



gesagt – getan

Magazin des
Stadtseniorenrats Waiblingen
Ausgabe 3 // Herbst 2017

selbst-
ständig
im Alter

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

wie Berichte in der Presse und die Ergebnisse vielfältiger Untersuchungen zeigen, ist für ältere Menschen der Wunsch sehr groß, so lange wie möglich in der eigenen Wohnung oder dem eigenen Haus zu leben.

Selbst wenn die Kräfte langsam nachlassen, ist es ihnen wichtig, selbstbestimmt zu leben und für sich Verantwortung zu übernehmen. Neue Medien und moderne Technik können dabei unterstützend sein, vom Hausnotruf über das Buchen der Urlaubsreise am Tablet-PC bis zur Onlineberatung beim Arzt oder Apotheker. Bedarfsgerechte und einfach zu handhabende Innovationen tragen dazu bei, selbstständig zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen.

Auch für uns, den Stadtseniorenrat von Waiblingen, ist es ein besonderes Anliegen, mit Informationen, Ideen, Aktionen und Hilfen dazu beizutragen. Deshalb steht dieses Heft unter dem Motto „Selbstständig im Alter“. Wir wollen einige Informationen und Anregungen dazu geben. Dieses Thema ist sehr umfangreich und könnte spielend den Umfang einer Ausgabe sprengen. So werden auch weiterhin immer

wieder Beiträge dazu in unserem Magazin erscheinen. Diese Informationen sind bestimmt nicht nur für betroffene Seniorinnen und Senioren interessant, sondern auch für Verwandte und ehrenamtlich agierende Hilfen.

Aber es soll in dieser Ausgabe auch von unseren Aktivitäten berichtet werden: So können Sie sich über eine Wanderung unserer neuen Wandergruppe „Wunderbare Wandertage“ informieren. Mit Bildern vom ersten Auftritt der Rollator-Tanzgruppe möchten wir Ihnen zeigen, dass es Spaß machen kann, sich im Alter fit zu halten. Auch die Information und Unterhaltung sollen nicht zu kurz kommen.

Im Namen des Stadtseniorenrates Waiblingen wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe von „gesagt – getan“. Wir würden uns sehr über Ihre Rückmeldungen freuen. Das Redaktionsteam, bei dem ich mich an dieser Stelle für die geleistete Arbeit bedanken möchte, würde sich auch auf Beiträge für eine der nächsten Ausgaben freuen.

Hr
Hartmut Lehmann

Hartmut Lehmann
Vorsitzender

Inhalt

Editorial	2	Gedichtwettbewerb	9
Wohnen und Leben im Alter	3	Niemand ist zu alt fürs Internet	10
Impressum	4	Wunderbare Wandertage	11
Lebensmittelmarkt in Beinstein	5	Jeder gibt, was er kann - Waiblinger Tafel	12
Rundum gesund und vital	6	LICHTBLICK bei Alltagsproblemen	14
Griechen in Waiblingen	7	Der Stadtseniorenrat informiert	15
Der Rollator als Unterstützer	8	In Bewegung bleiben	16

Wohnen und Leben im Alter

Teil 1: Einfache Alltagshilfen

Liebe interessierte Leserinnen und Leser. Der Stadtseniorenrat Waiblingen möchte Sie mit dem Thema „Wohnen und Leben im Alter“ in mehreren Schritten auf das Wohnen im Alter einstimmen.

Der demographische Wandel wird Sie und auch mich nicht verschonen. Im betagten oder hoch betagten Alter wird sich das Leben ändern, körperliche und geistige Einschränkungen können eintreten. Dann stellt sich spätestens die Frage: Ist meine Wohnung oder das Wohnungsumfeld für mich oder meine Familie noch selbstbestimmt und altersgerecht nutzbar?

Schon nach einer Knie- oder Hüftgelenkoperation können sie selbst feststellen, ob es Hindernisse in der Wohnung und dem Wohnungsumfeld gibt, da Sie ca. drei Monate Gehhilfen nutzen müssen.

Der Haupteingang ist nicht stufenlos, nicht überdacht und die Beleuchtung mangelhaft. Das Öffnen der Haustür wird zum Problem.

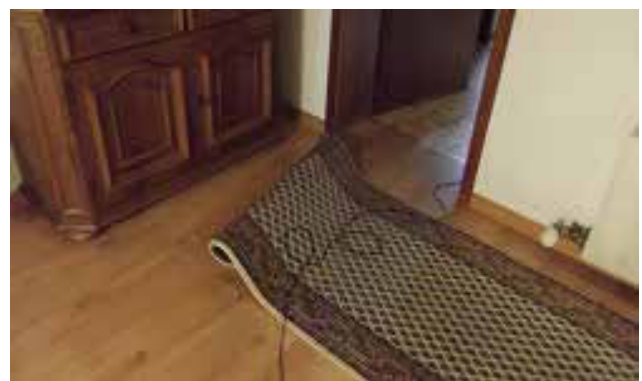
Bei Nutzung eines Treppenaufganges gibt es nur einseitig einen Handlauf, bei einer Laufrichtung, auf oder ab, können Sie das Gelernte aus der „Gehschule“ der Reha vergessen.



In der Wohnung selbst werden Sie feststellen, dass WC-Becken, Stühle, Couch oder Bett zu niedrig sind und es schwierig wird, allein aufzustehen.

Unfallgefahren lauern bei losen Teppichen, nicht rutschfesten Böden, Türschwellen, lose auf dem

Boden liegenden Kabeln und bei unzureichender Beleuchtung.



Ein Einstieg in eine Dusche oder Badewanne ist schwierig oder unmöglich, da entsprechende Haltegriffe fehlen. Außerdem fehlt in der Dusche eine rutschfeste Matte.

Für alle Bereiche gibt es individuelle Lösungen, um unbeschwert und sicher die Wohnung nutzen zu können. Denken sie auch daran, wo Sie Ihre Gehhilfen aufhängen oder befestigen, sonst können zusätzliche Stolperfallen entstehen.

