

gesagt – getan

Magazin des
Stadtseniorenrats Waiblingen
Ausgabe 2 // Frühjahr 2017

fit und
mobil

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser der 2. Ausgabe von „gesagt - getan“,

wir vom Stadtseniorenrat Waiblingen sind stolz, Ihnen mit dieser Ausgabe hoffentlich wieder viel Interessantes, Unterhaltendes und Informatives anbieten zu können. Viele Anregungen

und Erfahrungen konnten wir mit unserer ersten Ausgabe schon einfließen lassen. So haben wir auch den Titel mit „gesagt - getan“ ein wenig optimiert.

Es hat sich viel getan: Wir haben mit Ulrich Krämer einen neuen Redaktionsleiter und ich wurde am 9. Februar 2017 zum neuen Vorsitzenden des Seniorenrates gewählt.

Mit dem Thema „fit und mobil“ wollen wir Sie einerseits auf unsere Angebote neugierig machen, aber auch auf Themen wie Medikamentensicherheit und Pflege, die hoffentlich auf Ihr Interesse stoßen. Übrigens können Sie die Ausgaben unseres Magazins auch auf unserer Homepage ansehen oder herunterladen.

Allen Beteiligten möchte ich für die viele Arbeit und das Engagement zum Erstellen dieser Ausgabe recht herzlich danken.

Für die Lektüre dieser Ausgabe wünscht der Stadtseniorenrat viel Spaß und Vergnügen. Wir freuen uns schon auf Ihre Reaktionen und Ihre Anregungen. Gerne berücksichtigen wir auch Beiträge von Ihnen in einer der nächsten Ausgaben.

HL

Hartmut Lehmann

Hartmut Lehmann
Vorsitzender

Hartmut Lehmann neuer Vorsitzender

Am 9. Februar 2017 wählte der Stadtseniorenrat Waiblingen in der öffentlichen Sitzung Hartmut Lehmann zum neuen Vorsitzenden. Der bisherige Vorsitzende Rüdiger Deike trat aus gesundheitlichen Gründen zum 31. Dezember 2016 zurück und gab auch sein Mandat als Seniorenrat auf.

Herrn Rüdiger Deike gebührt der Dank aller für seinen unermüdlichen Einsatz und sein Engagement für den Stadtseniorenrat in den letzten 10 Jahren. Davon war er 6 Jahre lang Vorsitzender. In dieser Zeit hat er sich unermüdlich für das Image und die Präsenz des Seniorenrates eingesetzt. Beispielhaft sei auch sein kompetentes Wirken bei der Beratung zum altersgerechten Wohnen erwähnt.

Hartmut Lehmann wurde vor 2 Jahren in den 5. Stadtseniorenrat gewählt und ist Sprecher des Arbeitskreises 5 „Öffentlichkeitsarbeit“. Er ist Jahrgang 1952 und arbeitete bis zu seinem Eintritt in den Ruhestand im März 2013 beim Südwestrundfunk in Stuttgart als Abteilungsleiter. Die Schwerpunkte seiner Arbeit im Seniorenrat sind unter anderem die Überarbeitung, die Neugestaltung und die aktuelle Betreuung des Internetauftrittes sowie die Mitarbeit beim neuen Magazin „gesagt – getan“.

Als neues Mitglied im Stadtseniorenrat ist Herr Hans-Joachim Harsch nachgerückt. Er bringt sich im Arbeitskreis „Kultur und Freizeit“ ein. Er ist Jahrgang 1934.

Hartmut Lehmann

Inhalt

Editorial	2
Medikamentensicherheit.....	3
Gesundheit und Fitness im Alter.....	4
Das Pflegestärkungsgesetz	5
Neue Wandergruppe	6
Griechen in Waiblingen.....	7
Glück	8
Auflösung Schwabentest	8
Fernseher mit Riesens Bildschirm	9
Guter Rat und Hilfe.....	10
Was ist los in Waiblingen?	11
Der neue Stadtseniorenrat	11
Gruppen und Termine	12

Medikamentensicherheit

Am 4.11.2016 lud der SSR zu einer Informationsveranstaltung über dieses Thema ein. Mehrere Referenten haben dazu aus ihrer Sicht berichtet. Eine korrekte Behandlung mit Medikamenten heißt, auf die Gefahren der Über- und Untermedikation, auf Nebenwirkungserkrankungen und die Besonderheiten der Altersmedikation zu achten. Herr Apotheker E. Vasiliadis hat uns freundlicherweise seinen Vortrag überlassen, den wir hier auszugsweise wiedergeben.



Risiken von Arzneimitteln

Alles hat zwei Seiten! Gegenanzeigen, Wechselwirkungen oder die Gefahr der Resistenzbildung müssen im Vorfeld vom Arzt und Apotheker abgeklärt, die richtige Dosierung festgelegt und die Anwendung erklärt werden.

