiv. Der damalige Einzelkämpfer war unser heutiger stellvertretender Sprecher Dirk Siebelt. Im Herbst desselben Jahres kam Wolfgang Besemer hinzu. Die PC-Hilfe wurde und wird auch noch heute, wenn notwendig, vor Ort durchgeführt. Durch die Tätigkeit in der PC-Hilfe kamen beide bald zur Entscheidung „vorbeugende Hilfe“ anzubieten. Dies geschah durch Treffs in einem Raum im Rathaus Schanbach.



Bald hatte es sich aber gezeigt, dass eine Verbindung in die weite Welt von Nöten war. Nur war eine Internetverbindung für den Seniorenrat im Rathaus aus verständlichen Gründen nicht realisierbar.

Was also tun? In vielen Gesprächen, auch mit externen Beratern, wurde dann eine Kooperation mit der VHS als Lösung ausgewählt und eingegangen.

Dadurch konnte der Computerraum in der Schule für unsere Workshops benutzt werden. Der PC-Treff55+ war geboren.



Die Basis für die Zusammenarbeit war und ist die Trennung zwischen Kursen (VHS) und Workshops zu speziellen Themen (PC-Treff55+). Mit der Gründung vom PC-Treff55+ kamen auch Ernst Metzler und Wolfgang Röger als Mentoren hinzu. Wenig später kam Willi Hiebel zu Mannschaft und seit letztem Jahr gehört Helmut Bachmann auch dazu. Auch einzelne Vorträge mit anderen Vortragenden zu bestimmten Themen sind manchmal möglich. Die Anzahl der Mentoren erlaubt es, während dem Workshop die Teilnehmer gezielt zu betreuen.

Zu den Einsatzzahlen: Für die PC-Hilfe können keine konkreten Zahlen genannt werden. Mit der Zeit hat sich auch die telefonische Hilfe in Verbindung mit Aufschaltung auf den Rechner, der Sorgen bereitet, bewährt. Der PC-Treff55+ kann über 100 Treffen á 2 Stunden vorweisen. In der Regel wird in der 1.Stunde über ein Thema gesprochen. Die 2.Stunde ist die offene Fragerunde. Wenn man seriös den Aufwand berechnet und alle Zeiten addiert, so kommt man leicht auf über 10.000 Stunden (excl. PC-Hilfe), die im Ehrenamt geleistet wurden.

Der PC-Treff55+ findet in der Regel jeden 3. Dienstag im Monat, außer in den Schulferien, statt. Beginn 19 Uhr im Computerraum der GWRS Schanbach. Leider ist der Zugang nicht barrierefrei. Das jeweilige Thema wird im Amtsblatt und „Gelbes Blättle“ zeitnah veröffentlicht. Interessenten und ehemalige Teilnehmer werden auch via E-Mail benachrichtigt.

Das Team:



von Links nach rechts: Dirk Siebelt(vorne), Wolfgang Besemer, Wolfgang Röger, Willi Hiebel, Ernst Metzler, Helmut Bachmann

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich jederzeit an unsere Anlaufstelle bei Rat und Tat. Entweder persönlich oder über die bekannte Rufnummer 0711-36 909 27 im Rathaus.

GELEGENTLICHE FAHRDIENSTE

(Text: Hans-Jörg Steudtner)

Das Wandern ist des Müllers Lust. Ein hübsches Volkslied, nur sind die Zeiten der wandernden Handwerksgesellen vorbei. Uns fällt mitunter der Weg zum Einkaufen oder zum Arzt schon mal schwer. Unsere Nr. 114 hilft schon mal und ganz besonders der BürgerBus Aichwald. Aber in 's Remstal ist es oft unmöglich - ohne Auto. Und viele ärztliche Spezialisten haben dort ihre Praxis. Manche helfen uns, wenn wir sagen, dass wir nur die Fahrer sind und bitten, die Wartezeit zu verkürzen. Gemeinderat und Verwaltung basteln an einer Lösung für das Remstal.

Wir sind drei Fahrer. Manchmal wird es knapp, denn jeder von uns hat ja seine eigenen Termine. Deshalb ist es auch nicht möglich, regelmäßige Fahrten z. B. ins Krankenhaus zu übernehmen. Wir sind halt kein Taxiunternehmen. Meistens haben die Mitbürger aber ein Einsehen.

Dieser Tage sagte mir eine Frau in der Sprechstunde RAT und TAT, dass sie abends sehr schlecht in die Schurwaldhalle zu Veranstaltungen kommt. Geholfen haben Frau Fitterling im Rathaus und einige Telefonate. Nachbarschaftshilfe war die Lösung. Der Konzertbesuch war möglich, vor allem die Heimfahrt am Samstagabend, wenn unsere gelegentlichen Fahrdienste nicht einzuplanen sind.

Gerne helfen wir Ihnen, wann immer wir können.

Lernunterstützung für Schüler

(Text: Hans Haase / Michael Neumann / Foto: Internet)



Der Gedanke, eine Lernunterstützung für Schüler vom Seniorenrat anzubieten, kam 2007 von dem damaligen Schulleiter der GHS Aichwald und bezog sich auf einen „schwachen“ Schüler im Fach Mathematik. Er wurde vom Seniorenrat positiv aufgegriffen. Die erste Betreuung eines Schülers der GHS Aichwald fand bereits am 3. April 2007 statt. Auf der ordentlichen Mitgliederversammlung am 7. Mai 2007 wurde dann die Arbeitsgruppe „Lernunterstützung für Schüler“ offiziell beschlossen. Es stellte sich schnell heraus, dass die gelegentliche Unterstützung sich schnell in eine permanente Betreuung ausweitete. 2007 summierte sich die aufgewendete Zeit bereits auf ca. 60 Stunden, 2008 dann auf ca. 80 Stunden und 2009 noch auf ca. 40 Stunden. Nur mit diesem Aufwand konnte der angestrebte Erfolg für die Schüler erreicht werden. Eine „gelegentliche“ Unterstützung war nicht ausreichend. 2009 musste Hr. Haase die Lernunterstützung aus privaten Gründen (häufige längere Abwesenheit) abbrechen. Die von uns angebotene Unterstützung bezog sich ausschließlich auf Mathematik der höheren Klassen. Eine Ausweitung der Gruppe kam in den ersten drei Jahren nicht zustande. Für vereinzelte Angebote zur Mitarbeit auf anderen Gebieten war kein Bedarf vorhanden, bzw. für Anfragen z. B. aus dem Grundschulbereich keine Möglichkeit der fachkundigen Betreuung. Zurzeit betreuen wir einen Auszubildenden bei der Vorbereitung auf seine Abschlussprüfung und hoffen, dass er erfolgreich ist.