Einfache und kostengünstige bauliche Lösungen wären u. a.:

- Stufenloser Zugang zum Wohnhaus
- Zweiter Handlauf im Treppenhaus
- Lichtsteuerung durch Bewegungsmelder
- WC-Sitzerhöhung
- Rutschfeste Matte in Dusche und Badewanne
- Haltegriffe im Bad und WC
- Lose Teppiche entfernen
- Keine Kabel im Gehbereich
- Betten, Stühle und Sessel unterfüßern lassen
- Sitzkissen als Aufstehhilfe

Weiterhin sollten Sie sich über aktuelle Hilfsmittel informieren, die das Leben auch bei Einschränkungen einfacher und persönlich sicherer gestalten lassen, u. a.:

- Anzieh-, Körperpflege-, Seh- oder Hörhilfen
- Duschbank mit Hygieneausschnitt
- Automatische Abschaltung des Bügeleisens
- Automatische Herdabschaltung
- Digitaler Türspion
- Gefahrenmelder
- Notfalltelefon
- Seniorenhandy mit Notruf Funktion

Ansprechpartner sind Sanitätshäuser oder der Fachhandel für Senioren- und Behindertenbedarf.

Aber auch normale Tagesabläufe sollten angepasst werden.

Alle Dinge, die täglich oder oft benötigt werden, sollten leicht zugänglich sein, ohne einen Hocker oder eine Leiter benutzen zu müssen.

Richten Sie ihre Wohnung so ein, dass Unfälle möglichst vermieden werden.

Dann könnte auch der Wunsch erfüllt werden, solange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben zu können, da einem das soziale Umfeld vertraut ist und Sicherheit gibt.

Prüfen Sie selbst oder lassen sich beraten, ob Sie in der Wohnung bleiben können, wenn Pflege einer Person erforderlich werden sollte.

Beratungsstellen werden Ihnen gern helfen, da zur Pflege von Personen meistens größere Maßnahmen, auch baulicher Art, erforderlich werden.



Beratung durch den **Pflegestützpunkt Rems-Murr-Kreis** im Landratsamt, Alter Postplatz 10, 71332 Waiblingen, Tel. 07151/501-1657 und -1658, pflegestuetzpunkt@rems-murr-kreis.de, www.rems-murr-kreis.de.

Sprechen Sie auch mit Ihrer Krankenkasse, ob Sie Anspruch auf einen Pflegegrad (früher Pflegestufe) haben.

Wenn ja, können Sie die neuen finanziellen Unterstützungen auch in Anspruch nehmen.

Die Stadt Waiblingen bietet zusammen mit dem Stadtseniorenrat seit Jahren eine Wohnberatung zur Wohnungsanpassung an.

Zertifizierte Wohnberater zeigen jeweils individuelle Lösungen zur Umgestaltung auf, um einen Umzug in eine behindertengerechte Wohnung oder in ein Heim möglichst zu vermeiden.

Ansprechpartner:

Holger Sköries

Seniorenreferent der Stadt Waiblingen

Tel. 07151 / 5001-2340

Rüdiger Deike



Impressum:

Nummer 3, Herbst 2017

Auflage: 1.500

gesagt-gegan, 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: Frühjahr 2018

Redaktion:

Rosemarie Greese-Paul, Heide Hofmann,
Dr. Alfred Jencio, Ulrich Krämer (Leitung), Violetta
Kraemer, Hartmut Lehmann, Holger Sköries
Layout: Iris Förster - Druckprojekte

Fotonachweis:

Titel: iStock, S. 2: Hartmut Lehmann, S. 3 und 4:
Rüdiger Deike, S. 5, 11: Dr. Alfred Jencio, S. 7:
Violetta Kraemer, S. 9: Ursula Lehmann, S. 10:
Hände: iStock/Montage: Hartmut Lehmann/
Gruppenbild: Dr. Alfred Jencio, S. 12, 13: Elke Schütze,
S. 14: Birgit Rachbauer, LED-Birne: iStock/Montage:
Hartmut Lehmann, S. 15: Manfred Götz

Neu in Beinstein: Lebensmittelmarkt mit innovativem Konzept

Am Donnerstag, dem 19.10.2017, eröffnete der neue CAP-Markt der gdw süd in der Ortsmitte des Waiblinger Stadtteils Beinstein. Mit diesem Markt soll die Versorgungslücke, die durch die Schließung von Nahkauf Hetzel entstanden ist, wieder geschlossen werden.



Das Ziel des CAP-Marktes ist es, der Bevölkerung eine Versorgung des täglichen Bedarfs mit ca. 5000 Artikeln zu marktgerechten Preisen zu ermöglichen. Das Sortiment entspricht dem eines kleinen Vollsortimenters und wird durch eine hohe Anzahl lokaler Produkte ergänzt. Im CAP-Markt in Waiblingen-Beinstein arbeiten Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam zusammen und bieten der Bevölkerung einen neuen und modernen Lebensmittelpunkt.

Der Markt ist komplett barrierefrei. Durch breitere Gänge und niedriger gebaute Regale als in Lebensmittelmärkten üblich wird ein entspanntes und einfaches Einkaufen ermöglicht. Einwohnern mit eingeschränkter Mobilität wird eine häusliche Warenversorgung durch ein Lieferfahrzeug angeboten. Hierfür wird auch ein neues Online-Bestellsystem genutzt, um den Kunden einen Überblick über das Sortiment und somit auch ein Einkaufserlebnis von zu Hause aus zu verschaffen.

Der CAP-Markt in Beinstein wird als Testmarkt bzw. Vorzeigemarkt für das CAP-Konzept geführt. Er ist ein sogenannter „Flagship-Store“, in

dem Neuerungen und innovative Ideen getestet werden, bevor sie den Kooperationspartnern in anderen CAP-Märkten zur Verfügung gestellt werden.

Zur Bezahlung können Bargeld, EC-Karten und Kreditkarten von Visa und Mastercard genutzt werden. Kunden können sich bei einem Einkauf von mindestens 20 € einen Geldbetrag bis zu 200 € in bar auszahlen lassen und sich dadurch den Weg zum Bankautomaten sparen. Zusätzlich ist der Markt Partner von Deutschlandcard.