Unerwünschte Wirkungen

Beispielsweise gibt es die sogenannten sekundären unerwünschten Wirkungen, die eine Folge der gewünschten Wirkung des Arzneimittels sind. Ein Beispiel dafür ist die Schädigung der physiologischen Bakterienflora des Darms nach einer Therapie

Pharmakon

Es war schon im Altertum bekannt, dass es in der Natur Stoffe gibt, die einerseits dem Kranken helfen, andererseits jedoch bei falscher Anwendung dem Menschen schaden können. Generell gilt, dass ein Arzneimittel (Pharmakon) wirksam und unbedenklich sein muss. Ob ein Arzneimittel heilende oder schädigende Wirkung hat, hängt in vielen Fällen von der Dosierung des Arzneimittels ab („Die Dosis macht das Gift“). Ein Arzneimittel kann aber auch aufgrund einer falschen Anwendung oder von Qualitätsmängeln zum Gift werden.

Nutzen von Arzneimitteln

Die Arzneimitteltherapie ist nicht zuletzt die Ursache dafür, dass die Lebenserwartung der Menschen in den letzten Jahrhunderten deutlich gestiegen ist. Die moderne Arzneimitteltherapie trägt auch dazu bei, dass trotz Erkrankung die Lebensqualität bestmöglich erhalten werden kann. Man denke beispielsweise an Rheuma oder Gicht und die Linderung von Gelenkschmerzen.

rapie mit Breitspektrum-Antibiotika. Das Antibiotikum tötet auch die „guten“ Bakterien im Darm ab, da es gegen eine Vielzahl von Erregern wirksam ist. Die Folge ist meist eine Verdauungsstörung mit Symptomen wie Durchfall und Bauchschmerzen.

Nebenwirkungsfreie Arzneimittel

Nebenwirkungsfreie Arzneimittel sind auch in absehbarer Zukunft nicht zu erwarten. „Wenn behauptet wird, dass eine Substanz keine Nebenwirkungen zeigt, so besteht der dringende Verdacht, dass sie auch keine Hauptwirkung hat.“[Kuschinsky]

Nutzen-Risiko-Bewertung

Bei der Nutzen-Risiko-Bewertung müssen unerwünschte Arzneimittelwirkungen im Verhältnis zur Gefährlichkeit der zu behandelnden Krankheit betrachtet werden. Ist eine Krankheit lebensbedrohlich, werden unerwünschte Wirkungen auch in stärkerem Maße toleriert.

Von der Neben- zur Hauptwirkung

Ein Beispiel ist das Potenzmittel Viagra®. Ursprünglich war man gar nicht auf der Suche nach einem Potenzmittel, sondern nach einem neuen Blutdrucksenker. Der Wirkstoff Sildenafil hatte zwar blutdrucksenkende Eigenschaften, aber im Vergleich zu den bereits auf dem Markt verfügbaren Blutdrucksenkern hatte er keinerlei Vorteile, so dass die Firma von einer Zulassung als Blutdrucksenker absah. In Studien hatte sich jedoch eine interessante Nebenwirkung gezeigt – die Wirkung bei erektiler Dysfunktion. Da es für diese Indikation bisher keine wirksamen Arzneimittel gab, wurde Sildenafil als Viagra® für dieses Anwendungsgebiet zugelassen. Die blutdrucksenkende Wirkung ist jetzt die bedeutendste Nebenwirkung. Nehmen die Patienten bereits stark wirksame Blutdrucksenker ein, die wie Viagra® ebenfalls die Gefäße erweitern, kann der Blutdruck lebensgefährlich sinken.

Anwendungssicherheit

Die Mitarbeit des Patienten bei der Arzneimitteltherapie nennt man Compliance. Das ist die Bereitschaft des Patienten, die Arzneimittel, wie verordnet, anzuwenden. Während für die Einnahme von Mitteln zur Empfängnisverhütung sehr niedrige Non-Compliance-Raten festgestellt wurden

(etwa 8 %), liegen diese für die Arzneimitteltherapie bei chronischen Krankheiten zum Teil um ein Vielfaches höher. Non-Compliance kann (wird) dazu führen, dass der Gesundheitszustand des Patienten sich auf lange Sicht vergleichsweise verschlechtert und Folgeerkrankungen mit allen Konsequenzen, von vermehrten Krankenhausaufenthalten bis hin zu Berufs- und Arbeitsunfähigkeit, resultieren können.

Priscus-Liste

Im Rahmen des Projektverbunds PRISCUS, der sich mit der Gesundheit und Gesundheitsversorgung alter Menschen befasst, haben Wissenschaftler eine Liste mit all jenen Medikamenten erstellt, die für ältere Menschen potenziell ungeeignet sind. Mitunter ist es jedoch nicht ein einzelner Wirkstoff, der gefährliche Nebeneffekte verursacht, sondern das Zusammenwirken verschiedener Medikamente. Daher muss bei Patienten, die unter mehreren Erkrankungen gleichzeitig leiden – man spricht von Multimorbidität – die Medikation stets alle Erkrankungen berücksichtigen.

[nach: medikamente-im-alter, bereitgestellt durch die deutsche Seniorenliga e.V.]