Der Kreissenioresrat Esslingen (KSR)

(Text: Peter Gulla / Foto: Wolfgang Besemer)

Zurzeit gibt es in Baden-Württemberg 42 Kreissenioresräte der Land- und Stadtkreise und 37 Landesverbände, die in der Altenarbeit tätig sind. Alle sind Mitglieder des Landessenioresrates LSR in Baden-Württemberg. Der Landessenioresrat ist wiederum Mitglied in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landessenioresvertretungen (BAG LSV). In ihr sind alle 16 Landessenioresvertretungen Deutschlands vereinigt.

Nach der Gründung unseres Ortssenioresrates in Aichwald wurden wir Mitglied im Kreissenioresrat Esslingen, der bereits bestand. Heute bilden 13 Stadt- und Ortssenioresräte den KSR-Esslingen.

Geleitet und organisiert wird der KSR-Esslingen z.Zt. von Herrn Karl Praxl, aus Filderstadt. Etwa 3mal im Jahr trifft sich der KSR bei einem Ortssenioresrat im Rathaus, Pflegeheim oder sonstigem, möglichen Raum.

Auch in Aichwald gab es bisher drei Treffen: 2mal in der Begegnungsstätte und 1mal im Jugendhaus:



Bei vielen KSR-Treffen wurden und werden in der Regel besondere Themen von Fachleuten behandelt, zum Beispiel:

- Musterwohnung, um möglichst lange, sicher und gegebenenfalls allein zu leben
- Vom Krankenhaus nach Hause. Wer hilft dann weiter?
- Sicherheit gegen Gewalt und Betrug
- Erfahrung mit einem Bürgerbus
- Bewegung, Unterhaltung, Spaß, BUS
- Versicherungen für Ehrenamtliche, z. B.: Haftpflicht
- und vieles andere mehr-

Nicht zuletzt ist der KSR eine gute Möglichkeit um Ideen und Erfahrungen aus erster Hand austauschen und diese wiederum in die eigene Arbeit einfließen lassen zu können!

Kleine handwerkliche Tätigkeiten für Groß und Klein und Alt und Jung

(Text: Hans-Jörg Steudtner / Fotos: Gramann)

Diese Gruppe des Seniorenrates kümmert sich um alle im Haushalt defekt gegangenen Güter.

Dazu einige Beispiele: Eine Schublade klemmt, Türen schließen nicht mehr, es ist etwas abgebrochen und es ist zu schade, es einfach wegzuworfen und neu zu kaufen, Lampen und Birnen wechseln oder ein Wandregal oder Bilder mit Dübeln festmachen. Alles, was ein handwerklich Geschickter machen kann, übernimmt Michael Gramann oder sein Kollege Haller, wenn man es nicht selbst erledigen kann oder keine entsprechende Hilfe im Haushalt vorhanden ist. Was nicht in ihren Tätigkeitsbereich fällt, ist das Verlegen von elektrischen Leitungen oder Wasserleitungen, ebenso das Montieren von Wasserhähnen. Dafür benötigt man Fachleute, die auch die Garantie übernehmen.

Michael Gramann erzählt aus seiner langjährigen Tätigkeit: Im 5. Stock war ein Fenster ausgewechselt worden. Die Bewohnerin, eine ältere Dame, rief ihn an und fragte, ob es normal sei, dass, wenn sie gegen den Rahmen drückt, er bis zu 3 cm nach außen nachgibt. Der Handwerker behauptete telefonisch, das sei normal! Nachdem ich mit der Handwerkskammer drohte, stand er am nächsten Tag bei der Frau vor der Tür und machte eine Verstärkung rein. Das war keine Tat, aber ein Rat.

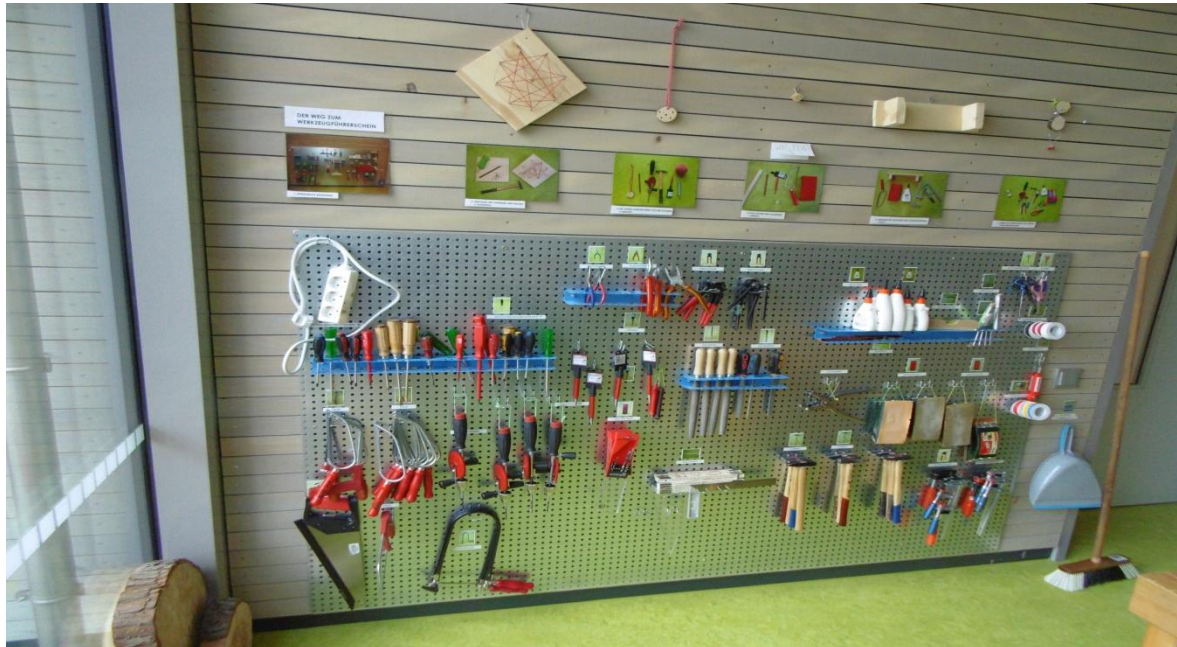
Eine andere Frau rief an, sie bekomme seit einer Woche einen Schrank nicht auf, da der Schlüssel abgebrochen sei. Als ich hinkam, erfuhr ich, dass sie in einem Büro arbeitet und ihre Arbeitskleidung befand sich in dem Schrank. Er bestand aus Massivholz und somit ergab sich die Möglichkeit, die Scharniere mit Keilen auseinander zu drücken. Glückstrahlend konnte die Frau wieder ihre Bürokleidung anziehen!