Der Markt ist montags bis freitags von 08:00 Uhr bis 20:00 Uhr sowie samstags von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet.

*Thomas Heckmann
Geschäftsfelleiter Consumer-Projekte
der gdw süd*

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.gdw-sued.de und www.cap-markt.de

CAP-Markt: CAP ist der zweite Teil des englischen Worts Handicap und weist auf die Menschen mit Behinderung hin, die in diesen Geschäften mitarbeiten. In Deutschland gibt es über 100 CAP-Märkte, in denen insgesamt ca. 1.400 Menschen beschäftigt sind. Von ihnen sind etwa 800 in irgendeiner Weise gehandicapt.

gdw: Genossenschaft der Werkstätten für behinderte Menschen eG

Rundum gesund, vital und gut beraten ...

Wenn das zutrifft, dann sind Sie auf einem guten Weg, sich dauerhaft wohl zu fühlen und Ihre Lebensqualität zu erhalten. Natürlich wissen wir, dass im Laufe des Lebens immer wieder Befindlichkeitsstörungen oder diverse Krankheiten auftreten können. Es scheint zwar ganz normal zu sein, dass man besonders im Alter anfälliger für bestimmte Erkrankungen wird, aber es gilt auch da und da erst recht: Vorbeugen ist besser als Leiden!

Krankheiten sollte soweit wie möglich vorgebeugt werden, damit keine schwerwiegenden oder gar chronischen Dauerschäden entstehen. Dazu braucht der Körper die notwendige Unterstützung. Bei jedem gesundheitlichen Problem gibt es von Mensch zu Mensch große Unterschiede und ganz individuelle Vorbeuge- oder Behandlungsmöglichkeiten. Alter, Geschlecht, Lebensumstände, Lebenswandel, Stresssituationen, Ernährung, erbliche Vorbelastungen, Immunsituation, Allergien, Arzneimittelaufnahme, Herz-Kreislaufkrankheiten, Blutdruck, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes und andere chronische Krankheiten spielen dabei eine wichtige Rolle. Lassen Sie daher regelmäßig einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen. Sie erfahren dann, was speziell Ihrem Körper fehlt.

Nach Ihrem ärztlichen Gesundheitscheck holen Sie sich auch Rat in Ihrer Apotheke. Dort erfahren Sie, welche Möglichkeiten es für Sie gibt, um Ihren Körper optimal zu unterstützen und zu pflegen: Welche Vitamine, Mineralien, pflanzlichen oder homöopathischen Mittel sind wann für

mich geeignet und wichtig? Welche Mittel beeinflussen sich gegenseitig und wo muss ich mit Nebenwirkungen rechnen? Pflege ich meinen Körper von Kopf bis Fuß richtig, um mich dauerhaft wohl zu fühlen und gesund und fit zu bleiben? Apothekenprodukte unterliegen besonderen Qualitätsvorschriften und werden zu Ihrer Sicherheit ständig kontrolliert. Achten Sie darauf, dass Sie das für Sie geeignete Produkt richtig anwenden.



Und wenn es notwendig sein sollte, können Sie sich auch über die Frage beraten lassen: Wer kann Ihnen, wenn Sie sich selber nicht mehr richtig helfen können und Pflege brauchen, zur Seite stehen?

Nutzen Sie Ihren Arzt und Apotheker als Ihren persönlichen Gesundheitscoach. Sie bekommen von diesen Vertrauenspersonen die für Ihre persönliche Situation richtigen und wichtigen Hinweise. Zur Einnahme, Dosierung, Wirkung und zu Wechselwirkungen von Arzneimitteln informiert Sie Ihr Apotheker. Eine Überprüfung, ob Ihre Medikamente ohne Probleme zusammenpassen, kann in der Apotheke gerne mit Hilfe einer Kundenkarte (sie verzeichnet die Medikamente, die Sie regelmäßig kaufen) zügig durchgeführt werden.

Es ist sehr zu empfehlen, dass Sie den professionellen Rat Ihres Arztes und Apothekers regelmäßig in Anspruch nehmen, denn sie sind die richtigen Fachleute für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Ursula B. Pfeifer, Apothekerin

Griechen in Waiblingen - Teil 2

Ab Anfang der 60er-Jahre kommen Griechen nach Waiblingen, um hier zu arbeiten. Nach dem sogenannten Anwerbeabkommen vom Dezember 1960 kam es zu einem massiven Zuzug von Griechen in die Bundesrepublik, gerade auch in die hochindustrialisierte Stuttgarter Gegend. Nach streng einzuhaltenden Regeln konnten sich junge Männer und Frauen um eine Reisegenehmigung nach Deutschland und ein Arbeitsvisum bewerben. Die meisten planten einen Aufenthalt von einigen Jahren, doch für viele wurde es eine Einwanderung auf Lebenszeit. Sie trafen in der Regel auf neue, unbekannte Verhältnisse, angefangen bei der Sprache. Es kümmerte sich hier kaum jemand um sie. So waren sie gezwungen, sich gegenseitig beizustehen, und sie gründeten griechische Gemeinden.

Ich selbst kam mit Eltern und Schwester im Februar 1961 nach Waiblingen. Auch hier gab es bald Bestrebungen, eine griechische Gemeinde zu bilden und, wenn möglich, eine griechische Grundschule zu errichten. Unser „Epizentrum“ war das Lokal „Zum Falken“, Lange Straße 45. Der damalige Wirt Konstantin Santorineos stellte seinen Landsleuten einen Raum für Besprechungen zur Verfügung. Hier fanden oft Zusammenkünfte und offene Gespräche über Probleme statt, die uns alle intensiv betrafen. Von einfachen Informationsfragen bis zur Grundsatfrage der Integration in die hiesige Mehrheitsgesellschaft, ohne dabei die eigene, **liebgewonnene Identität** aufzugeben.

