



SSR: gesagt – getan

Magazin des Stadtseniorenrats Waiblingen
Ausgabe 1
Herbst 2016

Thema
Wohnungsbau

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser und Interessierte des Stadtseniorenrats Waiblingen!

Nun ist es soweit, das neue Magazin des Stadtseniorenrats Waiblingen ist erstellt. Es soll über unsere Aktivitäten und Termine informieren und für Sie auch unterhaltsam sein.

Bei unserer Klausur 2015 hatten wir gemeinsam beschlossen, wieder ein eigenes Magazin herauszubringen, nachdem im Jahr 2012 das bekannte Magazin „ghm“ – gestern-heute-morgen – wegen fehlender Beiträge eingestellt werden musste.

Unser neues Redaktionsteam ist in den Arbeitskreis 5 eingebunden und durchaus optimistisch, zweimal jährlich eine Ausgabe von **SSR: gesagt-gegan** anbieten zu können.

Mein Dank gebührt dem gesamten Team, das es mit Geduld und Zähigkeit geschafft hat, nunmehr wieder ein eigenes Magazin auch für Seniorinnen und Senioren, die über keinen Internetanschluss verfügen, mit Informationen über die Arbeit des Stadtseniorenrats Waiblingen herauszubringen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser und Interessierte des Stadtseniorenrats Waiblingen, wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Magazins und würden uns freuen, auch von Ihnen Anregungen oder Beiträge zu erhalten.

Rüdiger Deike
Vorsitzender



Inhalt

Editorial von Rüdiger Deike	2
Schwerpunktthema Wohnungsbau früher	3
Regionales Von Backnang nach Murrhardt	5
Wissenswertes Der Stadtseniorenrat im Internet	6
Allerlei Der Schwabentest	7
Kulturelles Blicke in die Vergangenheit	8
Der SSR berichtet Die Genusswanderer	9
Rat für Rad	9
Rollatortraining	10
Infos aus dem SSR Termine und Veranstaltungen	11



Wohnungsbau früher

Der heutige Wohnungsmangel ist durchaus mit der Situation in den Nachkriegsjahren zu vergleichen. Es fehlten Wohnungen jeglicher Art und Größe für die heimische Bevölkerung sowie für Vertriebene und Flüchtlinge.

Schnell musste gebaut werden, damit eine Unterkunft für all die Menschen angeboten werden konnte. Die Nachkriegsbauten waren durch Sparsamkeit, Materialknappheit und einfache Bauweise geprägt. Wohnungsgrößen und -zuschnitte waren einfach und beengt, enthielten aber schon die ersten Bäder. Fenster aus Nadelholz waren einfach verglast.

Ich kann mich gut an den Bau von Wohnblöcken erinnern, die bei uns als „Schlichtwohnhäuser“ bezeichnet wurden. Diese plante die Bauabteilung meiner Heimatstadt für polnische Aussiedler. Die Bauweise der Nachkriegszeit führte später zu erheblichen Mängeln, da Dämmungen und Abdichtungen unzureichend waren.

Die Baualterstufe der 60er Jahre zeigte neue Formen, Materialien und Konstruktionen. Flachdächer hielten Einzug in das städtebauliche Bild. Die Wohnungsgrundrisse wurden großzügiger. Zentralheizungen lösten die Einzel-Öfen ab. Fassaden- und Dachdämmungen waren aber weiterhin unzureichend.

Aufgrund der Wärmeschutzverordnung vom Jahr 1977 gab es weitreichende Auflagen in der Baualterstufe der 80er Jahre: Außenwände ein- oder zweischalig, bis 40 cm dick, Fenster mit Isolierverglasung, verbesserter Wärme- und Schallschutz, schwimmende Estriche auf Beton-

decken, und Betonkonstruktionen wurden thermisch getrennt.

Die Fassadengestaltung wurde vielfältiger, Vorhangfassaden und Schrägdächer mit Ziegeleindeckungen wurden bevorzugt. Wohnungsgrundrisse wurden nach dem Nutzungsschema „Familie und Kind“ konzipiert.

Ein großes Wohnzimmer mit Essplatz und Ausgang zum Balkon (Schwelle) war das Zentrum der Familie. Neben einer Kochküche gab es meistens einen Abstellraum für Haushaltsgeräte und Putzmittel, ein bis zwei kleine Kinderzimmer, Elternschlafzimmer, Flur oder Diele mit Garderobe, ein Bad mit Badewanne oder zusätzlich auch mit einer Duschkabine, Waschtisch und WC, manchmal auch ein Extra-WC mit Handwaschbecken.