Eleftherios Vasiliadis, Dr. Alfred Jencio

Gesundheit und Fitness im Alter

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass ein aktiver Lebensstil Voraussetzung für ein gesundes Älterwerden ist. Körperliche und kognitive Leistung kann man trainieren. Soziale Kontakte sind wichtig, um Lebensqualität zu erhalten. Wer Verantwortung für sein eigenes Älterwerden übernimmt, reagiert entsprechend und nimmt sich zumindest das eine oder andere Ziel vor, das diesem Grundsatz entspricht. Es gibt zahlreiche Veranstalter, die Kurse anbieten, die diesem Ziel gerecht werden. So leitet Stadtseniorenrätin Heide Hofmann als Instruktorin für Seniorengymnastik in den Bereichen Osteoporose, Beckenbodentraining, Sturzprophylaxe, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer mehrere Kurse. Sie führt auch die Fortbildungen für die Übungsleiter/innen aus dem Gesundheitsprogramm für den DRK-Kreisverband durch.

„Aus dem Sessel, fertig – los!“

Egal, für welchen Kurs oder welchen Anbieter Sie sich entscheiden, Sie tun es für Ihre Gesundheit! Vom DRK, von Sportvereinen und von anderen, auch privaten Einrichtungen gibt es zahlreiche Angebote in Waiblingen – nicht nur in der Kernstadt, sondern auch in den dazugehörigen Ortschaften. Die Angebote lauten z.B.: Yoga, Seniorengymnastik, Gymnastik bei Osteoporose, Wassergymnastik, Tanzen, Gymnastik für Männer, Gedächtnistraining, Rollatoranz.

Heide Hofmann

Mit Ihren Fragen können Sie sich gerne an Frau Heide Hofmann, Tel. 07151 58530, wenden. Sie gibt Ihnen fachkundige Auskunft.

Das Pflegestärkungsgesetz II

Zum 1.1.2017 sind einige Gesetze in Kraft getreten, die die Pflege zum Teil sehr grundsätzlich verändern. Die größte Bedeutung hat hier das Pflegestärkungsgesetz II. In der Öffentlichkeit bekannt ist die Umwandlung der bisherigen drei Pflegestufen in fünf Pflegegrade. Doch es gibt weitere Neuerungen, die im Folgenden dargestellt werden.

Ganz grundsätzlich setzt der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff an. Bisher orientierte er sich an den Defiziten in den täglichen Verrichtungen, also daran, was ein Mensch nicht mehr tun kann, und an der Zeitdauer für die Hilfeleistungen bei diesen Verrichtungen. Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff rückt nun die Selbstständigkeit der Menschen in den Vordergrund. Selbstständigkeit bedeutet dabei die Fähigkeit eines Menschen, eine Handlung oder eine Aktivität allein, das heißt ohne Unterstützung anderer Personen, durchzuführen. Eine Unterstützung durch (technische) Hilfsmittel, die ohne Beteiligung anderer Personen geschieht, gilt dabei ebenfalls als selbstständig. Dies bedeutet, dass sich der Hilfebedarf an den noch vorhandenen Fähigkeiten orientiert. Es geht dabei um die Fragestellung: Was kann der Mensch (noch) alleine und wo benötigt er Unterstützung? Der Fokus liegt also auf den Möglichkeiten, sich selbst zu versorgen. Es gilt, diese Fähigkeiten zu fördern, zu erhalten oder zu verbessern und weitergehende Pflegebedürftigkeit zu vermeiden.

Wie oben bereits angesprochen, werden die bisherigen drei Pflegestufen ersetzt durch fünf Pflegegrade. Der Pflegegrad 1 besitzt eine kleine Sonderstellung. Hier erhalten die Menschen ausschließlich den Betrag von monatlich 125 € als Betreuungs- und Entlastungsleistung nach § 45b SGB Pflegeversicherungsgesetz, auf den alle Pflegebedürftigen der Pflegegrade 1 bis 5 Anspruch haben. Dieser kann allerdings nur als Sachleistung in Anspruch genommen werden und wird den Pflegebedürftigen nicht als Geldleistung ausbezahlt. Die Pflegegrade 2 bis 5 erschließen wie die bisherigen Pflegestufen je nach Versorgungssituation verschiedene Geld-, Sach-, oder Kombinationsleistungen. Die

Leistungsbeträge sind dabei von der jeweiligen Versorgungsform abhängig. Menschen, die ihre Pflegebedürftigen selbst zuhause pflegen, bekommen das sogenannte Pflegegeld in folgender Höhe:

- Pflegegrad 1: 0 €
- Pflegegrad 2: 316 €
- Pflegegrad 3: 545 €
- Pflegegrad 4: 728 €
- Pflegegrad 5: 901 €

Nehmen die Menschen professionelle Hilfe in Anspruch, bekommen sie als Sachleistung je nach Hilfeform folgende Beträge:

Pflegegrad	1	2	3	4	5
Ambulante Leistung	0 €	689 €	1298 €	1612 €	1995 €
Tagespflege	0 €	689 €	1298 €	1612 €	1995 €
Stationäre Pflege	125 € (Zuschuss)	770 €	1262 €	1775 €	2005 €

Für die Überleitung derjenigen Pflegebedürftigen, die bis zum 31.12.2016 bereits eine Pflegestufe besaßen, gibt es klare Regelungen. Dabei spielt die sogenannte eingeschränkte Alltagskompetenz (EAK), die von den Pflegekassen beschieden sein muss, eine wichtige Rolle. Pflegebedürftige mit einer Pflegestufe, aber ohne eingeschränkte Alltagskompetenz, machen einen sogenannten einfachen Stufensprung, mit eingeschränkter Alltagskompetenz einen doppelten. Dies zeigt folgende Tabelle:

Pflegestufe	0 mit EAK	1 mit EAK	2 mit EAK	3 mit EAK
Pflegegrad	1	2	3	4

Im stationären Bereich wurde zusätzlich eine Veränderung beim zu zahlenden Eigenanteil der Bewohnerinnen und Bewohner vorgenommen. Im alten System stieg der Zuzahlungsbetrag mit der Erhöhung der Pflegestufe. Seit dem 1.1.2017 zahlen alle Pflegebedürftigen in Pflegegrad 2 bis 5 einen (nahezu) einheitlichen Betrag.

Pflegebedürftige, die durch die Gesetzesänderung eine höhere pflegebedingte Zuzahlung als mit der alten gesetzlichen Regelung leisten müssen, erhalten von ihrer Pflegekasse einen Ausgleich in Form eines Zuschusses zur Besitzstandswahrung. Über diesen Besitzstand bekommen die Pflegebedürftigen von ihrer Pflegekasse einen gesonderten Bescheid.

Eine weitere Neuerung ist der Erkenntnis geschuldet, dass Pflegebedürftigkeit kein

unveränderbarer Zustand ist, sondern dass dieser durch gezielte Präventionsleistungen verbessert bzw. reduziert oder eine Verschlechterung herausgeschoben werden kann. Bereits im Gutachten des Medizinischen Dienstes zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit müssen, wo möglich, Präventionsmaßnahmen vorgeschlagen werden. Diese können dann ohne weitere Genehmigung durch die Kasse umgesetzt werden.

Thomas Sixt-Rummel

Für weitere Fragen steht Ihnen der **Pflegestützpunkt Rems-Murr-Kreis** Alter Postplatz 10 in Waiblingen, Tel. 07151/ 501-1657 oder -1659, zur Verfügung.

Neue Wandergruppe

Neues Angebot des Stadtseniorenrats entpuppt sich als Renner

Die wanderlose Zeit ist vorbei – unter dem Motto „wunderbare Wandertage“ bietet der Stadtseniorenrat Waiblingen seit Januar wieder einmal im Monat geführte Wanderungen an. Die Planung und Durchführung der Touren erfolgt durch ein ehrenamtliches Team, so dass ein schöner Tourenmix entstanden und auch eine gute Begleitung der Touren gewährleistet ist.

Die Wanderungen finden in der Regel am letzten Freitag im Monat statt. Sie werden 10 km bis 12 km lang sein, was einer reinen Wanderzeit von etwa 3 Stunden entspricht. Im Regelfall ist eine Mittagsrast (mit Einkehr oder Selbstverpflegung) und/oder eine Kaffeepause eingeplant. Die An- und/oder Rückfahrt erfolgt meist mit Bahnen und Bussen des VVS, so dass der Treffpunkt zur Wanderung am Vormittag am Waiblinger Bahnhof sein wird.

Ein Flyer mit einer Kurzbeschreibung der zwölf geplanten Wanderungen sowie einigen allge-

meinen Hinweisen liegt in allen Rathäusern aus und wird bei den Wanderungen verteilt.

Nähere Details zu den einzelnen Wanderungen mit der genauen Startzeit und eventuell notwendigen Änderungen werden im Laufe des Jahres per Rundmail (wenn wir Ihre Mail-Adresse haben) und in der Tagespresse veröffentlicht sowie auf der Homepage des Stadtseniorenrates eingestellt, so dass Sie sich einen konkreten Eindruck von der Strecke und den damit verbundenen Anforderungen machen können.

Weitere Informationen erhalten Sie bei :
Dr. Alfred Jencio 07151 / 2 97 84
Gunter Metzler 07151 / 2 89 12
oder auch auf der Homepage des Waiblinger Stadtseniorenrats unter
www.waiblingen.de/stadtseniorenrat

Gunter Metzler

Griechen in Waiblingen

Wir wollen in unserem Magazin gerne über Menschen berichten, die teils schon vor Jahrzehnten als Angehörige anderer Nationalitäten nach Waiblingen gekommen sind.

Ein „griechisches Rathaus“ in Waiblingen

Griechen leben schon seit vielen Jahrzehnten in Waiblingen, also schon seit der Zeit vor dem 2. Weltkrieg wie auch während des Krieges – mit ihren Familien, als Arbeiter, Studenten oder Geschäftsleute.

Griechenland konnte sich nach Kriegsende nicht gleich um den Wiederaufbau des Landes kümmern und hatte kein „Wirtschaftswunder“ zu feiern. Jegliche Infrastruktur war von den Besatzungsmächten Italien und Deutschland zerstört worden, und darüber hinaus tobte bis zum Ende der 1940er-Jahre ein blutiger Bürgerkrieg. Davon und von den Repressalien des Kalten Krieges im darauffolgenden Jahrzehnt geschwächt, sah sich etwa ein Drittel der Bevölkerung zum Auswandern genötigt. Bevorzugte Ziele waren ursprünglich die USA, Kanada und Australien. Doch Anfang der 1960er-Jahre wurde ein zwischenstaatliches Abkommen zwischen Deutschland und Griechenland getroffen, wie es hieß, als eine Art Wiedergutmachung für die Zerstörungen und Gräueltaten der SS und teils auch der Wehrmacht während des Krieges in Griechenland. Junge Menschen sollten die Chance erhalten, sich in Deutschland eine Zukunft aufzubauen („Anwerbeabkommen“ vom Dezember 1960).