Schnell fanden sich kompetente Menschen, die zur Mithilfe bereit waren. Etwa der Student Lazaros Pantelidis und andere, die uns gratis Deutsch beibrachten. Auch ich habe bei ihm gelernt, kaum dass ich eine Woche hier

war. Charalampos Lefkopoulos, ein ehemaliger Grundschullehrer, unterrichtete die jüngeren Kinder in Griechisch, bezahlt von den Eltern. Mit einem Kleinbus wurden die Kinder aus dem umliegenden Ortschaften von Simon Vagtaklis abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Bald gab es auch eine Folkloregruppe für traditionelle griechische Tänze. Unsere Tanzabende und

Feste durften wir in der ehemaligen Turnhalle der Karolingerschule abhalten.

Griechisch-orthodoxe Kirche und griechische Schulen in Waiblingen

Kostas Santorineos bemühte sich mit Unterstützung aller Griechen in Waiblingen um einen Kirchenraum, und er hatte Erfolg: Die Nonnenkapelle neben der Michaelskirche wurde uns Griechen für Gottesdienste und religiöse Feiern überlassen, für den orthodoxen Pfarrer sorgten wir selber. Inzwischen haben wir dafür die Niko-

lauskirche in der Kurzen Straße mit dem Gemeindehaus für die orthodoxe Diakonie direkt gegenüber, wo man immer hilfsbereite Ansprechpartner findet.

Die griechische Grundschule war abwechselnd in verschiedenen Gebäuden provisorisch untergebracht. Erst als die Zahl der Kinder zu groß wurde, gab

es eigene Schulräume. Trotz aller Schwierigkeiten gibt es nun seit mehr als einem halben Jahrhundert eine griechische Schule in Waiblingen. Dafür sei den engagierten Eltern Dank gesagt, die wie die Griechische Gemeinde Waiblingen e.V. und die griechisch-orthodoxe Kirche immer eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Stadt und den Kirchen gepflegt haben.



Als in Neustadt ein griechisches Gymnasium eröffnet wurde, hatte es regen Zulauf. Viele Abiturienten gingen von dort zum Studium nach Griechenland, andere blieben hier und sind heute noch in Waiblingen und in der Umgebung anzutreffen – als Ärzte, Anwälte, Wirtschaftsfachleute, Pädagogen, Handwerker, teils mit eigenen

Betrieben. Grundlegend für diese erfolgreichen Lebensläufe waren die dauerhaften Bemühungen und der stete Beistand der Griechischen Gemeinde.

Violetta Kraemer geb. Lazaridou

Mit dem Rollator als Unterstützer und Helfer den Alltag bewältigen

Mobil sein bis ins hohe Alter, wer wünscht sich das nicht? Was aber, wenn es zunehmend Probleme bereitet, das Haus zu verlassen? Dann ist es gut zu wissen, dass es den Rollator, die Gehhilfe auf vier Rädern, gibt. Der Rollator wurde 1978 in Schweden von Aina Wifalk erfunden. Sie war aufgrund einer Kinderlähmung gehbehindert und entwickelte für ihre eigene Mobilität die „Krücke auf Rädern“. Seit Anfang der 90er Jahre ist dieses nützliche Hilfsmittel auch bei uns weit verbreitet. Längst ist die Meinung, „mit dem Rollator gehen, geht gar nicht“, überholt.

Das Hauptrisiko beim Gehen ohne Rollator trotz Beeinträchtigungen sind Stürze, die auf Grund altersbedingter Gangunsicherheit passieren. Die Folgen sind Knochenbrüche und andere schwere Verletzungen, die entscheidende Einbußen wie Bettlägerigkeit auf längere Zeit oder gar für immer nach sich ziehen. Moderne Senioren, die auf Gehhilfen angewiesen sind, schätzen die Sicherheit, die ihnen der Rollator gibt. Ein Rollator ermöglicht, lange mobil zu bleiben, die Selbstständigkeit zu erhalten und am sozialen Leben teilzunehmen. Mit dem Rollator können Einkäufe sicher nach Hause transportiert werden, und durch die Sitzfläche am Rollator hat man die Möglichkeit, auch mal eine Verschnaufpause einzulegen.

Wie kann ich einen Rollator erwerben? Es ist sinnvoll, sich beim Kauf eines Rollators im Sanitätshaus oder Reha-Fachgeschäft beraten zu lassen. Es gibt drei Möglichkeiten, einen Rollator zu erhalten:

1. Ein ärztliches Rezept, welches bei der Krankenkasse einzureichen ist. Übernimmt die Krankenkasse die Kosten, bekommt man leihweise einen einfachen Standard-Stahlrollator.

2. Will man einen Premiumrollator/Leichtgewichtsrollator, muss man die Differenz zwischen dem, was die Kasse zahlt, dem sogenannten Festbetrag, und dem höheren Preis des Rollators selber zahlen.

3. Anschaffung auf eigene Kosten.

Bei der Anschaffung eines Rollators beachten Sie bitte das Kopfsteinpflaster in Waiblingen, es sieht sehr schön aus, ist aber für Rollatoren manchmal etwas beschwerlich. Lassen Sie sich vor dem Kauf im Fachgeschäft beraten.

Der Stadtseniorenrat hat in der Vergangenheit wiederholt Rollatortraining in Zusammenarbeit mit dem Busunternehmen Dannenmann, der Polizei und dem Sanitätshaus Gunser angeboten. Viele Senioren, die den Rollator nutzen, haben die Chance wahrgenommen und daran teilgenommen.

Aus diesen Aktionen entstand die Gruppe „**Mit dem Rollator tanzen.**“

Mit viel Engagement und Idealismus wird diese Gruppe von Christa Thiemann trainiert. Es ist ein Treffen von Betroffenen, die mit viel

Spaß ihre Bewegungsfreude ausleben. Das Selbstbewusstsein ist bei den Teilnehmern deutlich gestiegen, gut zu sehen an der Körperhaltung und Gangsicherheit. Musik, Tanzen und Bewegen heißt das Motto. Dass das auch ein wirkungsvolles Mittel gegen Demenz ist, konnte man in der Vergangenheit in verschiedenen Studien nachlesen.