Die Türen zu den Nasszellen waren in der Regel sehr schmal (Durchgangsbreiten von 61 cm bis 73 cm).

Dieses Wohnungskonzept ist auch heute noch für „gesunde Menschen“ geeignet. Aber Menschen mit Einschränkung, Nutzer von Rollatoren und Rollstühlen können in diesen Wohnungen nicht allein leben, da sie Hilfe und Pflege benötigen. Das betrifft nicht nur die „Älteren“, sondern besonders „Jüngere“. Der Anteil der „Älteren“ beträgt „nur“ ca. 12%.

Wohnberatung

Bei meinen Wohnberatungen zur Wohnraumgestaltung treffe ich häufig auf das Wohnkonzept der 80er Jahre. Fehlende Bewegungsflächen in Bädern oder WCs, aber auch in Küchen und Schlafzimmern sowie zu schmale Türen sind das große Problem. In den meisten Fällen gibt es keine optimale Lösung.

Wohnraumgestaltung

Auch im fortgeschrittenen Alter möchten 82% der Menschen im Rems-Murr-Kreis in der eigenen Wohnung bleiben. Die Situation verschärft sich, wenn Barrierefreiheit, stufenloser Zugang oder Bewegungsflächen fehlen, dann sind geeignete Umbaumaßnahmen sehr schwierig und oftmals nicht umzusetzen. Finanzielle Unterstützung in Form von Zuschüssen der Pflegekassen oder der KFW-Förderbank helfen dann auch nicht weiter. Besonders betroffen sind dann Personen/ Paare, die in Eigentums- oder Mietwohnungen leben. Hier sind zusätzliche Maßnahmen und Absprachen erforderlich. Umsetzungen von Baumaßnahmen in Einfamilienhäusern sind eher zu realisieren, wenn die/der Betroffene das unbedingt wünscht. Vorbehalte von Angehörigen sind nicht selten.

Bei der Umgestaltung zum barrierefreien Bad oder WC stehen zertifizierte Fachbetriebe als Generalunternehmer zur Verfügung, die von mir als zertifiziertem Wohnberater berufen und begleitet werden.

Ein Umbau kann je nach Aufwand bis zu sechs Wochen betragen. Daher ist es notwendig, sich darüber Gedanken zu machen, wo ich, als betroffener Bauherr, während der Bauphase wohnen kann, da das Bad/ WC nicht zu nutzen sein wird.

Anfragen an:
Wohnberatung der Stadt Waiblingen.
Tel: 07151-5001-2340 - Herr Sköries
Die Beratungen zur Wohnraumgestaltung sind kostenfrei.



Bad-WC-Dusche nach DIN 18040/2
Sanierung im Jahr 2014

Wohnungsbau heute

Für mich ist es selbstverständlich, dass die Mindestanforderungen aller baurechtlichen, energetischen, technischen und DIN-Vorschriften sowie anerkannte Regeln der Baukunst geplant und eingehalten werden.

Es wäre wünschenswert, dass auch die Bestimmungen der DIN 10840-2 schon bei einer ersten Wohnraumgestaltung mit bedacht werden, so dass später ohne größeren Mehraufwand eine rollstuhlgerechte Nachrüstung möglich wird. Die Nachfrage nach barrierefreien Seniorenwohnungen in Waiblingen steigt ständig.

Auch die geplanten Seniorenzentren mit angegliederten Wohneinheiten „Betreutes Wohnen“ in Neustadt und Beinstein werden das Problem allein nicht lösen. Alle fordern preiswerten und sozialen Wohnungsbau, wie der aber erreicht werden soll, dazu fehlen die Antworten.

Deshalb glaube ich nicht daran, dass in Waiblingen in den nächsten Jahren so schnell preiswerter Wohnraum für sozial Schwächere und Flüchtlinge entstehen wird.

Über das neue Mehrgenerationen-Wohnhaus in Waiblingen werden wir in der nächsten Ausgabe berichten.

Rüdiger Deike

Von Backnang nach Murrhardt

Schwäbisch-Fränkischer Naturraum

Nordöstlich von Waiblingen, im Herzen des Schwäbisch-Fränkischen Waldes, am Oberlauf der Murr gelegen, befindet sich Murrhardt. Schon die etwa 35 km lange Fahrt durch höchst reizvolle Landschaften, mit kleinen idyllischen Orten, ist ein besonderes Naturerlebnis. Hat man einmal Backnang hinter sich gelassen, breitet sich Urlaubsstimmung aus. Die Strecke ist gesäumt von kleineren, sowohl landschaftlichen, als auch kulturellen und historischen Kleinodien, die zum kurzen Verweilen einladen.