Aus diesen Anfängen heraus wurden die Griechen seit den 1980er-Jahren im Vergleich zu anderen Nationalitäten die prozentual stärkste Ausländergruppe. Die Griechische Gemeinde Waiblingen wurde ein eingetragener Verein mit

Sitz in Waiblingen (eingebunden sind auch die Gemeinden Korb und Kernen), mit einer Vereinsatzung und einem Gemeindehaus in der Winzener Straße 5, neben dem Parkplatz Schwannen. Gründungsvorsitzender war Stefanos Moutafidis, der ebenfalls seit den frühen 1960er-Jahren in Waiblingen lebt und von Anfang an die Belange der Griechen hier vertreten hat. Diese beständige und anerkannte Gemeinde funktioniert bis heute sehr gesund und übernimmt viele wichtige Aufgaben für Griechen in Waiblingen. Auch der jetzige, langjährige Vorsitzende, Michail

Sachanidis, setzt sich aktiv dafür ein, die Griechen in das öffentliche Leben der Stadt im Sinne der Gemeindefassung einzubinden und sie in wichtigen Fragen auf dem neuesten Informationsstand zu halten.

Wie seit jeher werden im Gemeindehaus Übersetzungen angefertigt, nützliche Erklärungen für Behördengänge gegeben, und – ganz aktuell – wird z.B. für die mit ihren Familien neu ankommenden Griechen das aktuel-

le Schulgesetz ausführlich erklärt. In diesem Haus werden ernsthafte Themen besprochen, es werden Lösungen angeboten für Männer, Frauen, Kinder und Jugendliche, und es gibt Ansprechpartner für Sorgen und Schwierigkeiten. Kurz gesagt, das Gemeindehaus ist ein kleines Stück Heimat für uns Griechen in Waiblingen, wie ein heimisches Boot, das uns zwischen Rems, Murr und Ägäis sicher wandeln lässt.

Violetta Kraemer geb. Lazaridou

Im nächsten Heft erfahren Sie mehr über die griechische Gemeinde in Waiblingen - über ihre Entstehung, die Etablierung der kirchlichen Gemeinde und über die Initiative zur Einrichtung der griechischen Schule in Waiblingen.



Gründungsmitglieder Konstantinos Santorineos, Anastasios Lazaridis, Konstantinos Ginis, v.l.n.r.



Glück - Was ist das?

Die Menschen suchen ein ganzes Leben danach. Jeder denkt dabei an etwas Großes. Aber das wahre Glück findet man auch in einfachen, kleinen Dingen. Hier dazu eine Geschichte von einem Engel, welcher das Glück suchte. Diesen Beitrag hatte unser OB Hesky anlässlich der Senioren-Weihnachtsfeier 2016 vorgetragen und unserem Redaktions-Team gestattet, ihn an die Leser dieses Magazins weiterzugeben.

Die Geschichte vom Engel, der den Blick dafür verloren hat, was wichtig ist:

Der Engel hatte schon vielen Menschen geholfen, aber dennoch war er unglücklich. Man gab ihm den Rat: „Kauf Dir etwas Schönes, dann fühlst Du Dich besser.“ Und so kaufte sich der Engel zunächst ein neues, strahlend weißes Engelsgewand. Erst fühlte er sich damit ganz toll. Nach einiger Zeit aber fand er sein neues Gewand nicht mehr interessant genug.

Dann kaufte er sich golden glitzernden Sternstaub, den er auf sich und seine Flügel streute. Aber auch daran hatte er nur kurze Freude.

Von seinem ganzen restlichen Geld kaufte er eine große weiße Wolke, die so weich wie Samt war. Der Engel war begeistert, legte sich auf die Wolke und ließ sich treiben.

Es dauerte nicht lange, da war der Engel wieder unglücklich, trotz allem, was er besaß. Er begann zu weinen, weil er nicht mehr wusste, was er noch tun konnte, um glücklich zu sein.

Dann spürte er einen Sonnenstrahl auf seinem Gesicht. Da dachte er einen Moment: „Wie warm sich das doch anfühlt!“ Aber dann fragte er sich gleich: „Was soll ich mit einem Sonnenstrahl? Er wird mir auch nicht weiterhelfen!“ Am nächsten Tag kam der Sonnenstrahl wieder. Der Engel sagte sich: „Eigentlich ist der Sonnenstrahl das Beste, was ich im Moment habe!“ Am nächsten Morgen dachte der Engel gleich an den Sonnenstrahl und es wurde ihm ganz warm ums Herz. Als der Sonnenstrahl dann wirklich kam, war der

Engel so aufgeregt, dass er gar nicht wusste, ob er zuerst seine Füße oder seine Hände oder seinen Kopf wärmen sollte.