Am 18. Juni 2017 wurde die **neue Ortsmitte in Beinstein** eingeweiht. Ortsvorsteher Thilo Schramm startete beim Stadtseniorenrat eine Anfrage, ob die Rollatoranzgruppe sich zu diesem Anlass einen Auftritt vorstellen könne. Es war nicht die Frage, ob oder nicht, es stellte sich nur die Frage: Wie kommen wir dahin? Aber auch dieses Problem wurde gelöst. Trotz Hitze und kleinen technischen Schwierigkeiten hat die Rollatoranzgruppe ihren ersten Auftritt mit Bravour bestanden.

Wer in dieser Gruppe gerne mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen, an diesem Angebot des Stadtseniorenrates teilzunehmen. Die Gruppe trifft sich mit Frau Thiemann jeden Freitag von 9.30 bis 10.15 Uhr im FORUM MITTE.

Auskunft erhalten Sie von Heide Hofmann,
Tel. 07151 / 58530.

Heide Hofmann



Eine Aufgabe für Dichter und Denker!

Verwenden Sie folgende Begriffe in beliebiger Reihenfolge in einem selbst verfassten Gedicht:

Heimat – Himmel – Glocken – Straßen – Bach – Apfelbaum – Kindergarten – Dreirad – Schule – Milchhäusle

Schicken Sie Ihr Gedicht bitte per E-Mail an: stadtseniorenrat@waiblingen.de oder per Post an:

Stadtseniorenrat Waiblingen, Rathaus, z.H.v. Herrn Skörries
Kurze Straße 33, 71332 Waiblingen

Die Redaktion bewertet die eingesandten Werke und veröffentlicht das am besten gelungene Gedicht in der nächsten Ausgabe dieses Magazins.

Heide Hofmann

Niemand ist zu alt fürs Internet

Das Smartphone als Helfer für ein selbstbestimmtes Leben und Wohnen im Alter

Früher waren die klobigen Computer und die Bedieneroberfläche der Anwendungen für ältere Menschen eher abschreckend und der Nutzen war nur schwer zu erkennen. Heute stellen Tablet-Computer und Smartphones dank ihrer hohen Bedienerfreundlichkeit auch für technikunerfahrene sowie für ältere Menschen kein Problem dar. Bei der Nutzung des Smartphones ist das Telefonieren fast zur Nebensache geworden. Das Schreiben von E-Mails und Kurznachrichten (SMS) ist alt bekannt (und bei der Jugend schon einige Zeit nicht mehr *in*). Auch weniger geübte Nutzer können mit ihrem Smartphone stressfrei und ohne Sorge umgehen. Es gibt viele Vorteile, sich gerade im höheren Alter der neuen Technik zuzuwenden: Sei es, um mit Kindern, Enkeln, Freunden und Bekannten überall und jederzeit in Kontakt zu bleiben, um in den Nachrichten das Weltgeschehen hochaktuell zu verfolgen, um sich die geistige Frische zu bewahren oder sich mit anderen Menschen in anregenden Spielen zu messen. Gerade für ältere Menschen kann dies deutlich mehr Lebensqualität auch über die eigenen vier Wände hinaus bedeuten.

Studienergebnisse des Internationalen Instituts für angewandte Systemanalyse, kurz IIASA, ergaben, dass Menschen über 60 durch die Nutzung von neuen Geräten und Medien geistig etwa vier bis acht Jahre „jünger“ wirken. Das liege vor allem daran, dass sie sich mit der Funktionsweise der Technik befassen und dabei ihr Gehirn mehr fordern mussten als im üblichen Alltag, so die Forscher.

Mit der Hilfe von Tablet oder Smartphone können auch die sozialen Kontakte erleichtert und gefördert werden. Schon jetzt sind viele Informationen und Dienste nur noch über das Internet zugänglich, Behördenkontakte oder Bankgeschäfte werden deutlich erleichtert.

Für körperlich eingeschränkte Menschen ist es eine große Erleichterung, dass sie z.B. über Versicherungsleistungen, Einkaufshilfen, Veranstaltungs- oder Reiseangebote sich in Ruhe von zu Hause aus online informieren können. Auch Einkäufe per Internet erleichtern das Leben zu Hause. Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit wird die Nutzung der Geräte durch gut lesbare Oberflächen ermöglicht. So kann durch das Vergrößern der Texte das Lesen einer Online-Zeitung wesentlich erleichtert werden. Man muss zum Lesen kein schweres Vergrößerungsglas mehr in der Hand halten.



Auch die Art der ärztlichen Behandlung wird sich verändern, und zwar nicht nur auf dem Land (Stichwort Ärztemangel), sondern auch in den Städten. Telemedizin und Gesundheits-Monitoring, so heißen die neuen Begriffe, werden eine sinnvolle Ergänzung der weniger häufigen Arztbesuche sein. Dabei wird das Smartphone älteren Menschen ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, auch wenn sie allein zu Hause leben: Wird durch Monitoring (= elektronische Überwachung) ein medizinischer Notfall rechtzeitig erkannt, kann die Notfallkette schnell in Gang gesetzt werden. Auch die regelmäßige Medikamenteneinnahme kann elektronisch unterstützt werden.

Die vom Stadtseniorenrat einst eingeführte „Telefonkette“, die aufgrund des hohen Organisationsaufwandes eingestellt wurde, könnte bei Bedarf mit einer Benutzergruppe in einem Online-Chat-Dienst neu gestartet werden.

Unter dem Stichwort „Smart Home“, d.h. „Intelligente Haustechnik“, kann die Sicherheit von Wohnung oder Haus durch die Fernsteuerung von Schließanlagen, Licht,

Heizung, Rolläden und Markisen usw. mit dem Smartphone erhöht werden. Auch die Bedienung einer Türsprecheinrichtung mit Kamera und Türöffner ist über das Smartphone oder Tablet möglich. Allerdings kosten die erforderlichen Umbaumaßnahmen Geld.