Wenige Kilometer nach Backnang, vorbei an Schloß Katharinenhof bei Strümpfelbach, kommt man nach Oppenweiler. Schon von weitem sieht man die Burg Reichenberg, erbaut 1230/1231 durch Markgraf Hermann V. von Baden. Diese staufische Burganlage befindet sich im Eigentum des Landes Baden Württemberg und wird durch die Paulinenpflege als Heim für Behinderte genutzt. Von Mai bis August finden dort jeden letzten Sonntag im Monat Führungen statt. Doch bevor man sich der Burg zuwendet lohnt es sich, einige Blicke auf das achteckige Wasserschloss der Freiherrn von Sturmfeder zu werfen. Auf einer kleinen Insel, in traumhafter Kulisse und dennoch mitten im Ort gelegen, dient es heute als Rathaus. Ein kleiner Spaziergang durch den Schlosspark verwöhnt Augen und Seele.

Nach kurzer Weiterfahrt erreicht man Sulzbach mit Schloss Lautereck, das ursprünglich ebenfalls als Wasserschloss erbaut wurde. Früher von einer Ringmauer mit Wassergraben umgeben, war es von den Grafen von Löwenstein zur Sicherung der an der Burg vorbeiführenden Straße errichtet worden. Heute enthält es ein prachtvolles Trauzimmer.

Kaum hat man Sulzbach hinter sich gelassen, erreicht man auch schon Murrhardt, das Herz des Schwäbisch-Fränkischen Naturparks. Umgeben von einer herrlichen Natur, schmiegt sich der Ort anmutig zwischen den Hügeln an die Hänge und durch das Tal. Nur wer gut zu Fuß ist, sollte sich jetzt aufmachen zu einer Wanderung durch die wildromantische Hörschbachschlucht hinauf zu den imposanten Murrhardter Wasserfällen. Hier trifft man auf Natur pur! Bei schlechtem Wetter und nach mehreren Regentagen ist das jedoch ein nicht ungefährliches Unternehmen.

Am Ortsanfang befindet sich unübersehbar ein Hinweisschild, welches die Besucher auf den

Weg zur Villa Franck schickt. Folgt man der Straße den Windungen entlang bergwärts, vorbei an einladenden Wohnanlagen, kommt man zunächst an die Seniorenwohnanlage Hohenstein. In den drei miteinander verbundenen Häusern leben bis zu 100 pflegebedürftige Personen. Ein großer, mit viel Licht durchfluteter Speisesaal im „Haus Brücke“ mit einer wunderschön gestalteten Fensterfront ermöglicht den Bewohnern fantastische Blicke in die Ferne.

Unweit des Heims steht die Jugendstilvilla Franck, ehemalige Sommerresidenz des Ludwigsburger Zichoriekaffee-Fabrikanten Robert Franck. Dieser hatte sich hier 1907 ein großzügig angelegtes, phantastisches Familiendomizil geschaffen, inmitten eines durch die Landschaft geprägten Parkwaldes und umgeben von wunderschönen Blumenbeeten. Hier haben die Stuttgarter Saloniker ihren Sitz. Der Besuch eines der dort regelmäßig stattfindenden Konzerte in herrschaftlichem Ambiente ist mit Sicherheit ein unvergessliches Erlebnis der Sinne.

Etwas weiter ortseinwärts versteckt sich das kleine, privat geführte Carl Schweizer Museum. Von den Präparatoren Carl und Egon Schweizer 1931 gegründet, vermittelt das Museum in aufwendig gestalteten Abteilungen die Lebens- und Kulturräume in und um die Stadt Murrhardt. Besucher können hier in einer der angebotenen Führungen eindrucksvoll das Miteinander von Natur und menschlicher Besiedlung erleben.

Lohnend ist ein Spaziergang durch die engen, verschlungenen Gassen der Altstadt der vor mehr als 1200 Jahren erstmals in einer Urkunde erwähnten Stadt, mit einem reichen Schatz an baugeschichtlich wertvollen Gebäuden, an historischem Hintergrund und an kulturellen Ereignissen und Besonderheiten.

Heide Roesler

Der Stadt seniorenrat im Internet

 <https://www.waiblingen.de/stadtseniorenrat>

Als der jetzige Stadt seniorenrat im letzten Jahr seine Tätigkeit aufnahm und seine Ziele und Aufgaben festgelegt hatte, gehörte auch die Überarbeitung des Internetauftrittes mit dazu. Die Internetnutzung wird zukünftig auch für Senioren eine immer wichtigere Rolle übernehmen. Für die „neue“ Seniorengeneration wird die Internetnutzung sowieso immer selbstverständlicher sein.