Das waren zwei Beispiele seiner Arbeit. Aber selbstverständlich kommt er öfters auch seinen Geschlechtsgenossen zur Hilfe. Unter der Telefonnummer **3690927** können alle Betroffenen jederzeit Hilfe anfordern.

Seit einiger Zeit hört man im neu erbauten Kinderhaus in Schanbach am Montagvormittag ein Hämmern und Sägen: Nach einer Anfrage an den Seniorenrat, ob jemand Lust habe, zusammen mit Kindern im Vorschulalter zu werken, hatte sich Michael Gramann sofort zur Verfügung gestellt, um mitzuhelfen.



Seitdem beschäftigt er sich montagvormittags mit Kindern im Kinderhaus, um sie in die Grundlagen handwerklicher Tätigkeiten mit den entsprechenden Werkzeugen einzuführen. Die Gemeinde unterstützt ihn mit einer vorbildlich ausgestatteten Werkzeugsammlung und der Mitarbeit der Erzieherin Michaela Ending. Michael Gramann unterstützt die Materialbeschaffung der Gemeinde tatkräftig.



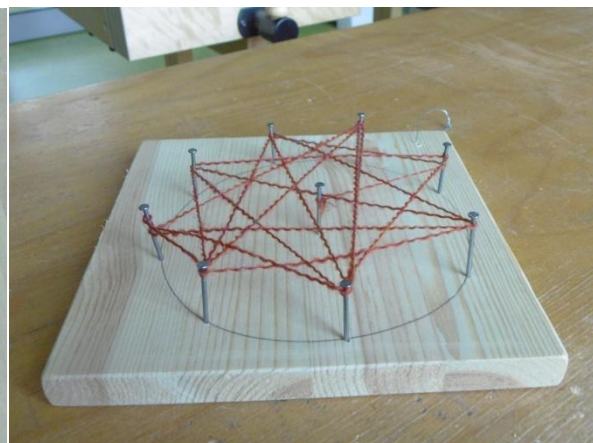
So macht das Arbeiten Spaß!

Somit erlangen jeweils 3 Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren im Wechsel im Rahmen ihrer Bastelarbeiten auf spielerische Art und Weise einen echten „Führerschein“ in Werkzeugkunde. Einige Kinder sind schon geübt, andere haben am Anfang noch Schwierigkeiten und der Hammer geht daneben.

Trotzdem sind alle Kinder nach eineinhalb Stunden stolz auf ihr eigenes selbst erstelltes Werkstück. Aber besonders freut es Michael Gramann, dass die Kinder bei Beschädigungen offen zu ihm kommen und natürlich viel Freude bei ihrer Tätigkeit haben. Alle Teilnehmer gehen begeistert zu Werke.



Amulett aus einem Holzast
(Bohrübung)



Übung mit Nägeln und Wolle

„Die Zeitung“- Interessantes und Wissenswertes für Seniorinnen und Senioren

Text: Michael Neumann / Fotos: Wolfgang Besemer und private Archive



Mit unserer Jubiläumsausgabe erscheint die 33. Ausgabe unserer Zeitung! Begonnen hat alles damit, dass Frau Roselinde Grupp aus Aichschieß zur Gründungsversammlung des Seniorenrates die Zeitung eines Seniorenheimes mitgebracht hatte. Frau Pfannenschmid war von der Idee gleich angetan, eine eigene Zeitung zu gestalten. Sieglinde Edlinger, Claudia Stickdorn und Waltraud Sienel ließen sich ebenfalls anstecken und man wollte gleich loslegen.

Leider erlaubte die damalige Leiterin unseres Seniorenzentrums nicht, über das Haus zu schreiben. So entstand die Idee, eine allgemeine Seniorenzeitung unter dem Dach des Seniorenrates zu etablieren. Waltraud Sienel, Hannelore Pfannenschmid und Sieglinde Edlinger sammelten fleißig Beiträge; Frau Haase aus Aichelberg korrigierte. Vom Ehepaar Steudtner kamen die „Berichte aus alter Zeit“ und andere Beiträge; auch Claus Dunklau brachte immer wieder Beiträge zu seiner Gruppe „Miteinander“. Sieglinde Edlinger brachte das Ganze in Form. Für die computertechnische Umsetzung und Vereinheitlichung konnte dann 2011 Wolfgang Besemer gewonnen werden. Peter und Hannelore Pfannenschmid druckten die Zeitungen und verteilten sie an die Auslagestellen. Im Sommer 2012 kam dann Michael Neumann dazu und regte an, ein Redaktionsteam zu gründen und die Zeitung zu strukturieren. In verschiedenen, gleichbleibenden Rubriken wollten wir zukünftig alle für Senioren interessante Themen abbilden. Die Gruppe war angetan und so gründeten wir das heutige Redaktionsteam und im September 2012 erschien die Zeitung zum ersten Mal im neuen Gewand.

Das aktuelle Redaktionsteam besteht aus:



Wolfgang Besemer:

Er verantwortet die Rubrik „Die Computermaus“, gestaltet die Titelseite, bearbeitet die Beiträge redaktionell, layoutet die Zeitung und macht sie für den Druck fertig.



Michael Neumann:

Ist verantwortlich für die Rubriken „Nachgefragt“ und „Aichwald Spezial“. Zudem ist er für die gesamte inhaltliche Gestaltung presserechtlich verantwortlich.



Claus Dunklau:

Er verantwortet in der Regel die Rubriken „Literaturecke“ und „Das schmeckt“ und bringt auch immer wieder Beiträge zu seiner Gruppe „Miteinander“



Hannelore Pfannenschmid:

Sie ist verantwortlich für die Rubriken „Expertentipps“ und „Neues aus dem Seniorenzentrum“ Mit Michael Neumann verteilt sie die fertigen Zeitungen an die verschiedenen Auslegestellen.

Bevor eine Zeitung in Druck geht, trifft sich das Team, legt den Druck- und Erscheinungstermin fest und klärt die Beiträge für die einzelnen Rubriken. Danach geht jede/r an die Arbeit, schreibt entweder selbst Beiträge oder klärt mit anderen, die uns einen Beitrag angeboten haben die Einzelheiten.

Beim Drucktermin sind dann alle vier beieinander, drucken, heften und beschneiden die ca. 200 Exemplare. Hannelore Pfannenschmid und Michael Neumann bringen sie dann an die Auslegestellen.

Die Arbeit im Redaktionsteam macht viel Spaß und wir freuen uns über jeden Beitrag der von außen kommt und über jede/jeden, der vielleicht in Zukunft im Team mitarbeiten will.

Aus alter Zeit

(Text: Hans-Jörg Steudtner)

Meine Frau war auf die Idee gekommen, sich von Aichwalder Bürgern Geschichten erzählen zu lassen und sie für Aichwalder Bürger zu veröffentlichen. Ein kleines Bändchen ist daraus geworden. Die Kapitelüberschriften verraten, wie vielseitig so eine „Alte Klamotte“ sein kann und wie sehr sie auch für die Zukunft ist. Eben nicht nur eine Erinnerung.

