

An elderly person with wrinkled hands is shown from a high angle, looking down at a large pile of coins scattered on a wooden table. The person's hands are positioned on either side of the coins, as if counting them. The background is a soft-focus green fabric.

gesagt – getan

Magazin des
Stadtseniorenrats Waiblingen
Ausgabe 4 // Frühjahr 2018

Wenn das
Geld nicht
reicht

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser unserer 4. Ausgabe von „gesagt - getan“,

in den Medien und auch während den Koalitionsverhandlungen zur neuen Bundesregierung ist das Thema Altersarmut immer stärker in den Fokus gerückt. Es ist leicht, der

Politik auch hierfür den „Schwarzen Peter“ zuzuschieben. Das Thema ist jedoch sehr vielschichtig, und die Umstände, dass jemand davon betroffen ist, können sehr individuell sein. Auch muss man berücksichtigen, dass viele der Betroffenen vor Scham keine Hilfe in Anspruch nehmen, also die Anzahl der Betroffenen wohl noch viel höher ist.

Der Stadtseniorenrat kann die Altersarmut nicht unmittelbar bekämpfen, aber wir können auf die Möglichkeiten zur Hilfe hinweisen und auch als Ansprechpartner dienen. Unser Schwerpunktartikel dieser Ausgabe soll auf das Thema aufmerksam machen. So haben wir schon zu Weihnachten letzten Jahres eine Aktion mit der Tafel Waiblingen für Seniorinnen und Senioren durchgeführt.

Zukünftig wird es auch einen Flyer in unserer Mappe „AUGENBLICK MAL – Waiblinger

Alltagshilfen“ geben. Für ganz kritische Fälle steht auch unser Sorgentelefon zur Verfügung. Unsere Anstrengungen sollen aber auch den Betroffenen direkt gelten, wenn wir sie bitten, unsere Angebote in Anspruch zu nehmen. Der soziale Kontakt ist gerade in solchen Situationen sehr wichtig. Wir bleiben auch zukünftig an diesem Thema dran.

Die Gewinner des Gedichtwettbewerbes der letzten Ausgabe stehen fest. Die Gewinnergedichte können Sie in dieser Ausgabe nachlesen. Auch hoffen wir, dass wir mit unseren Beiträgen wieder viel Interessantes, Informatives und Unterhaltsames für Sie zusammengestellt haben. Über Ihre Resonanz würden wir uns sehr freuen.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre der 4. Ausgabe unseres Magazins „gesagt - getan“, auch im Namen des gesamten Stadtseniorenrates, viel Vergnügen. Mein Dank gilt allen, die zum Erscheinen dieser Ausgabe wieder tatkräftig beigetragen haben.

Hartmut Lehmann
Vorsitzender

Inhalt

Editorial	2	Die rote Taste.....	11
Hilfe! Mein Geld reicht nicht	3	Gedichte	12
Wohnen und Leben	5	Impressum.....	13
CAP-Markt in Beinstein	6	Gedächtnistraining.....	14
Große Freude in kleinen Tüten.....	7	Neu beim SSR - Tennis	14
Frühlingsfit	8	Der Stadtseniorenrat informiert	15
Griechen in Waiblingen.....	9	In Bewegung bleiben	16
Radtour, letzte Ausfahrt 2017	10		

Hilfe! Mein Geld reicht mir hinten und vorne nicht!



Es gibt sehr viele und sehr unterschiedliche Gründe, dass Menschen plötzlich oder schon über eine längere Zeit hinweg mit dem ihnen zur Verfügung stehenden Geld nicht auskommen. Wenn sie da den Mut aufbringen, Rat und Hilfe von außen zu suchen, dann finden sie in Waiblingen sehr gute ehrenamtliche und professionelle Unterstützung.

Armut und speziell Armut im Alter wird als wichtiges soziales und politisches Problem zunehmend wahrgenommen. Es ist sehr komplex und lässt sich nicht mit einfachen und pauschalen Antworten lösen. „Mehr Geld!“ ist meistens die schnelle und erste Forderung. Sie ist sicher in vielen Fällen richtig, aber verhilft nicht immer zur dauerhaften Behebung von finanziellen Notlagen. Es bedarf da schon in jedem Einzelfall der geduldigen, individuellen Analyse der Gesamtsituation und der kompetenten Beratung.