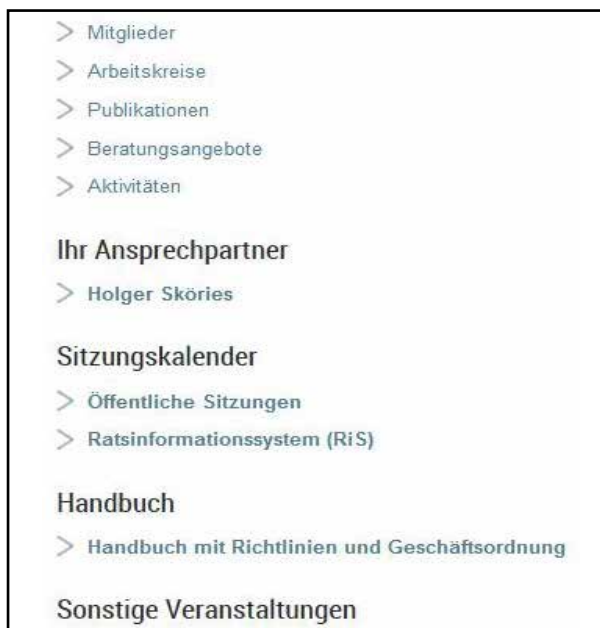
Zuerst mussten die Gestaltungsmöglichkeiten mit dem zuständigen Bereich bei der Stadt ausgelotet werden. Die Vorgaben des Providers bezüglich des Designs und die Möglichkeiten setzen enge Maßstäbe. Ziel ist eine übersichtliche Struktur der Eröffnungsseite und eine möglichst mit wenigen Klicks gestaltete Navigation zu den einzelnen Bereichen und Themen.



Die grauen Überschriften oder Schlagworte führen beim Anklicken auf die detaillierteren Informationen oder auch auf Dokumente wie Veranstaltungs-Flyer sowie das Handbuch mit den Richtlinien und der Geschäftsordnung des Stadt seniorenrates. So können Sie zum Beispiel alle Mitglieder mit Bild und Kontaktdaten einsehen oder die fünf Arbeitskreise mit den jeweiligen Zuständigkeiten, Aufgaben und Teilnehmern. Im Bereich Publikationen können Sie alle Flyer von „AUGENBLICK MAL“, der Informationsmappe für den Alltag, oder auch dieses Magazin ansehen oder zum Drucken herunterladen.

Weiterhin sind unter der Rubrik „Beratungsangebote“ weitere Details zu den Themen

Patientenverfügung, Sorgentelefon und Wohnberatung aufgeführt. Unter „Aktivitäten“ kann man sich über die derzeit laufenden Veranstaltungen und Angebote des SSR informieren. Auch die Kontaktdaten des direkten Ansprechpartners des Stadt seniorenrates, Herrn Holger Skörries, sind von der Hauptseite hier abrufbar.



Informationen über die Arbeit des Seniorenrates sind unter „Sitzungskalender“ mit den Terminen der öffentlichen Sitzungen des SSR und, sobald vorhanden, den Tagesordnungspunkten einzusehen.

Besondere Beachtung gilt dem aktuellen Veranstaltungskalender unter der Rubrik „Sonstige Veranstaltungen“. Hier finden Sie alle Veranstaltungen bzw. Kooperationsveranstaltungen des Stadt seniorenrates. Dort sind alle Daten und weitere Informationen wie zum Beispiel Flyer, eingepflegt. Es sind auch ganz aktuelle Hinweise und Änderungen einzusehen. Muss beispielsweise wegen schlechten Wetters eine Radtour abgesagt werden, so ist dies hier zu sehen.

Und zu guter Letzt ist unter „Rückblick“ auch ein Archiv vorhanden. Hier sind Berichte, Bildergalerien und Videos von den Veranstaltungen nach Jahreszahl sortiert einzusehen.

So ein Internetauftritt ist natürlich nicht „in Stein gemeißelt“ und wird sich immer weiter entwickeln. Hier werden Sie als Nutzer gebeten, uns, dem Stadtseniorenrat Waiblingen, Rückmeldungen und Anregungen zu geben.

Sollten Sie seither noch keine Erfahrungen mit Tablet, Laptop oder PC und Internet haben, aber

nun neugierig geworden sein, dann wenden Sie sich einfach an uns. Der Stadtseniorenrat berät Sie gerne und hilft Ihnen weiter. Das Internet ist nicht nur für „Junge“ da!