Immer wieder hört man von Problemen mit der Sicherheit im Internet, mit dem Datenschutz und mit kriminellen Geschäften. Diese Probleme können nie ganz ausgeschaltet werden, jedoch kann man durch bewusstes Umgehen und durch Beachtung bestimmter Regeln und Verhaltensweisen diese Gefahren sehr stark reduzieren. Dazu gehören auch Schutzmaßnahmen wie Sicherheitssoftware fürs Smartphone und Tablet. Auch sollen die Anwendungen und Betriebssysteme möglichst

immer aktuell sein. Dies kann durch automatische Aktualisierung erfolgen. Einweisung und Schulung sind hier am Anfang sehr wichtig. Die Vorteile der Nutzung überwiegen aber die Risiken bei weitem.

Der Stadtseniorenrat Waiblingen bietet Ihnen voraussichtlich im Frühjahr 2018 eine Möglichkeit, sich mit dem Umgang und der Bedienung eines Smartphones oder Tablets vertraut zu machen und auch die Anwendung „WhatsApp“ in der Praxis kennen zu lernen. Genauere Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung durch die Presse und auf der Homepage des Stadtseniorenrates www.waiblingen.de/stadtseniorenrat.

Hartmut Lehmann

Wunderbare Wandertage

Die Vorbereitung: Ein kleines Team setzt sich zusammen und plant für das ganze Jahr die Wandertouren. Meist am letzten Freitag im Monat trifft man sich am Bahnhof Waiblingen. Wer kommt, muss sich um nichts kümmern. Er weiß, dass an diesem Tag alles für ihn organisiert ist. Man ist dabei und hat einen schönen Tag vor sich. Wirklich alles organisiert? Stimmt leider nicht immer. Die Sache mit dem Wetter haben die Organisatoren noch nicht so ganz im Griff.



Für den 28.4.17 war eine Wanderung ins Lenninger Tal geplant. Wir wollten die Baumbblüte, den schwäbischen Hanami, genießen. Aber die Tage zuvor waren nur garstig und die Blüte längst vorbei. Die Wettervorhersage versprach schlechtes Wetter. Aber, was soll's. Auch die Planer sind zwar schon älter, aber immer noch

sehr flexibel. Sie planten also um. Am Ende des Tages waren alle von der neuen Planung begeistert. Und unser Gruppentagesticket kam toll zum Einsatz.

Erst ging es nach Heslach und von dort mit der Standseilbahn hinauf zum Waldfriedhof. Über den Blaustrümpflerweg und den Schimmelhüttenweg wanderten wir hinunter zum Marienplatz. Bereits auf diesem Weg konnten wir viele unbekannte Eindrücke von Stuttgart erhalten. Nach einer kurzen Mittagspause brachte uns die Zacke hinauf zum Haigst und zum Santiago de Chile-Platz. Wieder tolle Blicke über die Stadt.

Dank Gruppenticket leisteten wir uns die Fahrt zurück zum Marienplatz. Aber jetzt war Laufen doch noch angesagt. Über die Willi-Reichert-Staffel ging es hinauf zur Karlshöhe und über die Oskar-Heiler-Staffel wieder hinab. Die nächste Wegstrecke war nochmal eine Überraschung. Zu Fuß durch den Schwabentunnel! Am Feuersee war unsere Stadtwanderung dann beendet. Die S-Bahn brachte uns wieder zurück. Der Tag verlief ganz anders als geplant und wurde trotzdem sehr schön. Übrigens, auch das Wetter blieb schön!

Dr. Alfred Jencio

„Jeder gibt, was er kann“ - Die Waiblinger Tafel

Die Tafel-Bewegung gilt als eine der größten sozialen Bewegungen der heutigen Zeit in Deutschland. Allein in Waiblingen werden von ihr aktuell ca. 1.700 – 1.800 bedürftige Menschen unterstützt.

Auch im reichen Deutschland leben Millionen Menschen in (Einkommens-)Armut oder sind unmittelbar von ihr bedroht. Hier geht es nicht um die existenzielle Armut, niemand muss lebensbedrohlichen Hunger leiden. Dennoch leben die von Armut Betroffenen unter erheblichen Einschränkungen, z. B. im Bereich Bildung, Kultur, Sport, Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Die Idee der Tafeln stammt aus Amerika: 1963 wurde in Phoenix/Arizona die erste *Food Bank* gegründet – ein großes Lagerhaus vor allem für längerfristig lagerfähige Lebensmittelspenden. 1983 nahm in New York die Organisation *City Harvest* ihre Arbeit auf, vergleichbar mit der heutigen Tafel-Bewegung in Deutschland.

Die erste deutsche Tafel wurde von der Initiativegruppe Berliner Frauen e.V. 1993 gegründet. Erstes Ziel war es, vor allem die Situation der Obdachlosen zu verbessern. **Grundlage war der Gedanke, der auch heute noch gilt, Lebensmittel einzusammeln, die im normalen Marktprozess übrigblieben, und diese an bedürftige Menschen weiterzugeben.**

Nach diesem Vorbild wurden von 1994 an auch in anderen deutschen Städten Tafeln gegründet. Im November 2004 folgte Waiblingen.

Die Tafeln wenden sich inzwischen neuen Zielgruppen zu. Obdachlose stellen nur noch einen geringen Anteil an Tafel-Kunden. Heute werden Arbeitslose und Geringverdiener, Alleinerziehende und Rentner, und in jüngerer Zeit verstärkt

Asylbewerber unterstützt.

Der Einsatz der Tafeln richtet sich auch **gegen sinnlose Lebensmittelvernichtung**. Allein in Deutschland werden jährlich bis zu 20 Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel – das entspricht 500.000 LKW-Ladungen! – im Gegenwert von über 20 Milliarden Euro vernichtet. Auf jeden Privathaushalt kommen somit im Durchschnitt pro Jahr 81 kg.

Zahlen & Fakten zu den deutschen Tafeln

Über 900 Tafeln mit mehr als 3.000 Tafel-Läden und Ausgabestellen bundesweit, in Baden-Württemberg gibt es aktuell 143 Tafeln, knapp die Hälfte sind eigenständige eingetragene Vereine, gut die Hälfte sind Projekte in Trägerschaft ganz verschiedener gemeinnütziger Organisationen. Ca. 60.000 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer und über 5.000 Fahrzeuge sind im Einsatz. Alle zusammen leisten regelmäßige Unterstützung für ca. 1,5 Millionen bedürftige Personen.