Berichtet wird u.a. von Flüchtlingen und Vertriebenen, von der Entwicklung des Handwerks, von Wegen aus aller Welt nach Aichwald, der Landwirtschaft und Naturpflege.

Sie können das gerne nachlesen, auch an Ihrem PC. Die einzelnen Beiträge sind unter [www.aichwald.de/Berichte aus alter Zeit](http://www.aichwald.de/Berichte%20aus%20alter%20Zeit) abrufbar. Das komplette Büchlein können Sie bei „Rat und Tat“ gegen eine kleine Spende erwerben.

Das ist aber nicht zu Ende geschrieben. Wir sammeln weiter „Aus alter Zeit“. Wenn Sie Ihre Erinnerungen weitergeben möchten, rufen Sie mich einfach an (36 18 31). Ich komme bei Ihnen vorbei und wir überlegen gemeinsam, wie wir das anstellen wollen.

Vielen Dank für Ihren Anruf und die besten Grüße von Ihrem Hans-Jörg Steudtner.



Tanz verleiht den Noten Beine: Der Tanzkreis des Seniorenrates

(Text und Fotos: Jutta Haller)



Im Jahre 2006 war der Seniorenrat erstmals mit einem eigenen Infostand beim Straßenfest in Aichelberg vertreten. Bei einem Gläschen Wein ließen einige Mitglieder des Seniorenrates den Tag ausklingen und überlegten, was für Aktivitäten der Seniorenrat noch anbieten könnte. Spontan wurde die Idee eines Tanzkreises für Gesellschaftstanz von Jutta Haller in die Runde geworfen. Sofort sagte der Mitbegründer des Seniorenrates, Hans-Jörg Steudtner: „Gute Idee, mach mal.“

Durch Anzeigen im Amtsblatt und vor allem durch Mund zu Mund-Propaganda, fanden sich schnell einige Tanzinteressierte und Tanzbegeisterte. Mit dem Tanzlehrer Herr Knott und Gattin starteten 12 Paare und eine einzelne Dame am 9.2.2007 die ersten Tanzversuche. Von der Gemeindeverwaltung wurde uns ein Vereinsraum im Untergeschoss der Schurwaldhalle zu Verfügung gestellt, in dem wir uns alle zwei Wochen freitags um 19.00 Uhr zum Tanzen treffen. Die Leitung des Tanzkreises übernahmen Jutta und Günter Haller.



Leider musste Herr Knott aus gesundheitlichen Gründen im Juni 2007 aufgeben. Kurz zuvor war das Ehepaar Stolle zu unserem Kreis gestoßen. Das Ehepaar Stolle tanzte seit vielen Jahren aktiv in einem Tanzklub und verfügte über ein beeindruckendes tänzerisches Können. Glücklicherweise erklärten sie sich sofort bereit, das Amt von Herrn Knott zu übernehmen. Und glücklicherweise tun sie das bis zum heutigen Tag mit sehr viel Engagement und mit noch mehr Geduld.

Im Anschluss an das konzentrierte und schweißtreibende Üben der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze hat es sich eingebürgert, dass man noch etwas trinken geht und sich natürlich austauscht.



Aber wir tanzen nicht nur gemeinsam, sondern machen auch Ausflüge, kleine Reisen, Wanderungen, Besichtigungen, Kegeltourniere und Mini-golf-Turniere; feiern runde Geburtstage und natürlich als Jahresabschluss unsere legendäre Weihnachtsfeier.



So ist im Laufe der vergangenen Jahre der Kreis sehr zusammen gewachsen, man kümmert sich umeinander und es sind Freundschaften entstanden. Es ist diese herzliche Atmosphäre, dieses Zugewandte, was die Freude am Tanzkreis ausmacht, der inzwischen auf neunzehn Paare und eine Dame angewachsen ist.

Natürlich freuen wir uns immer auf neue Mittänzerpaare: Jeden zweiten Freitagabend ab 19.00 Uhr im Vereinsraum 1 und 2 der Schurwaldhalle Schanbach.

Auskünfte erteilt gerne Jutta Haller: Telefon 0711-362425

„Miteinander“: In der Gemeinschaft, in der jeder seine eigene Wohnung hat, fühlt man sich geborgen.

(Auszug aus einem Workshop der BAGSO)

(Text und Fotos: Claus Dunklau)

Diese Aussage war Denkanstoß für mich, die Projektgruppe „**Miteinander**“ im November 2006 im Seniorenrat Aichwald vorzustellen. Als Starthilfe und Leitfaden wurde ein Faltpapier mit Richtlinien erstellt. Die aufgeführten Wünsche sind der Weg zum möglichen Ziel. Die Idee: *Eine soziale Lebensqualität im evtl. neuen Umfeld durch Kontakte mit Gleichgesinnten zu finden, durch den Versuch einer Interessengemeinschaft.* Der Vorstand des Seniorenrates Aichwald unterstützte diesen Schritt und war immer ein begleitender Mentor in diesem Projekt.



Eine Projektgruppe braucht immer eine treibende Kraft, mit der eine wirkungsvolle Zielsetzung erreichbar ist. Einige gleichgesinnte Mitbürger unterstützten diese wichtige Voraussetzung sehr, dadurch war in der Basis eine vertrauensvolle Kooperationsfähigkeit gegeben, und das Faltpapier zeigte Leben. Man brauchte viel Geduld, aber schnelle Erfolge sind bekanntlich nicht von langer Dauer. Möglichst kleine, durchführbare Ziele müssen erfolgreich sein. Das Projekt ist im Laufe von fast 10 Jahren zu einer stabilen Arbeitsgruppe und Gemeinschaft gewachsen, und vertritt somit glaubwürdig die **Treffrunde „Miteinander“** - Kontakt und Begegnung -.

Kontakte und Gespräche verbinden im Alter und erhalten die im früheren Lebensabschnitt entwickelten körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten. Wir arbeiten weiter an unserer wertvollen, interessanten Aufgabe, und der Koordinator Claus Dunklau freut sich über weitere ältere Bürger, die auch das Ziel haben möchten:

Selbst bestimmend leben, gemeinsam gestalten!



So fing es an, so soll es bleiben. Wöchentliche Diskussion und Freude in der **Treffrunde** mit damaligen Gründern und weiteren gleichgesinnten, netten Bürgern.



Die **Treffrunde** „Miteinander“, jeden Dienstag im „Liederkranz“, beim Arbeitsgespräch. Gedankenaustausch fördert neue Ideen!



Tolle Abwechslung in freier Natur bei schönem Wetter ist ein Minigolf- Turnier am Jägerhaus...