Wir freuen uns auf Ihren Klick.

<https://www.waiblingen.de/stadtseniorenrat>

Hartmut Lehmann

Der Schwabentest

Hier können Sie in unserem nicht ganz ernst gemeinten Test Ihre Sprachkenntnisse überprüfen. Die Auflösung erfahren Sie in der nächsten Ausgabe.

Rosemarie Greese-Paul

schwäbisch	hochdeutsch	schwäbisch	hochdeutsch
biffee		schdieble	
grädda		heala	
währdichs		grennd	
samschdich		saue	
rahagla		kanndl	
fäschber		aurawei	
botschamberle		bixaeffnr	
gsälz		meedichs	
wengerder		hoimadobend	
grombiera		butznärra	
oschdra		joomer	
hauzich		wasele	
ghedd		glomb	
babbadeggl		zeersch	
hudla		gaardadeerle	
bräschdleng		oidrzah	
turniabonga		bledderdoig	
eibroggla		grischbohm	
gseff		ommaschoschd	
efele		rahaglad	
sottiche		ghedd	

Blicke in die Vergangenheit

Das Haus der Stadtgeschichte

Weingärtner Vorstadt 20: Noch stehe ich auf dem Galerieplatz gegenüber dem 500 Jahre alten und damit ältesten Profanbau Waiblingens, dem Haus der Stadtgeschichte. Im Mai 2014 war es im Rahmen eines großen Geschichtsfestes feierlich eingeweiht worden. Neugierig auf unsere Waiblinger Stadtgeschichte mache ich mich auf Richtung Eingang.

Noch bevor ich die wenigen Stufen erreiche hinab zum Eingang dieses wunderschönen, 1992 aufwendig renovierten und sanierten Fachwerkhauses, begegne ich einem Modell der historischen Altstadt. Dieses auf Greifhöhe aufgestellte Exponat aus Bronze dient, so erfahre ich später, sehbehinderten Menschen durch Abtasten zur Vermittlung, Vorstellung und Orientierung bezüglich dessen, was später zur Geschichte der Stadt gesagt werden wird.



Schon im großen Eingangsbereich ziehen an Wäscheleinen aufgehängte Kinderzeichnungen meinen Blick auf sich. Hier werden, so klärt man mich auf, zeitlich begrenzte, wechselnde Ausstellungen präsentiert, und dies sind Exponate von Schülern, die sich mit dem Thema Flucht auseinandergesetzt und die Problematik „Ich packe meinen Koffer“ gestalterisch umgesetzt haben. Zu sehen gibt es vielerlei Gemälde, Zeichnungen, zu Papier gebrachte Bildergeschichten, nebst vielen, selbstgebastelten Koffern.

Im ersten Raum den ich betrete erwartet mich ein multimedial animiertes Stadtmodell mit einem faszinierenden Wechselspiel aus Licht, Ton, Bildern und virtuellen Bewegungen. Zwölf spannende Minuten lang erlebe ich unsere Stadtgeschichte, von der Zeit der Römer bis heute. Eine weiblichen Stimme begleitet dieses



Spektakel und schildert die Ereignisse aus der Sicht unseres Flusses. Hochwasser, Zerstörung, Brand, Krieg, Stadtentwicklung oder auch Industrialisierung – nichts wird ausgelassen und auf beeindruckende Weise dem Betrachter vorgeführt. Mit beschwörend mystischen Worten entlässt mich dieser Raum: „Langsam, aber kraftvoll streif’ ich durch das Land, unendlich durch die Zeit, beobachtend und niemals vergessend. Das ist die Geschichte einer Stadt, deren Zukunft erst gerade begonnen hat – Waiblingen.“

Meinen Weg durch dieses Haus beginne ich im Gewölbekeller. Drei Etagen mit insgesamt zehn Ausstellungsräumen erwarten mich. Eine große Metalltafel am Türsturz eines jeden Raumes gibt mir Aufschluss bezüglich dessen, was mich hier erwartet. Jeder Raum präsentiert einen eigenen Themenbereich wie z.B. „Handwerk und Handel“, „Herrschen und Verwalten“, „Zeit zum Glauben und Zeit zur Arbeit“, „Maschinen und Massenprodukte“ oder Waiblingen als „Stadt des guten Tons“...

Freudige Wiederbegegnungen mit Dingen, Bildern und auch Menschen aus der eigenen Vergangenheit, wechseln mit Überraschung und Staunen über all die historischen Schätze, die mich hier in ihren Bann ziehen, und ich nehme mir vor, recht bald wieder zu kommen.