In Waiblingen haben wir dabei großes Glück. Die Stadtverwaltung, Abteilung Soziale Leistungen, und das Landratsamt bieten amtliche professionelle Hilfe an, die Schuldnerbegleitung im KARO Familienzentrum leistet dies auf der Basis des Ehrenamts. Wir vom Waiblinger Stadtseniorenrat konnten über diese umfangreiche Thematik mit Frau Sabine Mindel sprechen. Sie leitet im Fachbereich Bürgerdienste die Abteilung Soziale Leistungen. Sie und ihre Mitarbeiterinnen können im Rathaus zu vereinbarten Sprechzeiten aufgesucht werden. Sie sind für alle da, für Einzelpersonen wie für Paare und Familien, die sich in Geldnöten helfen lassen wollen. Man schaut da bei der Kontaktaufnahme und Beratung nicht nach einer statistischen „Armutsgrenze“, fragt nicht nach Alter und Geschlecht oder Nationalität, auch nicht z.B. nach der Schwere eines Falles: Sitzen Ratsuchende schon tief im Schuldenloch oder treibt sie „nur“ die Sorge um, dass sie vielleicht eines Tages mit ihrem Geld nicht mehr auskommen würden. Da ist in vertraulichen Gesprächen mit konkreten praktischen Anleitungen fast immer gemeinsam ein Weg zu finden. - Auch beim Pflegestützpunkt im Landratsamt sollten Sie sich zur Vereinbarung eines persönlichen Sprechstundentermins anmelden.

Anders läuft es bei der Schuldnerbegleitung im KARO Familienzentrum. Auch wenn es so heißt

– Sie müssen nicht schon Schuldner oder Schuldnerin sein, wenn Sie in finanzieller Engpasslage Rat suchen – oder besser schon vorher, wenn Sie die drohende Gefahr als Möglichkeit auf sich zukommen sehen. Vorbeugen ist auch in diesen Fällen eindeutig besser als zu warten, bis die Notlage schon eingetreten ist. Die Schuldnerbegleitung hat offene Sprechzeiten, Sie kommen und schauen einfach, ob gerade jemand Zeit für Sie hat. Allen Besucherinnen und Besuchern des Familienzentrums steht die beratende Begleitung offen.

Armut und Hilfsbedürftigkeit sind zumal bei der älteren Generation Themen, über die man nicht sprechen will. Man denkt eher, dass man damit selber und allein zurechtkommen muss. Das stimmt nicht! In den meisten Fällen erweist sich diese Denkweise nämlich als falsch. Sie führt fast regelmäßig in noch problematischere Situationen, aus denen die Rettungswege sich noch viel schwieriger gestalten.



Die Begriffe „Schuldnerberatung“ und „Schuldnerbegleitung“ haben sich so eingebürgert, auch wenn sie nicht spontan einladend klingen und in vielen Praxissituationen nicht wirklich zutreffen. So empfiehlt es sich z.B., zuerst mit der Schuld-

nerbegleitung im KARO ins Gespräch zu kommen, bevor man sich mit dem nächsten Schritt an die Beratung im Rathaus wendet. Das ist aber nur ein Tipp, man muss das nicht so machen. Und noch etwas: Nicht nur Bürgerinnen und Bürger aus Waiblingen erhalten im KARO Hilfe und Beratung. Man darf da auch von außerhalb kommen.