... und Kegeln im Jägerhaus, einmal im Monat, ist ein riesiger Spaß. Bei Fehlwürfen ist immer die Bahn schuld.... ist doch klar !!!



Ein Tagesausflug mit VVS nach Marbach und zurück mit dem Neckar- Käpt'n- Schiff war eine erholsame Entspannung.

Wir planen viele Aktivitäten über das Jahr und belohnen uns jeweils am letzten Dienstag im Monat beim „**Miteinander**“- Essen in der Region. Das verbindet und festigt den Zusammenhalt in der Gemeinschaft.

„Jeder braucht eine Tagesdosis an Bedeutung für andere Menschen.“
(Prof. Dr.Dr. Dörner, dtsh. Psychiater und Historiker)

„FÜNF Esslinger“

(Text und Fotos: S. Weyde)

Urheber der „FÜNF Esslinger“ ist Geriater Dr. Martin Runge. Bis ins hohe Alter gesund und mobil zu bleiben, wünschen wir uns alle. Damit wir möglichst lange ein selbstständiges Leben führen können, müssen wir was für unsere Gesundheit und Mobilität tun.

Die „FÜNF Esslinger“ sind Bewegungsübungen mit denen wir Kraft in den Beinen und die Balancesicherheit trainieren können. Beides sind wichtige Voraussetzungen, damit man ein selbstständiges und sturzfreies Leben führen kann.

Die 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 ins hohe Alter erreicht werden.



Balance



Kräftigung der Oberschenkel und Gesäß



Kräftigung der Oberschenkel und Schultern



Kräftigung der Beine und Gesäß



Kräftigung der Oberschenkel

Die Trainingsstunden finden jeden Dienstag um 14:45 Uhr bis 16:00 Uhr in der Schurwaldhalle (Vereinsraum 4) statt.

Information : Sonja Weyde Tel. 0711 362514

„DAS KLEINE AICHWALDTHEATER“

(Text: Helga Schlumberger / Fotos:Archiv)



Nicht lange nach der Gründung des Seniorenrates Aichwald fanden sich 9 Menschen im "Besten Alter" zusammen, um „DAS KLEINE AICHWALDTHEATER“ zu gründen.

Eines Tages erhielt ich einen Anruf, mit der Frage, ob ich Interesse hätte, diese Gruppe zu leiten. Ja, ich hatte große Lust. Es war

nicht die Perfektion gefragt, sondern die Freude am darstellenden Spiel in all seinen Facetten.

Und es war ein Wagnis, aber es scheint geglückt zu sein. Inzwischen ist das Theater nicht mehr aus der Aichwalder Kulturszene wegzudenken. Jedes Jahr wurde ein neues Stück einstudiert, um es dann beim „Bunten Nachmittag für Menschen über 70 Jahre“ in der Schurwaldhalle und auch in der Begegnungsstätte aufzuführen.

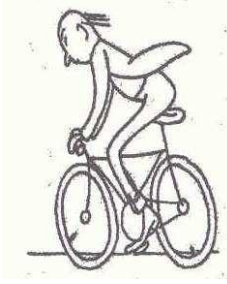
Es gibt wenig fertige Stücke für Senioren und so habe ich immer nach gemeinsamer Themensuche die Stücke den Spielern sozusagen auf den Leib geschrieben. Deren Ideen flossen jeweils mit ein und so fiel es manchem dann leichter, seine Rolle glaubhaft auf die Bretter, die die Welt bedeuten, zu bringen. Natürlich gab es immer Diskussionen über die Umsetzung des gewählten Stückes.

Es ist auch nicht immer leicht, sich gleich in eine Rolle einzufinden. Da gilt es, sich in vielen Einzelproben auszuprobieren. Und manche Änderung im Text oder Spiel ist nötig. Das bedeutet, man muss flexibel sein und Regieanweisungen vertrauensvoll annehmen.

Theater hat eine ganz eigene Gruppendynamik und bietet eine große Spielwiese der Emotionen. Erwünschte und unerwünschte. Sich dann wieder im Team, denn Theaterspielen ist absolut Teamarbeit, zusammensetzen und weiterzuarbeiten, hat zum Erfolg dieses kleinen Amateurtheaters geführt.

Einige Beispiele aus unserer Arbeit. Das erste Stück: "Frau Cramer". Weitere: "Der Stern von Aichwald" mit Ausschnitten vom "Geizigen", "Unser Haus" und die Fortsetzung: "SPA". Im Januar 2016 "Charlotte", die Oma, die sich nichts vorschreiben lassen wollte.

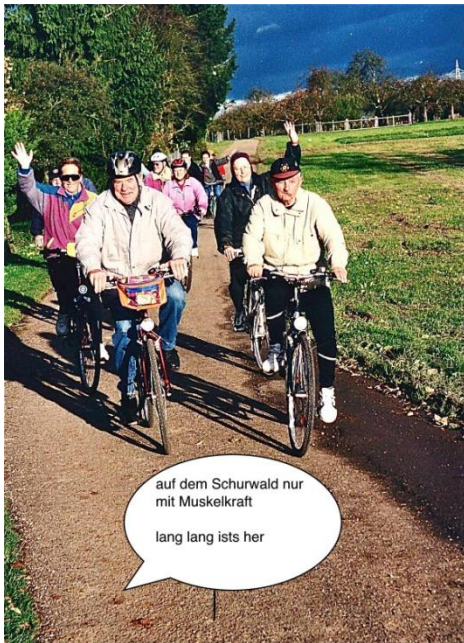




Der nächste Berg ist immer der schwerste.

(Text und Fotos: Franz Kampmann)

Im Mai vor 19 Jahren in einem Aichwalder Seniorenreisebus entstand die Idee "Seniorenradeln auf dem Schurwald". Der ganze Bus applaudierte aber keiner kam zum verabredeten Treffpunkt vor der Schurwaldhalle. Andere dagegen hatten davon gelesen und so begann unsere erste Radeltour doch noch mit 3 Radlerinnen und 2 Radlern im Juni 1997. Wer zählt die Kilometer, nennt die Namen aus den folgenden 19 Jahren? Insgesamt über einhundert verschiedene Personen sind mit uns durch



auf dem Schurwald nur
mit Muskelkraft
lang lang ists her

den Schurwald geradelt, jeden Mittwoch von April bis Ende Oktober und zusätzlich noch einmal pro Monat über den Schurwald hinaus hinauf bis Laufen am Neckar, hinunter bis an die Donau, hinüber durch den Welzheimer Wald und rüber durch den Schönbuch bis Herrenberg. 70 bis 80 Kilometer Radelstrecke waren dabei keine Seltenheit. Am schwersten dabei waren am Abend die Aufstiege auf die Schurwaldhöhe. Schwitzend, prustend und schiebend nach dem Motto: "Geteiltes Leid ist halbes Leid", in unserem Fall geteilt durch zwanzig ist noch weniger, sind wir zu Hause angekommen. Den hilfreichen Akku am Pedelec gab es noch nicht. Der älteste Teilnehmer war der 90 jährige Karl Illenberger aus

Schanbach. Es war die Zeit der Ironmen. Im Winterhalbjahr sind wir gerne zu den Besen an Fils, Neckar und Rems geradelt; und das auch auf Schnee. Die Freude, durch die kalte Winterluft zu radeln, um dann in einem kuschelig warmen Besen ein leckeres Viertele zu schlotzen war und ist immer noch nur ein paar wenigen beschieden.