Heide Roesler

Die Genuss-Wanderer

Neues Angebot des Stadtseniorenrats entpuppt sich als Renner



Im Frühjahr und Herbst 2015 führte uns Dr. Alfred Jencio, Stadtseniorenrat in Waiblingen, in die Feinheiten des Nordic Walking ein. Dies geschah in der Talaue, der Rems entlang nach Beinstein.

Mir fiel wieder einmal auf, was für schöne Spazierwege wir rund um Waiblingen haben. So wurde die Idee geboren, vom Stadtseniorenrat Waiblingen Spaziergänge anzubieten.

Gesagt – getan: Am Mittwoch, 20. April 2016, um 14.00 Uhr, trafen sich die Genuss-Wanderer zum

ersten Mal am Hallenbad Waiblingen.

Ein guter Treffpunkt, Bushaltestellen sind in der Nähe, Parkplätze sind teils kostenlos bzw. sehr günstig.

Das Wetter war sehr gut und es erschienen 32 Personen – ein voller Erfolg. Jeweils am 3. Mittwoch des Monats treffen wir uns zum kleinen Spaziergang. Man findet immer wieder neue Wege – wir konnten wirklich „das Erwachen der Natur“ miterleben. Richtung Beinstein bewunderten wir die schönen Häuser und Gärten, hielten immer wieder ein „Schwätzle“ mit den Anwohnern oder anderen Spaziergängern.

Zwischendurch oder anschließend ging es in ein Lokal zum Kaffeetrinken, Eis essen – was das Herz begehrt, wobei wir uns jedes Mal ein anderes Lokal aussuchten.

Am Mittwoch, 19. Oktober, fand der Jahresabschluss statt, vermutlich geht es im April 2017 weiter.

Ursel Hauser

Rat für Rad

Praxis und Theorie rund um das Thema Radfahren im Seniorenalter

Unter diesem Motto veranstaltete der Stadtseniorenrat Waiblingen mit der Kreisverkehrswacht Rems-Murr, dem ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) und dem Repair Café am 18. Juni 2016 einen Aktionstag auf dem Elsbeth-und-Hermann-Zeller-Platz in Waiblingen.



Gerade für älter werdende Menschen ist das Fahrrad geeignet, sich körperlich zu betätigen, die Umgebung zu erkunden und das gesundheitliche Wohlbefinden zu steigern. Die meisten von uns fahren seit ihrer Kindheit mit dem Fahrrad. Andere haben erst im Alter das Fahrrad wieder für sich entdeckt.

An drei Stationen konnten sich die Radfahrer informieren: Bei der ersten konnte man sein Können an einem Parcours testen und verbessern. Am Technikstand wurden die Räder überprüft, die Bremsen gegebenenfalls eingestellt und die Reifen mit dem richtigen Luftdruck aufgepumpt. Am Stand des ADFC konnte man sich über Sicherheitsaspekte und neue Entwicklungen beraten lassen. Mancher staunte, was es an technischen Neuigkeiten gibt. Zu guter Letzt lud der Stadtseniorenrat zu Apfelsaft und Sprudel ein. Der Dank gilt allen Teilnehmern und Organisatoren für diese gelungene Veranstaltung.

Hartmut Lehmann

Aktionstag „Rollatortraining“

So setze ich meine Gehhilfe richtig ein

Ein außergewöhnlich lebhaftes Bild bot sich am Nachmittag des 29. Juni auf dem sonst so beschaulichen Hof im Eingangsbereich des Seniorenzentrums Haus Miriam im Waiblinger Süden. An die 30 Menschen waren der Einladung des Stadtseniorenrates zu diesem Aktionstag gefolgt. Mit oder ohne Begleitung hatten sie sich auf den Weg gemacht, um sich im Umgang mit ihrer eigenen Gehhilfe unter fachkundiger Anleitung zu üben, sich zu informieren, sich beraten zu lassen, sich mit anderen auszutauschen und vor allem, um einige interessante, informative und nicht zuletzt auch freudvolle Stunden in Gemeinschaft zu verbringen. Dass dies bequem für alle Lernwilligen auch aus den weiter entlegenen Stadtteilen möglich war, dafür sorgte ein kostenloser Fahrdienst, angeboten von der Firma Dannenmann, die mit zwei Mitarbeitern diese Aktion tatkräftig unterstützte.