Es gibt – die Betroffenen wissen es am besten – sehr viele Gründe, die zu finanziellen Notlagen führen können. Es ist nicht immer nur die zu kleine Rente oder zu knappe Sozialhilfe. Steigende Wohnkosten (Miete, Heizung, Strom), Sanierungs- oder Umbaukosten für altersgerechtes Wohnen, Rentenwegfall durch den Tod eines Lebenspartners/einer Lebenspartnerin, alleinstehend zu sein, Krankheit, Pflege, Arzneimittelkosten, Zahnreparatur ... die Liste ließe sich noch lange fortschreiben. Schon der notwendige Kauf von extra Kleidung fürs Krankenhaus oder einen Reha-Aufenthalt kann zu einem riesigen Hindernis werden. Oder der Wunsch, mal ein schönes Geschenk machen zu können, scheitert auf schmerzliche Weise am fehlenden Geld.

Bereits im Vorfeld persönlicher Finanzprobleme gibt es Themen, mit denen Sie sich an die Schuldnerbegleitung wenden können (die übrigens einmalig ist in unserem Landkreis, erst in benachbarten Kreisen gibt es wieder ähnliche Einrichtungen). Sehr oft hilft es schon, eine Struktur mit eigener regelmäßiger Kontrolle ins private Ausgabeverhalten zu bringen, z.B. durch einen Haushaltsplan und das Führen eines Haushaltsbuches. Die Finanzmisere fängt ja meistens dadurch an, dass man mehr Geld ausgibt, als man zur Verfügung hat. – Oder Sie kommen mit Fragen, die gar nichts mit Geldproblemen unmittelbar zu tun haben: Sie müssen komplizierte Antragsformulare ausfüllen, mit unverständlichen Behördenschreiben klarkommen, stehen plötzlich allein da mit dem ganzen Papierkram, mit Bank- und Steuersachen, um die sich sonst ein Partner gekümmert hat. Oder ein Umzug muss geplant werden: Wie schreibt man auf eine Wohnungsanzeige? Wo findet man so etwas überhaupt? Was macht man, wenn ein Vermieter bestimmte Nachweise verlangt, etwa eine Schufa-Auskunft?



Außer der Beratung in finanziellen Notlagen ist die Abteilung Soziale Leistungen auch noch für andere Fragen da, z.B. für Wohngeld, für Probleme rund ums Wohnen, die mit sozialen Auswirkungen verbunden sind, und bei Fragen zur Pflegebedürftigkeit. Das alles macht dort der Sozialdienst, Ansprechpartnerin ist Frau Kittelmann.

Sie sehen, dass von den genannten Stellen vielfältige Hilfen für Menschen in finanziellen und sozialen Notlagen angeboten werden. Überall ist es wichtig, im KARO wie auch im Rathaus und im Landratsamt, dass in den

Beratungsgesprächen eine vertrauensvolle Grundlage geschaffen wird. Dann sind Menschen, die Hilfe von Dritten einholen und annehmen wollen, garantiert nicht allein mit ihren Problemen. Sie können nämlich lernen, selber an einer Lösung zu arbeiten.

Ulrich Krämer

Kontaktstellen zum Thema

Schuldnerbegleitung

KARO Familienzentrum,
Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen
Tel. 07151/98224-8912
schuldnerbegleitung@waiblingen.de
www.familienzentrum-waiblingen.de
Offene Sprechstunde: dienstags 10-12 Uhr,
donnerstags 15-17 Uhr

Schuldnerberatung

Stadt Waiblingen, Abt. Soziale Leistungen
Kurze Straße 33, 71332 Waiblingen
Tel. 07151/5001-2670
www.waiblingen.de
Beratung nach Terminvereinbarung

Sozialdienst

Stadt Waiblingen, Abt. Soziale Leistungen
Kurze Straße 33, 71332 Waiblingen
Tel. 07151/5001-2671
www.waiblingen.de

Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkt des Landratsamts Rems-Murr-Kreis
Alter Postplatz 10, 71332 Waiblingen
Tel. 07151/501-1657 oder -1658
pflegestuetzpunkt@rems-murr-kreis.de

Wohnen und Leben im Alter

Teil 2: Finanzierung von Umbau

In der letzten Ausgabe des Magazins „gesagt-gegan“ habe ich allgemeine Probleme angesprochen und Ihnen einige Tipps für „Wohnen im Alter“ gegeben.