Vor zehn Jahren dann folgten wir der Einladung von Peter Gulla und integrierten uns in den neu gegründeten Aichwalder Seniorenrat.

Unseren Gepflogenheiten sind wir treu geblieben. Radeln so lange und so weit es Spaß macht. Die Gruppe hat stets Sicherheitsgefühl vermittelt, technisch Hilfe geleistet und zumindest in den Pausen für manch kurzweiligen Schwätz gesorgt.

Wir waren nicht nur Aichwalder. Radelgäste aus Esslingen, Ostfildern, Ebersbach und Korb haben uns ab und zu begleitet. Es war lange die schöne pedelec-lose Zeit. Wie schon erwähnt, die Zeit der Ironmen.

Unser Dichter, Horst Kübler, dem wir schon einige Radellieder verdanken, hat es so formuliert: „Es hengt a Dreigang Fahrrad on dr Wand ond sei Sattel liegt glei nebadran, frogt ihr worom i so traurig bin, guck i bloß zom alda Fahrrad hin.“



Das mit Akku-Power unterstützte Fahrrad! Es hat die einen erfreut, die andern geärgert. Schade! Aber technische Entwicklungen lassen sich nicht zurückdrehen und so bleiben einige, die nicht mithalten können oder wollen auf der Strecke. Nunmehr fährt fast jeder auf Pedelec, das durchaus auch sportlich gefahren werden kann. Doch wer in die Jahre gekommen ist weiß das Gefährt auch zu schätzen. Und in die Jahre gekommen sind einige von uns. Aber keine Frage, unsere Radeltouren sind weiterhin schön, sicher gesund und spaßig.



Jeder darf mitfahren und in den Schulferien auch mal die Kinder.



Wir feiern immer noch Ende Oktober unseren Radelkehr aus in einem Gaststättensaal, zu dem auch die ehemaligen Mitradler eingeladen sind. Und auch der allerletzte Abschied am geheimnisvollen Duzbänkle – das nur Radler kennen- wird nie vergessen.

Große Touren werden kürzer, Radler älter.

Aber es ist nicht zu übersehen, der Nachwuchs wird spärlicher. Es scheint, die neuen Senioren sitzen lieber vor dem Computer, als - obwohl gesünder- auf dem Fahrrad.

Gehirntraining

(Text: K. Sauter / Fotos: Archiv, Seniorenrat)

Faszinierendes Gehirn

Was ist das wichtigste Organ?

„Das Herz“, so würde ein Kardiologe sicher argumentieren.

Nur bei einer „Gehirntransplantation“ wäre man lieber Spender als Empfänger.



Im Kopf herrscht niemals Ruhe. Wenn wir dösen oder Tagträumen, schaltet sich das Gehirn keineswegs ab, sondern behält ein hohes Maß an Hintergrundaktivität bei.

Das Gehirn ändert sich dadurch, dass Sie es gebrauchen. An den Nerven-Schnittstellen im Gehirn, den Synapsen, werden Impulse weitergeleitet. Viele solcher Impulse bringen die Synapsen zum Wachsen und diese hinterlassen Spuren. Wenn mal ein Pfad da ist, wird er weiter genutzt und immer wieder verfestigt. Das Gehirn lernt immer, es kann gar nicht anders. Die geistige Lernfähigkeit ist eine Angelegenheit der geistigen Haltung und des Alters.

Wir können uns unser Gehirn so vorstellen, dass es ein Netzwerk verschiedener Straßen ist. Die Synapsen sind die Schaltstellen, die die Kreuzung frei machen und die Aufnahme in den sensorischen Speicher erfolgen kann. Das Gehirn speichert in Bildern ab.

Unser Großhirn ist doppelt angelegt. Die beiden Hälften sind spiegelbildlich zueinander angeordnet und über einen dicken Strang miteinander verbunden, über den sie Informationen austauschen. Da die Natur rational arbeitet, hat sie beiden Hälften (Hemisphären) unterschiedliche Aufgabenbereiche zugeordnet, z.B. Sprache linke Gehirnhälfte, Kreativität und Gefühl rechte Gehirnhälfte.

Das Gehirn ist ca. 11/2 kg schwer und hat etwa 500 Mill. Zellen und ähnelt einem Computer mit dem Unterschied, dass dieser nur einen Speicher, unser Gehirn aber drei Speicher hat:

Ultrakurzzeitgedächtnis

In diesen Speicher gelangen alle Informationen und verbleiben etwa 15 – 30 Sekunden. Erscheint uns etwas nicht merkwürdig, so werden diese Informationen gelöscht. Finden wir etwas besonders wichtig, dann wird die Information herausgefiltert und gelangt ins

Kurzzeitgedächtnis

Dieses hat eine Kapazität von 24 Stunden. Danach wird die vorläufig gespeicherte Information wieder gelöscht und sie gelangt ins

Langzeitgedächtnis

Dort landet alles, was wir für wichtig halten.

Wir treiben Sport und trainieren unsere Muskeln, denn wir wissen, dass Sport wichtig für unsere Gesundheit ist.

Die neuere Forschung hat ergeben, dass es genau so wichtig ist, unser Gehirn zu trainieren. Alle möchten ein Leben lang geistig fit bleiben. Wir alle haben Angst davor, im Alter dement zu werden, tun aber nichts für unsere geistige Gesundheit. Viele glauben, gegen geistige Defizite im Alter kann man nichts tun. Forschungsergebnisse belegen jedoch, dass der Mensch auch im Alter lernfähig bleibt und über eine große Denkkapazität verfügt, die nicht ausgeschöpft wird und die es zu nutzen gilt.

Es ist wichtig, beide Gehirnhälften zu trainieren, da diese untrennbar zusammengehören. Man spricht hier von **ganzheitlichem Gehirntraining**. Körperliche Aktivitäten beeinflussen die Hirnleistung insofern, dass die Gehirnmasse besser durchblutet wird und die fluide Intelligenz angeregt wird.