Von da an freute sich der Engel jeden Tag darauf, dass der Sonnenstrahl ihn bald wieder wärmen würde. Er merkte, wie seine Traurigkeit an ihm vorüberzog und er sich glücklich fühlte. Der Sonnenstrahl verlieh ihm neue Kraft, und der Engel wunderte sich, dass er ihn früher nie so richtig wahrgenommen hatte.

Liebe Leser, wir wünschen Ihnen immer wieder einen Sonnenstrahl, der Freude in ihr Leben bringt, Ihnen Kraft gibt und Sie wärmt. Vor allem wünschen wir Ihnen, dass Sie den Sonnenstrahl erkennen und ermessen können, wie wertvoll er ist.

Schwabentest-Auflösung

Biffee-Schrank, Schdieble-Stube, Grädda-Korb, Heala-Höhle, währdichs-werktags, Grennd-Kopf, Samschdich-Samstag, saue-laufen, rahagla-runterfallen, Kanndl-Straßengraben, Fäschba-Vesper, Aurowei-Ohrenscherzen, Botschamberle-Nachtopf, Bixaeffnr-Büchsenöffner, Xälz-Marmelade, meedichs-montags, Wengerder-Winzer, Hoimadobend-Heimatabend, Grombera-Kartoffel, Butznärra-Putzteufel, Oschdra-Ostern, Joomar-Jammer, Hauzich-Hochzeit, wasele-was ist, ghedd-gehabt, Glomb-Gelumpe, Babbadeggl-Führerschein, zeersch-zuerst, hudla-eilen, Gaardadeerle-Gartentor, Bräschleng-Erdbeere, Oidrzah-Eiterzahn, Turniabonga-Turnübungen, Bledderdoig-Blätterteig, eibroggla-eintunken, Grischboam-Christbaum, Gseff-Getränk, ommaschoschd-umsonst, Efele-Ofen, rahaglad-heruntergefallen, sottiche-solche, ghedd-gehabt

Den Schwabentest finden Sie in „gesagt – getan“, Nr. 1, S. 7.

Rosemarie Greese-Paul

Fernseher mit Riesenbildschirm: Angeberei oder ein guter Tipp?

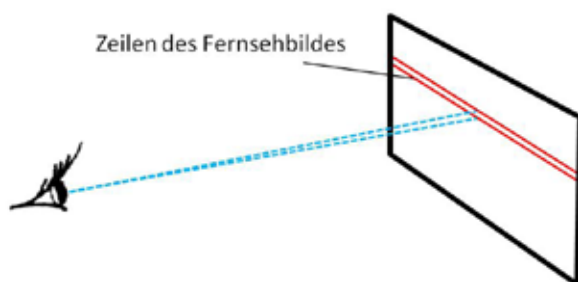
Zu einem Bildschirm jeder Größe kann man auch Display sagen, also auch zu jedem Fernseh Bildschirm. Hoch auflösendes digitales Fernsehen ermöglicht phantastisch scharfe Bilder. Dazu muss man überhaupt nicht mit der Nase vor die Scheibe rücken. Man kann ausrechnen, welcher Abstand optimal ist. Dabei kann man, wie gewohnt, Bilder betrachten oder Texte lesen, die man z.B. im Internet findet. Und für Menschen, die nicht mehr gut sehen, wird damit die Fernsehwelt auch wesentlich besser erschlossen.

Was heißt scharf sehen?

Um unsere Sehschärfe feststellen zu lassen, gehen wir meistens zum Augenarzt oder zum Optiker. Wenn die sagen, es sei „alles normal“ und damit auch schon gut, dann heißt das: Wir können aus 5 m Entfernung zwei Objekte, die nur 1,5 mm Abstand voneinander haben, gerade noch als zwei getrennte Gegenstände erkennen. Auf dieser Festlegung beruhen auch alle unsere Fernsehsysteme.

Was sind „Fernsehsysteme“?

Ein Bild auf dem Fernsehdisplay ist in Zeilen und Bildpunkten aufgebaut. Wenn wir fernsehen, dann soll der Abstand zum Display mindestens so groß sein, dass wir diese Zeilen nicht erkennen. Natürlich darf der Abstand aber auch nicht zu groß sein, weil wir sonst Details eines Bildes nicht mehr sehen können.

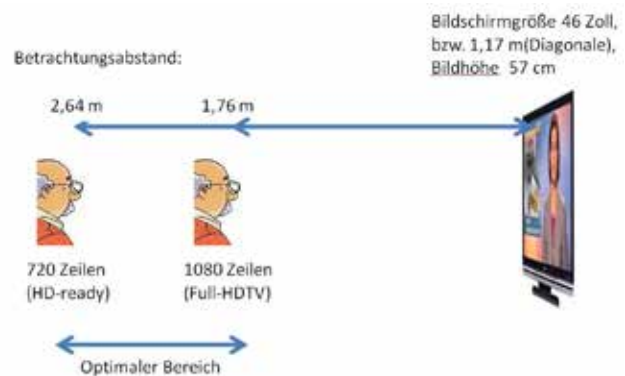


Die Zahl dieser Bildzeilen erhöhte sich mit der ständig verbesserten Bildtechnik. Waren es anfangs 576 sichtbare Zeilen beim Standardfern-

sehen (SDTV), so sind es beim hochauflösenden Fernsehen 720 (HD-ready) bzw. 1080 Zeilen (Full-HDTV) und beim neuesten ultrahochauflösenden Fernsehen (UHDTV) unglaubliche 2.160 Zeilen.