Sie möchten unbedingt in Ihrer Wohnung bleiben und haben sich entschlossen, die Dienste der Wohnberatung der Stadt Waiblingen in Anspruch zu nehmen. Ein Bad-/WC-Umbau ist angedacht.

Sollte es sich um eine Mietwohnung handeln, ist eine Teilnahme des Vermieters erforderlich, da für bauliche Veränderungen dessen Zustimmung notwendig ist. Hierbei ist auch abzuklären, wer die Kosten tragen soll oder ob bei Auszug ein Rückbau gefordert wird. Alle Vereinbarungen sind schriftlich zu dokumentieren.

Weiterhin macht es Sinn, gleich einen Fachbetrieb zur Wohnberatung hinzuzuziehen, um fachlich richtig beraten zu werden. Wichtig bei Umbauten ist die Einhaltung der DIN 18040-2 (barrierefrei im Wohnbereich).

Für Umbaumaßnahmen nach DIN 18040-2 gibt es Zuschüsse oder Fördermöglichkeiten unter bestimmten Voraussetzungen:

Zuschüsse:

KFW Bank (Kreditbank für Wiederaufbau): bis zu 10% der Investitionssumme, jedoch max. 5.000 €.

Pflegekasse: bis 4.000 € für jede betroffene Person mit Pflegegrad je Maßnahme.

Förderung:

Darlehen der KFW Bank mit sehr günstigen Zinsen. Die Abwicklung erfolgt über die Hausbank. Es gibt heute zahlreiche Betriebe, die einen kompletten Badumbau mit allen Gewerken anbieten. Dieser Generalunternehmer erstellt das Gesamtangebot, das auch als Anlage zum Antrag an die KFW Bank bzw. Pflegekasse dient. Die Durchführung des Bauvorhabens darf erst



dann beginnen, wenn eine schriftliche Zusage der Bank bzw. Pflegekasse vorliegt. Bei vorzeitigem Baubeginn wird der Zuschuss verweigert.

Hinweis: Einen Zuschuss für die geplante Maßnahme gibt es entweder von der KFW Bank oder der Pflegekasse.

Beispiel Badumbau nach DIN 18040-2:

Kosten und Finanzierung:

Bau-/Nebenkosten: z. B.	11.800 €
Zuschuss KFW Bank 10%	- 1.180 €
Eigenkapital /Finanzierung	10.620 €
oder	
Bau-/Nebenkosten: z.B	11.800 €
<u>Zuschuss Pflegekasse</u>	<u>- 4.000 €</u>
Eigenkapital /Finanzierung	7.800 €

Die verbleibende Summe ist zunächst ein Schock, man sollte aber nicht in Panik verfallen. Ein Umzug in eine barrierefreie Wohnung ist meistens nicht so leicht umsetzbar und wäre auf Dauer bestimmt viel teurer.

Den Auftrag an den Generalunternehmer erteilt immer der/die „Betroffene“ und nicht der Wohnberater. Dieser ist auch nicht für die einwandfreie Durchführung der Leistungen zuständig, sondern nur der Generalunternehmer.

Die Stadt Waiblingen bietet zusammen mit dem Stadtseniorenrat seit dem Jahr 2000 eine Wohnberatung zur Wohnungsanpassung an.

Telefon: 07151-5001-2340.

Rüdiger Deike

„Barrierefrei einkaufen“ im CAP-Markt in Beinstein

So lautet einer der Slogans, die in dem Markt mit großen Buchstaben an die Wand geschrieben sind. Andere lauten: „Inklusion leben“, „Hand in Hand“ und „Wer Gegensätze beseitigen will, sollte sich zuallererst nach Gemeinsamkeiten umsehen“. Wenn man sich eine Zeitlang in dem Laden aufhält und mit Menschen – Mitarbeiterinnen und Kunden – ins Gespräch kommt, merkt man, dass es sich dabei nicht nur um Worte an der Wand handelt, sondern dass diese Aussagen hier gelebt werden.