Herr Sixt-Rummel, Hausherr und Leiter dieses Heimes, eröffnete mit aufmunternd-heiteren Worten die Veranstaltung. Sowohl alle Akteure dieses Nachmittags als auch alle Gäste und ehrenamtlichen Helfer hieß er herzlich willkommen, wünschte neben gutem Gelingen viel Spaß und jede Menge guter Begegnungen und Gespräche. Nach weiteren einführenden Worten der Organisatorin dieses Nachmittags, der Stadtseniorenrätin Heide Hofmann, begann auf dem Hof der aktive Teil dieser Schulung, von den Bewohnern des Heimes mit großem Interesse verfolgt und beobachtet.

Wie schwierig es ist, trotz der Notwendigkeit eines Rollators dennoch mobil zu bleiben, ist eines der drängendsten Probleme für Menschen mit Einschränkung beim Gehen. An dem auf dem Hof geparkten Bus zeigten die beiden Mitarbeiter des Busunternehmens jedem Teilnehmer das Ein- und Aussteigen mit Hilfe eines Rollators. Die dabei auftauchenden Fragen und Anliegen beantworteten sie ausführlich mit viel Geduld. Im anschließenden Gespräch im Bus gab es zusätzliche Hinweise und hilfreiche Verhaltensregeln, um eine Fahrt sicher und wohlbehalten zu überstehen.

Ein Geschicklichkeitsparcours, betreut durch zwei Beamte, die eigens für diese Veranstaltung von der Prävention des Polizeipräsidiums Aalen abgestellt worden waren, stellte an die

Übenden neue Herausforderungen. Unter deren Anleitung wurde der physiologisch richtige Einsatz des Rollators geübt. Sie erteilten Tipps und vermittelten Tricks zur Bewältigung verschiedenster Hindernisse.

Rege nutzen alle Teilnehmer die angebotene Möglichkeit, den eigenen Rollator durch Vertreter des Sanitätshauses Gunser kostenlos überprüfen zu lassen. Jedes Gefährt wurde für seinen Benutzer ergonomisch richtig eingestellt. Freundlich und umfassend erhielten die Teilnehmer Antwort auf alle Fragen. Neue Modelle wurden getestet oder begutachtet, und jeder bekam fachkundige Antwort auf die Frage: "Welches Modell ist für mich das richtige?"

Im Anschluss an den aktiven Teil des Nachmittags lud der Stadtseniorenrat zu Kaffee und Kuchen in die Begegnungsstätte des Hauses Miriam ein. Viele ehrenamtliche Helfer der Einrichtungsstätte und des Stadtseniorenrates sorgten für gefüllte Tassen und Teller.

Den Abschluss des Nachmittags bildete eine Powerpoint-Präsentation zum Thema, vorgetragen durch einen der anwesenden Beamten. Verhaltensregeln zur Nutzung von Rollatoren im Verkehr und Tipps zum allgemeinen Schutz vor Diebstahl rundeten die gesamte Veranstaltung ab.

Heide Roesler

Was ist los in Waiblingen?

Allgemein

Veranstaltungen und Termine sind aktuell zu finden im Staufer Kurier, in den Presseorganen, Ortsnachrichten und auf unserer Homepage unter www.waiblingen.de/stadtseniorenrat.

Sechs Öffentliche Sitzungen 2017

Der Stadtseniorenrat trifft sich im Jahr 2017 sechsmal zu öffentlichen Sitzungen, an denen auch Bürger anwesend sein können. Die Sitzungen finden jeweils donnerstags zwischen 09:00 Uhr und 12:00 Uhr statt.

Termine:

09. Februar, „Rathaus Beinstein“
30. März, „Kleiner Kasten“
13. Juli, „Sitzungsraum Hohenacker“
31. August, „Kleiner Kasten“
12. Oktober, „Kleiner Kasten“
07. Dezember, „Rathaus Hegnach“



Foto: privat

Tanztee mit Alleinunterhalter Manfred Götz

Jeweils am letzten Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr im Forum Mitte, Blumenstraße 11, Waiblingen. Gäste aus den Nachbargemeinden sind herzlich willkommen.

Termine: 31. Januar; 28. Februar; 28. März; 25. April; 30. Mai; 27. Juni; 25. Juli; 19. August; 26. September; 31. Oktober und 28. November

Tischtennis für Senioren

Jeden Freitag von 09:30 bis 11:30 Uhr treffen sich Freizeitsportler und spielen Tischtennis im Gymnastikraum der Gemeindehalle in Neustadt. Tischtennisplatten, Netze und Bälle sind vorhanden. Ein kostenloses Angebot des Stadtseniorenrats Waiblingen

Genuss-Wandern

Das Angebot des Stadtseniorenrats heißt „Genuss-Wandern“ und bedeutet, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, gemütlich spazieren

zu gehen, die Natur zu erleben, in lockerer Atmosphäre über Alltägliches zu plaudern und danach bei Kaffee und Kuchen den Nachmittag ausklingen zu lassen.