Der Betrachtungsabstand

Den Abstand vom Betrachter zum Display nennt man Betrachtungsabstand. Für den bestmöglichen Abstand muss man die Bildschirmgröße und den Betrachtungsabstand in ein optimales Verhältnis bringen.



Nehmen wir an, wir haben einen 46-Zoll-Bildschirm für HD-Fernsehen, dann ist der empfehlenswerte Abstand zwischen 1,7 und 2,7 m. Der Mittelwert von 2,2 m entspricht der Realität in den meisten deutschen Wohnzimmern.

Empfehlung

Will man den richtigen Betrachtungsabstand für den Fernseher zu Hause ermitteln, dann nimmt man als Faustregel das Doppelte der Bildschirmdiagonale. Oder anders gerechnet: Wenn ich 3 m Abstand zum Bildschirm habe, dann sollte dieser eine Größe von 1,5 m haben. Das wären sage und schreibe 60 Zoll! Gerade für ältere Menschen heißt deshalb die Empfehlung: Lieber ein größeres Display kaufen. Andernfalls müsste man beim Fernsehen näher an das Gerät herandrücken, was in der Regel nicht so gut ist.

Hartmut Lehmann

Guter Rat und Hilfe

Wir empfehlen folgende Partner:

Pflege und Demenz

Pflegestützpunkt Rems-Murr-Kreis

Landratsamt – Alter Postplatz 10
71332 Waiblingen
Tel. 07151-5011657

Alzheimer Gesellschaft Ba-Wü e. V.

Friedrichstr. 10, 70174 Stuttgart
Tel. 0711-248496-63

Demenzfachberatung Rems-Murr-Kreis

Landratsamt – Alter Postplatz 10
71332 Waiblingen
Tel. 07151-5011180

Hospizstiftung

Rems-Murr-Kreis e. V.

Spinnerei 44, 71522 Backnang
Tel. 07191-344194-0

Patientenverfügung

Der Stadtseniorenrat berät gemeinsam mit der Hospizstiftung Rems-Murr-Kreis nach der "Esslinger Patientenverfügung". Terminvereinbarungen bitte über die Hospizstiftung, Tel. 07191-344940. Beratungstermine werden im „Staufer-Kurier“ veröffentlicht.

Wohnberatung zur Wohnungsanpassung

Kostenlose Beratung durch zertifizierte Mitglieder des Stadtseniorenrats.
"Wie will ich im Alter wohnen oder wie kann ich die eigene Wohnung optimal anpassen, wenn dies durch gesundheitliche Einschränkungen oder Gehbehinderung notwendig wird?"
Auskünfte und Vermittlung:
Tel. 07151-50012340.

Begegnung – Bildung - Kultur

Forum Nord

Salierstraße 2, 71334 Waiblingen
Stadtteilbüro/Stadtteiltreff –
Tel. 07151-205339-11

Forum Mitte - Begegnungsstätte

Blumenstraße 11, 71332 Waiblingen
Tel. 07151-51568

Waiblingen Süd

Infozentrum Soziale Stadt
Danziger Platz 19, 71332 Waiblingen
Tel. 07151-9654931

KARO

Familienzentrum Waiblingen
Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen
Tel. 07151-822489-00

Freiwilligenagentur Waiblingen

Sie möchten sich bürgerschaftlich engagieren oder Ihre Erfahrungen einbringen? Dann sind Sie bei der faw richtig.

Kontaktaufnahme:

“Lichtblick” - kleine Hilfen im Alltag

Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen
Tel. 07151-98224-8911

VHS- Volkshochschule

Unteres Remstal e. V.

Bürgermühlenweg 4, 71332 Waiblingen
Tel. 07151-958800

Stadtbücherei Waiblingen

Kurze Straße 24, 71332 Waiblingen
Tel. 07151-50011777

Kunstschule Unteres Remstal

Weingärtner Vorstadt 14, 71332 Waiblingen
Tel. 07151-5011660

Wichtig

Hausnotruf

DRK Kreisverband Rems-Murr e. V.
Henri-Dunant-Str. 1, 71334 Waiblingen
Tel. 07151-2002-0

Rat + Tat

Schwalbenweg 7, 71334 Waiblingen
Tel. 07151-24398

Telefonseelsorge

Tel. 0800-111 0 111

Sozialpsychiatrischer Dienst

der Diakonie: Tel. 07151-18827

Der Stadt seniorenrat informiert:

Öffentliche Sitzungen 2017

Der Stadt seniorenrat trifft sich zu öffentlichen Sitzungen, an denen auch Bürger anwesend sein können. Die Sitzungen finden jeweils donnerstags zwischen 09:00 und 12:00 Uhr statt.