Der Markt wurde im Oktober 2017 eröffnet, an derselben Stelle in der Beinsteiner Ortsmitte, wo zuvor Nahkauf Hetzel war. Wir haben darüber in der Herbstausgabe dieses Magazins berichtet.

Nun haben wir uns vor Ort erkundigt, wie es mit der Umsetzung des versprochenen „innovativen Marktkonzepts“ aussieht und wie der Laden insgesamt so läuft. Die innovativen Merkmale sind: barrierefreier Einkauf; Zusammenarbeit von Mitarbeitern mit und ohne Handicap; Lieferservice für Kunden, die nicht selber zum Einkaufen gehen können; modernes Kassensystem mit der Auszahlungsmöglichkeit von Bargeld.

Bei unserem Besuch hat uns Frau Roviello, die stellvertretende Marktleiterin, mit freundlichem Eingehen auf alle Fragen und sehr kompetenten Erklärungen durch den Markt geführt. Der Laden wird von der Kundschaft bestens angenommen, die Leute kaufen hier gerne ein, gerade auch die Älteren unter ihnen, die sich auch mit dem Rollator oder Rollstuhl ohne Probleme auf den Gängen zwischen den Regalen und im ganzen Laden – wie auch davor vom Parkplatz her – bewegen können. Die Gänge

sind breit, die Regale halten die Waren in gut erreichbarer Höhe bereit, die Orientierung ist durch klare Hinweisschilder in dem großen, hellen Raum angenehm leicht gemacht. Man findet in

dem gut geführten, aufgeräumten und sauberen Laden alles, was man im allgemeinen für die tägliche Versorgung braucht. Das Sortiment stimmt mit dem von Edeka-Märkten überein. Werbeaktionen von Edeka werden auch vom CAP-Markt mitgemacht. Sollte ein nachgefragter Artikel nicht da sein, wird er beschafft. Die elektronischen Preisschilder ermöglichen eine klare, transparente Ausschilderung. Der angebotene Lieferservice mit zeitgemäßem Online-Bestellsystem wird noch nicht stark in Anspruch genommen, da sind noch Kapazitäten frei.

Beim Herumstöbern kann jede Kundin für sich ihre Lieblingsregale entdecken, z.B. an den Theken für frisches Obst und Gemüse, bei den Regalen mit regionalen Produkten, im umfangreichen Alnatura-Sortiment, in der riesigen Kühlregalwand mit Milch- und Molkereiprodukten oder bei den frischen Backwaren. Die besonders günstigen Angebote fallen durch rot beschriftete Preisschilder auf.



Hier wird Inklusion praktiziert: Acht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Handicap arbeiten als Praktikanten oder als Festangestellte kollegial im Gesamtteam des Ladens. Sie werden zur Selbstständigkeit angehalten, ihnen wird echte Verantwortung übertragen und sie erhalten die Aufmerksamkeit und Unterstützung, die sie individuell brauchen und die ihnen hilft, ohne sie einzuschränken oder zu bevormunden.

Welche Eindrücke nahmen wir von dem Besuch im CAP-Markt mit?

Der Laden steht am richtigen Platz, er wird nicht nur zum Einkauf, sondern auch als Kommunikationsort von den Beisteinern genutzt. Viele, die vorher bei Hetzel eingekauft haben, kaufen nun im CAP-Markt ein, neue Kunden sind dazu gekommen. Sie freuen sich an dem gut zugänglichen, einladend hellen Laden und ganz besonders an dem freundlichen, hilfsbereiten Personal. Der hintersinnige Spruch „Was wir nicht haben, brauchen Sie nicht“ erweist sich hier irgendwie als zutreffend. Schauen Sie doch mal rein!

Ulrich Krämer

Große Freude in kleinen Tüten zum Nikolaus

Vor allem zu Weihnachten wird klar: Nicht jeder kann schenken oder wird selbst reich beschenkt – viele sind dazu finanziell nicht in der Lage. Vor allem in der älteren Generation steigt die Armut seit Jahren stetig an. Wir vom Stadtseniorenrat möchten uns des Themas Altersarmut in Zukunft vermehrt annehmen.