Wir treffen uns jeden dritten Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr am Hallenbad Waiblingen.

Termine: 19. April; 17. Mai; 21. Juni; 19. Juli; 16. August; 20. September; 18. Oktober

Rollator-Tanz im Forum Mitte

Jeden Freitag von 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr
Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz - Ortsverein Waiblingen, Forum Mitte in Kooperation mit dem Stadtseniorenrat

Mode für Senioren

Modenschau im Seniorenzentrum
11. Nov. 2016, 15:00 Uhr,
Haus Miriam, Waiblingen, Jesistraße 21

Medikamentensicherheit

Berichte und Informationen zu:
Gefahren der Über- und Untermedikation,
Nebenwirkungserkrankungen,
Kontrollnotwendigkeit,
Besonderheiten der Altersmedikation.
Frage-Antwort-Runde mit
Prof. Dr. Heinrich Burckhardt
Prof. Dr. KDM Resch
Apotheker E. Vasiliadis
11. Nov. 2016, 18:00 Uhr,
Forum Mitte, Waiblingen, Blumenstraße 11
Veranstalter: Stadtseniorenrat in Kooperation mit dem Forum Mitte

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. Rufen Sie an unter Tel. 0157-55381929!

Sonstige Auskünfte über Veranstaltungen und Termine: Rüdiger Deike

Vorsitzender des Stadtseniorenrats
Tel. 07151-28180, E-Mail: deike.wn@online.de



Fahren Sie doch mal mit!
Bei den Touren ist im Regelfall eine Mittagsrast (mit Einkehr oder Selbstverpflegung) und/oder eine Kaffeepause eingeplant. Die Mitnahme von Getränken und kleinen Zwischenmahlzeiten wird trotzdem unbedingt empfohlen.

Vorläufige Termine:

einmal mittwochs monatlich:
05. April; 03. Mai; 07. Juni; 05. Juli;
08. August; 06. September;
04. Oktober; 08. November.

Endgültige Termine, Ausfahrtstrecken, Abfahrtszeiten, Treffpunkte können Sie unserem Flyer entnehmen. Diesen erhalten Sie auch schon vor der Radsaison.

Weitere Informationen erhalten Sie bei
Gunter Metzler
07151 / 2 89 12 oder auf der Homepage
des Waiblinger Stadt seniorenrats unter
www.waiblingen.de/stadtseniorenrat



Die Streckenlänge beträgt jeweils zwischen 80 km und 100 km mit einem Höhenprofil von 600 m bis 1000 m. Das Durchschnittstempo beträgt etwa 21 km pro Stunde.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Dabei gehen wir davon aus, dass Sie ein verkehrssicheres Fahrrad besitzen und mit einem Helm fahren. Die Regeln der Straßenverkehrsordnung sind zu beachten, Rücksichtnahme auf andere Radfahrer und gegenüber Fußgängern gehört bei uns zum „guten Ton“.

Vorläufige Termine:

einmal mittwochs monatlich:
12. April; 10. Mai; 14. Juni; 12. Juli;
16. August; 13. September;
12. Oktober; 08. November.

Endgültige Termine, Ausfahrtstrecken, Abfahrtszeiten, Treffpunkte können Sie unserem Flyer entnehmen. Diesen erhalten Sie auch schon vor der Radsaison.

Weitere Informationen erhalten Sie bei
Dr. Alfred Jencio
mobil: 0151 / 165 900 72
E-Mail: fred@jencio.de
oder auf der Homepage des Waiblinger
Stadt seniorenrats unter
www.waiblingen.de/stadtseniorenrat



Impressum:
Nummer 1, Herbst 2016
Auflage: 1.800

Das Magazin des Stadt seniorenrats Waiblingen
Herausgeber: Stadt seniorenrat Waiblingen
Nächste Ausgabe: Frühjahr 2017

Layout: Iris Förster

Redaktion: Rüdiger Deike, Rosemarie Greese-Paul, Ulrich Krämer, Violetta Kraemer, Hartmut Lehmann, Heide Roesler, Holger Skoeries

Fotonachweis:
Rüdiger Deike: S. 4
Iris Förster, S. 1
Ursel Hauser: S. 9 oben
Dr. Alfred Jencio: S. 2
Hartmut Lehmann: S. 9 unten
Heide Roesler: S. 8, S. 10