Im Seniorenrat Aichwald wird spielerisches Gehirntraining in heiterer Atmosphäre angeboten. Jeweils am **ersten Montag im Monat von 15.00 bis 16.00 Uhr** trifft sich die Gruppe in der **Schurwaldhalle** unter der Leitung von Frau Katharina Sauter.



Über ein vorgegebenes Thema wird nachgedacht, überlegt und unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet. Es entsteht ein partnerschaftliches gemeinsames Erarbeiten von Lösungen, wobei jeder in Gespräche mit einbezogen wird. Jeder ist Lehrer und Lerner zugleich.

Auftretende Begriffe und Fragestellungen werden im Gespräch mit anderen aufgearbeitet. Das Hinterfragen von Bekanntem und das Überdenken von Gewohntem aktiviert und schärft die Wahrnehmung.

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. Unser Gehirn prägt unsere Persönlichkeit und macht uns einmalig.

Eine Kostprobe aus der Stunde Gehirntraining – Thema: Fantasie -

Frau Evelyn Klein hat sich folgende schöne Geschichte ausgedacht:

Die Geschichte musste 26 Wörter,

beginnend mit dem Buchstaben „**A**“ - endend mit „**Z**“, beinhalten.

Das jeweils folgende Wort beginnt mit dem Endbuchstaben des vorherigen Wortes:

Achim muss seine elfjährige Enkelin nach Hildesheim mitnehmen.

Nachmittags sind die Eisdielen nahezu umlagert.

Tiramisueis, **S**chokoladeneis sind der Renner, richtig gutes Sahneeis-Superbio, **o**rdentliches Speiseeis – **S**ommersonnenbilanz**Z**.

Nordic Walking für Senioren 60+

(Text und Foto: Barbara u. Dieter Mödinger)



Seit Mai 2015 findet der Nordic Walking Laufftreff als neues Bewegungsangebot des Seniorenrat Aichwald unter der Leitung von Barbara und Dieter Mödinger statt.

Der Gedanke war, die einzelnen Nordic Walking Läufer als Gruppe zusammen zu bringen. Der Laufftreff fand in den Sommermonaten Mai bis Ende September statt und von Anfang an fand er großen Zuspruch.

Deshalb konnten wir auch 2 Gruppen bilden, damit jeder Teilnehmer nach seinem Empfinden und Vermögen mitmachen konnte.

Die Gruppe trifft sich immer montags um 9 Uhr in Schanbach, Ende Jägerhausweg und wir laufen ca. 1 Stunde. Dazwischen gibt es Auflockerungsübungen und Gymnastik. Es werden verschiedene Wege gelaufen und so können wir von der Baumbüte im Frühling bis zur Herbstfärbung die Natur genießen.

Im Sommer laufen wir bevorzugt im Wald, da dort angenehmere Temperaturen sind. Da man beim Nordic Walking in der Geschwindigkeit laufen soll, damit man sich unterhalten kann, lernen sich die Teilnehmer der Gruppe auch kennen und das Laufen ist kurzweilig.

Zum Abschluss der Nordic Walking Saison 2015 trafen sich die Teilnehmer zu einem Spaziergang mit anschließendem gemütlichem Beisammensein in einem Aichwalder Gasthof.

Wer Nordic Walking noch nicht kennt: Nordic Walking ist ein Ganzkörpersport. Beim Laufen wird die Beinmuskulatur gestärkt. Es wird mit 2 Nordic Walking Stöcken gelaufen und durch das Schwingen der Stöcke werden zusätzlich Arme, Schultern und Rücken trainiert. Durch den Bewegungsablauf wird insgesamt ein großer Teil der Muskeln im Körper trainiert und dadurch werden die Gelenke nicht zu stark belastet. Das Laufen regt die Fettverbrennung an und verbessert unsere Balance und Kondition. So werden auch die Beweglichkeit gefördert und die Muskeln besser durchblutet. Und der große Vorteil ist, dass man mit Nordic Walking immer anfangen kann und es ist nie zu spät, mit diesem Ausdauersport zu beginnen.

Wir freuen uns schon auf die neue Nordic Walking Laufftreff Saison 2016 und hoffen auf gutes Wetter und motivierte Teilnehmer, die kostenlos von diesem Angebot Gebrauch machen können.

B.U.S.

(Text und Foto: Volkmar Schopper)



B.U.S. – steht für „Bewegung, Unterhaltung, Spaß“ und ist ein präventives Bewegungsangebot für ältere Menschen.

Der erste Bewegungstreff dieser Art wurde in Aichwald am 08.06.2015 unter der Leitung von Rolf Walz gestartet. Am Anfang waren es 13 bis 18 Teilnehmer, später dann über 30. Da Herr Walz am selben Tag noch eine andere Bewegungsgruppe am Jägerhaus betreut, konnte er schweren Herzens die Aichwalder Gruppe nur bis zum 30.11.2015 anleiten.

Herr Volkmar Schopper konnte als Nachfolger gewonnen werden. Er hat eine Ausbildung zur Durchführung der Übungen aus dem Bewegungsprogramm der „Fünf Esslinger“ nach Dr. Runge absolviert und dann die Aichwalder Gruppe ab Dezember 2015 übernommen.

Wir treffen uns jeden Montag von 10 – 11 Uhr in Schanbach vor dem Brunnen der Schurwaldhalle in Schanbach.

Die Besonderheit an B.U.S.: Die Treffen finden ganzjährig im Freien statt, bei Wind und Wetter, bei Regen (im Schulhof unter dem Dach) und Sonnenschein.

Wir beginnen mit einem Aufwärmprogramm bei flotter Musik. Danach gehen wir zu den Fitnesskomponenten der „Fünf Esslinger“ über: Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. Das Ziel ist, die körperliche Fitness so lange wie möglich zu erhalten. Die Beweglichkeit und das Gleichgewicht soll gefördert werden. Die Muskulatur soll gestärkt werden, um Stürze zu vermeiden. Das Bewegungssystem soll optimal erhalten werden.

Wir bauen außerdem Übungen für die positive Beeinflussung des Gehirns (Body2 Brain) nach Dr. Claudia Croos-Müller ein.

Am Schluss werden die zuvor statisch durchgeführten Übungen in tänzerischer Form bei flotten Rhythmen wiederholt.

Inzwischen haben wir 40 Teilnehmer. Wir freuen uns, dass dieses Angebot so gut angenommen wird.