13 Jahre Waiblinger Tafel e.V.

Im November 2004 wurde von 30 Engagierten der Verein gegründet, ein Jahr später der Laden eröffnet, der sich jetzt in der Fronackerstraße befindet.

Aus den 30 Gründungsmitgliedern sind inzwischen 230 Mitglieder geworden – es dürfen auch gerne noch neue dazukommen!

Über 70 Ehrenamtliche arbeiten an 5 Tagen in der Woche im Tafelladen. Rund 750 (zeitlich befristete) Ausweise, die nach einer Prüfung der finanziellen Lage ausgestellt werden, ermöglichen **1700 – 1800 bedürftigen Menschen** den Einkauf von Lebensmitteln, von Mitteln für den täglichen Bedarf oder gut erhaltener Bekleidung – alles gegen ein geringes Entgelt. Die Menge des Einkaufs ist von der Haushaltsgröße abhängig, die auf dem Tafel-Ausweis vermerkt wird. „Hamstereinkäufe“ sind daher nicht möglich.

Ein Grundsatz lautet: Es kommen nur Lebensmittel in den Verkauf, die die ehrenamtlichen Mitarbeiter auch selbst essen würden, bzw. Bekleidung, die einwandfrei ist. Deshalb wird bei der Kontrolle der angelieferten Waren mit großer Sorgfalt gearbeitet. Zudem muss sich auch der Tafel-Laden an die Vorschriften der Lebensmittelhygiene halten. Ob er es macht, wird regelmäßig kontrolliert.

Diese Angebote wären nicht möglich ohne die vielen Sponsoren und Spender in Waiblingen und Umgebung, bei denen mit dem Tafel-Transporter regelmäßig Lebensmittel abgeholt werden oder die, wie einige große Lebensmittel-Ketten, Spendenaktionen zugunsten der Tafel durchführen. Diese Spendenaktionen werden regelmäßig in der Presse und auf der Tafel-Homepage angekündigt.

Die Waiblinger Tafel e. V. erhält keine öffentlichen Zuschüsse, sondern finanziert sich allein durch die Ladeneinnahmen, durch Mitgliedsbeiträge und Geld- oder Sach-Spenden.

*Elke Schütze
Vorstandsmitglied der Waiblinger Tafel e. V.*

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei der Ladenleitung, Frau Off, Tel. 07151/98 15 969 oder unter www.waiblinger-tafel.de sowie beim Stadtseniorenrat Waiblingen

linke Seite: Thomas Vuk, Sabine Mann

rechts oben: OB Andreas Hesky,
Lotte Eisemann, Petra Off
rechts unten: OB Andreas Hesky,
Lotte Eisemann

Wie können Sie die Waiblinger Tafel unterstützen?

- durch die Mitgliedschaft im Verein Waiblinger Tafel e.V. - für 24 € / Jahr
- durch Geld- oder Sachspenden (haltbare Lebensmittel) – wie wäre es statt vieler Geburtstagsgeschenke einmal mit Nudeln für die Tafel?
- durch ehrenamtliche Mitarbeit (stundenweise) im Tafel-Laden





LICHTBLICK bei Alltagsproblemen

LICHTBLICK steht Ihnen bei kleinen und bei größeren Problemen des Alltags helfend zur Seite. LICHTBLICK ist ein Angebot der Freiwilligenagentur Waiblingen, die Menschen durch ehrenamtlich erbrachte Leistungen in der Häuslichkeit unterstützt. Häufig führen ja schon kleine Eingriffe oder notwendig gewordene handwerkliche Arbeiten in der Wohnung zu einem Problem, weil zunehmend immer mehr Menschen diese nicht (mehr) leisten können. So manche(r) wünscht oder benötigt praktische Hilfe im alltäglichen Leben – das sind sehr oft Leistungen, die von professionellen Anbietern meist gar nicht mehr erbracht werden, weil sie zu geringfügig sind.



Hier kann das zeitlich begrenzte ehrenamtliche Angebot von LICHTBLICK die oftmals dringend benötigte Hilfe bringen. Wir treten damit nicht in Konkurrenz zu kommerziellen gewerblichen Anbietern, sondern wollen die Nachfragebereiche abdecken, die von diesen nicht kostendeckend versorgt werden können. LICHTBLICK ist somit als eine Ergänzung zu kommerziellen Dienstleistern zu sehen. Unser Angebot richtet sich besonders an ältere und kranke Menschen wie auch an alleinerziehende Familien oder an Menschen mit Handicap, die sich nur schwer oder gar nicht bei gelegentlich auftretenden Herausforderungen im Alltag zu helfen wissen.

Welche Leistungen erbringt LICHTBLICK?

- **Holzarbeiten:** Kleinere Reparaturen an Möbeln, wie Scharniere richten, Stuhlbeine wieder befestigen, klemmende Schubladen in Gang setzen ...
- **Sanitärbereich:** Tropfende Wasserhähne reparieren, Toilettendeckel befestigen, die WC-Spülung abdichten
- **Elektrosachen:** Austausch von defekten Leuchtmitteln
- **Dies und das im Haushalt:** Gardinen oder Bilder aufhängen, Filter in Dunstabzugshauben wechseln, Heizkörper entlüften
- **Schriftverkehr:** Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, Überweisungen etc.
- **Geräte zum Funktionieren bringen:** Unverständliche Bedienungsanleitungen erklären, z.B. von Fernsehgeräten, Telefonen, Fernbedienungen

Wie arbeitet LICHTBLICK, wie kommt man in Kontakt und was kostet es?

Ein Arbeitseinsatz soll auf maximal eine Stunde begrenzt sein.

Für jeden Auftrag wird eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 10 Euro erhoben. Benötigtes Material wird zuzüglich berechnet. Personen, die den Waiblinger „Stadtpass Familie“ haben, brauchen die 10 Euro nicht zu bezahlen.

Wir können natürlich nur die Leistungen anbieten, die von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern/innen kompetent erbracht werden können. LICHTBLICK gehört zur Freiwilligenagentur Waiblingen im KARO Familienzentrum Alter Postplatz..