Termine und Sitzungsorte:

Mai: nichtöffentliche Klausurtagung
13. Juli: „Sitzungsraum Hohenacker“
31. August: „Kleiner Kasten“
12. Oktober: „Kleiner Kasten“
07. Dezember: „Rathaus Hegnach“

Tischtennis für Senioren

Jeden Freitag von 09:30 bis 11:30 Uhr treffen sich Freizeitsportler zum Tischtennis im Gymnastikraum der Gemeindehalle in Neustadt. Tischtennisplatten, Netze und Bälle sind vorhanden.

Genuss-Wandern

Treffpunkt ist jeden dritten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr am Hallenbad Waiblingen.
Termine: 17. Mai; 21. Juni; 19. Juli; 16. August;
20. September; 18. Oktober
Mehr Infos auf der folgenden Seite.

Tanztee mit Alleinunterhalter Manfred Götz



Jeweils am letzten Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr im Forum Mitte, Blumenstraße 11, Waiblingen.

Termine: 25. April; 30. Mai; 27. Juni; 25. Juli; 19. August; 26. September; 24. Oktober und 28. November

Sorgentelefon

Wir helfen bei Problemen und Sorgen weiter. Die Anliegen der Anrufer werden vertraulich behandelt. Sollte keine direkte Lösung möglich sein, werden wir bei der Suche nach einem geeigneten Ansprechpartner behilflich sein. Der Kontakt erfolgt über Telefon Nr. 01575 5381929.

Waldausflug

Stadt seniorenrat und Stadt Waiblingen laden am 05.09.2017 zum Waldausflug 2017 ein. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden mit Bussen zum „Forstbetriebshof in Buoch“ gefahren und dort bei Verpflegung und Getränken musikalisch unterhalten.

Der Stadt seniorenrat



von links nach rechts: Marie-Luise Raiser, Heide Roesler, Dr. Alfred Jencio, Ursel Hauser, Gunter Metzler, Heide Hofmann, Hans-Joachim Harsch, Roswitha Greese-Paul, Marie-Liese Schardt, Hartmut Lehmann, Violetta Kraemer, Ulrich Krämer

Unterwegs



Die **KulTour-Radtouren** finden idR am ersten Mittwoch im Monat statt – im Mittelpunkt steht immer ein sehenswertes Ziel. Sie sind mit 40 km bis 60 km geplant, was bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von etwa 12 bis 15 km/h eine reine Fahrtzeit von etwa 3 bis 4 Stunden ergibt. Die Touren sind damit insbesondere auch für „Radfahrer ohne E-Bike“ geeignet. Der Treffpunkt ist am Bürgerzentrum oder am Waiblinger Bahnhof. Kontakt: Dr. Alfred Jencio und Gunter Metzler



Auch Senioren können sich für das **Rennrad** begeistern. 80 bis 100km und ca. 800 Höhenmeter sind der Rahmen für unsere Touren. Rasen gehört nicht zu unseren Zielen. Dafür aber Pausen und Einkehr. In der Regel treffen wir uns am 2. Mittwoch im Monat entweder am Bahnhof Waiblingen oder am Bürgerzentrum. Kontakt: Dr. Alfred Jencio



Zu den **wunderbaren Wandertagen** laden wir am letzten Freitag im Monat ein. Wir nehmen uns eine Streckenlänge von 10 km bis 12 km vor, was einer reinen Wanderzeit von etwa 3 Stunden entspricht. Die An- und/oder Rückfahrt wird meist mit den Bahnen und Bussen des VVS erfolgen, so dass der Treffpunkt immer am Waiblinger Bahnhof ist. Kontakt: Gunter Metzler und Dr. Alfred Jencio



Genusswanderer
Auch wenn die Gesundheit keine größeren Belastungen mehr zulässt, möchte man sich in Gesellschaft und im Freien bewegen. Vom Hallenbad Waiblingen aus erkunden wir Wege in der Talaue und schließen mit einem Einkehrschwung ab. Kontakt: Ursel Hauser



Mit dem Rollator tanzen
Ein Angebot des Stadtseniorenrats für Menschen mit und ohne Handicap im Forum Mitte. Mit viel Spaß und Freude tanzen die Teilnehmer unter der Leitung von Frau Thiemann jeden Freitag von 9.30-10.15 Uhr. Auskunft gibt Heide Hofmann, Tel. 07151 58530.



Impressum:
Nummer 2, Frühjahr 2017
Auflage: 1.500

gesagt-ge-tan. Das Magazin des Stadtseniorenrats Waiblingen
Herausgeber: Stadtseniorenrat Waiblingen
GF Holger Sköries, Tel. 07151-5001 2340
Kurze Straße 33, 71332 Waiblingen
www.waiblingen.de/stadtseniorenrat
Nächste Ausgabe: Herbst 2017

Redaktion:
Rosemarie Greese-Paul, Heide Hofmann,
Dr. Alfred Jencio, Ulrich Krämer, Violetta Kraemer,
Hartmut Lehmann, Holger Sköries
Layout: Iris Förster - Druckprojekte
Fotonachweis: Rosemarie Greese-Paul, S. 1
Hartmut Lehmann, S. 2
Dr. Alfred Jencio, S. 3, 11
Violetta Kraemer, S. 7
Manfred Götz, S. 11