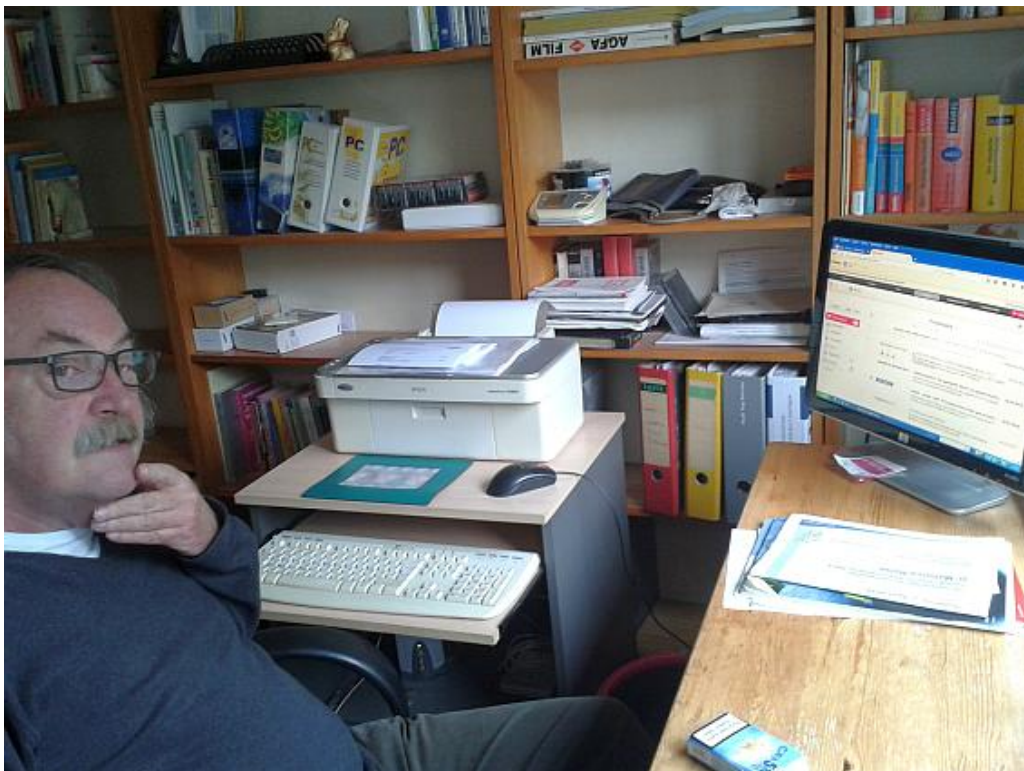
Interessierte sind jederzeit gerne eingeladen.

Wie erfährt die Öffentlichkeit von den vielfältigen Aktivitäten des Seniorenrates?

Voraussetzung für das rege Interesse der Aichwalder an den ca 17 Gruppen des Seniorenrates ist die Veröffentlichung ihrer Tätigkeiten im Amtsblatt „Aichwald aktuell“ und im Weinstadter „Gelben Blättle“.

Wolfgang Zipf aus Aichelberg (67) hat sich dieser Aufgabe seit dem Jahre 2011 angenommen. Er macht dies sehr gern, da er die Aktivitäten des Seniorenrates als sehr sinnvoll ansieht und somit natürlich auch ihre Publizierung. Sein eigener Ruhestand wird dadurch außerdem angereichert. Und die Beschäftigung mit dem PC rostet dadurch für ihn auch nicht ein. Manchmal lernt er sogar nach einem Anruf beim PC-Experten Wolfgang Besemer noch etwas dazu.

Die Beiträge über die einzelnen Gruppen erscheinen in mit den Gruppenleitern abgestimmten festen Zeitabständen. Ebenso werden die Texte mit ihnen abgestimmt. Neue Beiträge können jederzeit an den „Medienmann“ des SR per Email geschickt werden. Aber auch „das gute alte“ Telefon ist natürlich noch erwünscht. Natürlich erleichtert die moderne Informationstechnik diese Arbeit ungemein. Die einzelnen Beiträge werden von Wolfgang Zipf seit einiger Zeit direkt in die Redaktionssysteme der einzelnen Blätter eingegeben. Auch hierbei konnte natürlich noch dazugelernt werden. Und das eigene Gedächtnistraining kommt bei der Arbeit nebenbei nicht zu kurz.



Unser Medienmann an seinem Arbeitsplatz

Weitere Aktivitäten des Seniorenrates Straßenfeste

2006 in Aichelberg



2008 im Regen in Lobenrot



2010 in Krummhardt



2012 in Schanbach



2014 in Aichschieß



Seniorentage



Sommerferienprogramm für Aichwalder Kinder

Fahrrad reparieren



Basteln am Oldtimer



Jung und Alt auf dem Fahrrad



Wir kochen!



und auch das noch:

1. Hilfe mit Diplom



Hilfe !!
Mein Handy piepst



Kleine Radiogeschichte

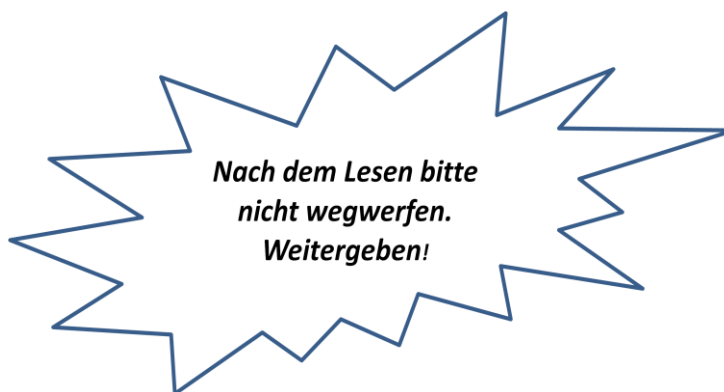


Senioren und Verkehr



Aus der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,
diese Ausgabe unterscheidet sich von denen, die Sie in den letzten Jahren gewohnt waren. Zehn Jahre ist in diesem Jahr der Seniorenrat Aichwald „alt“ geworden. Wir haben uns deshalb entschieden, Ihnen unsere Seniorenarbeit in den einzelnen Gruppen einmal näher zu bringen. Die Redaktion hofft, dass Sie wieder viel Freude beim Lesen haben bzw. gehabt hatten.



Tipp: Wollen Sie ältere Ausgaben nochmals nachlesen?
Sie finden diese im Internet unter: [www.aichwald.de/Die Zeitung](http://www.aichwald.de/Die_Zeitung).

Anschrift der Redaktion:

Rathaus Aichwald
Seestr. 8
73773 Aichwald

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

Layout und Satz: Wolfgang Besemer

Druck: Viaprinto, Münster

Titelbild: Collage / Wolfgang Besemer

Mitarbeiter/innen dieser Ausgabe:

Siehe jeweiligen Beitrag

33. Auflage, Juni 2016, 300 Exemplare

Sie erhalten „Die Zeitung“ in:

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

Unsere Arbeit finanzieren wir ausschließlich über Spenden!

Spendenkonto: Seniorenrat Aichwald,
IBAN: DE13 6119 0110 0223 5990 00
bei der Volksbank Esslingen.