Ansprechpartner treffen Sie dort auch persönlich an, und zwar immer mittwochs von 14:00 Uhr bis 16:50 Uhr. Telefon (AB): 07151 98224-8911
E-Mail: fa.waiblingen@gmx.de

Marie-Luise Raiser

Der Stadtseniorenrat informiert

Öffentliche Sitzungen des Stadtseniorenrats

Zu den öffentlichen Sitzungen des Stadt-seniorenrats sind immer auch interessierte Bürgerinnen und Bürger eingeladen. Der Sitzungstag ist immer ein Donnerstag. Beginn um 9 Uhr, Ende gegen 12 Uhr.

Termine die Sitzungen in diesem und im nächsten Jahr:

07.12.2017: KARO Familienzentrum Waiblingen
08.02.2018, 12.04.2018, 28.06.2018,
30.08.2018, 11.10.2018, 06.12.2018

Weihnachtsfeier 2017

Wie alle in Waiblingen wissen, ist das Bürgerzentrum durch Brandstiftung schwer beschädigt worden. Die Reparaturarbeiten sind sehr aufwändig, insbesondere dort, wo die Technik durch den Brand zerstört oder in Mitleidenschaft gezogen wurde. Das ist vor allem im Bereich des großen Veranstaltungssaals, des Ghibellinensaals, der Fall. Dort dauern die Reparaturarbeiten noch bis Ende dieses Jahres. Das hat leider zur Folge, dass wir die **Seniorenweihnachtsfeier** in diesem Jahr nicht zur gewohnten Zeit, also Anfang Dezember feiern können, sondern dass die Feier ins 1. Quartal des nächsten Jahres verschoben werden muss. Diese Verschiebung bedauern wir, bitten Sie aber wegen des genannten unabänderlichen Grundes um Ihr freundliches Verständnis.

Die Einladungen zu der Feier, die dann natürlich keine Weihnachtsfeier mehr sein kann, sondern eher eine Osterfeier wird, erhalten Sie im neuen Jahr. Es bleibt bei den zwei Terminen, die dafür angesetzt werden. Damit sind wir aber auch schon sehr nahe an der Kapazitätsgrenze des Saales im Bürgerzentrum angelangt. Um angesichts der stark steigenden Zahl älterer Menschen in der Stadt das Risiko zu vermeiden, dass eingeladene Gäste keinen Platz finden könnten, muss ab 2018 die Zahl der Einladungen ein kleines Stück weiter begrenzt werden. Eingeladen werden alle Bürgerinnen und Bürger ab dem 77. Lebensjahr zusammen mit ihren Lebenspartnerinnen und -partnern. Oberbürgermeister Andreas Hesky und der Stadtseniorenrat freuen sich, an zwei Nachmittagen einen Saal voll froh gestimmter Menschen begrüßen zu dürfen.

Aktionstag mit der „Tafel“ in Waiblingen

Der „Tafel-Laden“ in der Fronackerstraße ist für viele Menschen eine wichtige Anlaufstelle. Unter ihnen sind auch ältere Kundinnen und Kunden, die gerne dort einkaufen, wo sie freundlich bedient werden und gute Angebote bekommen. Für diese Kunden aus Waiblingen wird der Stadtseniorenrat zusammen mit der „Tafel“ in der Vorweihnachtszeit im Laden eine Aktion durchführen. Wir wollen Sie mit einer kleinen Aufmerksamkeit überraschen.

„Partnerschaft im Alter“

Der Stadtseniorenrat und Pro Familia laden zu diesem Thema zu einer gemeinsamen Veranstaltung ein. Nach einem kurzen Vortrag zur Einführung möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen. Termin: 24.11.2017, 14.00 bis 15.30 Uhr im Forum Mitte. Im Eintrittspreis von 5 € sind Kaffee und Kuchen eingeschlossen.

„Wohnen im Alter“

Zu diesem Thema hält Rüdiger Deike für die Parkinson-Gruppe Waiblingen einen Vortrag, zu dem Sie als Gäste herzlich eingeladen sind. Der Eintritt ist frei.

Termin: Mittwoch, 29.11.2017, 14.30 Uhr
Ort: Studio im Bürgerzentrum Waiblingen

Tanztee im Forum Mitte



Welche Veranstaltung steht am letzten Dienstag im Monat in vielen Waiblinger Kalendern? Natürlich der Tanztee mit dem beliebten Alleinunterhalter Manfred Götz!

In **2017** gibt es noch einen Termin in diesem Jahr – den 28. November.

Im Jahr **2018** sind die Termine: 30. Januar, 13. Februar (Fasching!), 27. Februar, 27. März, 24. April, 29. Mai, 26. Juni, 28. August, 25. September, 30. Oktober, 27. November

In Bewegung bleiben

Für die aktuellen Programme der Radlergruppen und für die „wunderbaren wandertage“ gibt es eigene Flyer, die rechtzeitig vor dem Start 2018 zur Verfügung stehen werden.



Die **KulTour-Radtouren** finden in der Regel am ersten Mittwoch im Monat statt. Sie sind mit 40 km bis 60 km geplant, was bei durchschnittlich 12 bis 15 km/h eine reine Fahrzeit 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 **Renntad** begeistern. 80 km 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 doch gerne in Gesellschaft und im Freien bewegen. Am 3. Mittwoch im Monat erkunden wir vom Hallenbad Waiblingen aus Wege in der Talaue und schließen mit einem „Einkehrschwung“ ab.

Kontakt: Ursel Hauser, Tel. 07151 / 31240



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 Christa Thiemann jeden Freitag von 9.30-10.15 Uhr.

Auskunft gibt Heide Hofmann, Tel. 07151 / 58530.



Tischtennis

Der Stadtseniorenrat lädt zum Tischtennisspielen in den Gymnastikraum der Gemeindehalle Neustadt, Wilhelm-Läpple-Weg 2, ein (Zugang durch den Seiteneingang). Bringen Sie bitte Tischtennisschläger und Hallensportschuhe mit, alles andere ist da.

Kontakt: Gabriele Supernok, Tel. 07151 / 204737