Dabei wollen wir nicht nur über das Thema reden, sondern etwas in die Tat umsetzen. Als erste Aktion in diesem Sinne wurden am Nikolaustag 100 Präsente älteren Kunden der Waiblinger Tafel überreicht. Wie der SSR-Vorsitzende Hartmut Lehmann erklärt, „kann der Stadtseniorenrat nur wenig gegen die Altersarmut im Allgemeinen machen, im Einzelfall aber oft konkret helfen.“ Ziel sollte es deshalb sein, auch finanziell schwachen Senioren zur Weihnachtszeit ein Leuchten in die Augen zu zaubern und mit einer kleinen Aufmerksamkeit Freude in der Weihnachtszeit zu schenken. Die von der Stadtseniorenrätin Marie-Luise Raiser mit funkelnden Sternen beklebten und mit Weihnachtskarte versehenen Tüten enthielten neben einem edlen Aroma-Duschgel auch etwas Süßes, die neueste Ausgabe unseres Magazins „gesagt – getan“ und den Ratgeber „Augenblick mal – Waiblinger Alltagshilfen“, welcher ihnen für den Fall des Falles verschiedene Anlaufstellen aufzeigt. An die Kunden überreicht wurden die Präsente gemeinsam mit Petra Off, Leiterin des Tafelladens in Waiblingen, und Erika Severin, Vize-Vorsitzende der Tafel. Als Erster bekam Ismet Ajydar, ein Stammkunde der Tafel, sein Geschenk und dankte recht herzlich. Auch sonst kam die Aktion super bei den Kunden an. So berichtete Tafel-Mitarbeiterin Birgit Rachbauer zum Beispiel von einer älteren Dame, die voller Freude erzählte, dass der Gruß des Stadtseniorenrates das erste Geschenk seit zwanzig Jahren für sie sei.



Die von der Stadtseniorenrätin Marie-Luise Raiser mit funkelnden Sternen beklebten und mit Weihnachtskarte versehenen Tüten enthielten neben einem edlen Aroma-Duschgel auch etwas Süßes, die neueste Ausgabe unseres Magazins „gesagt – getan“ und den Ratgeber „Augenblick mal – Waiblinger Alltagshilfen“, welcher ihnen für den Fall des Falles verschiedene Anlaufstellen aufzeigt. An die Kunden überreicht wurden die Präsente gemeinsam mit Petra Off, Leiterin des Tafelladens in Waiblingen, und Erika Severin, Vize-Vorsitzende der Tafel. Als Erster bekam Ismet Ajydar, ein Stammkunde der Tafel, sein Geschenk und dankte recht herzlich. Auch sonst kam die Aktion super bei den Kunden an. So berichtete Tafel-Mitarbeiterin Birgit Rachbauer zum Beispiel von einer älteren Dame, die voller Freude erzählte, dass der Gruß des Stadtseniorenrates das erste Geschenk seit zwanzig Jahren für sie sei.

Marie-Luise Raiser



Kraftvoll und fit in den Frühling

Die Natur ist aus ihrem Winterschlaf erwacht und bei uns werden neue Lebensgeister geweckt. Sonnenstrahlen erwärmen uns das Gemüt und unsere Unternehmungslust kehrt zurück.

So wie die Natur sich verändert und sich uns von ihrer schönsten Seite zeigt, möchten auch wir uns jetzt unbeschwert verändern. Die Jahreszeit bietet sich an, mit ungunstigen Gewohnheiten zu brechen, „Winterspeck“ loszuwerden, den Körper zu entgiften und zu entschlacken, um Vitamine aufzutanken und sich schön zu pflegen.

Damit Sie gesund, vital und schön ins Frühjahr starten können, hier ein paar wertvolle Tipps zur Frühlingsfitness:

Gesundheits-TÜV im Frühling

Gewicht, BMI, Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker sind wichtige Gesundheitsparameter und gehören regelmäßig beobachtet, um gegebenenfalls frühzeitig reagieren zu können.

Beim Arzt oder in Ihrer Apotheke vor Ort können Sie diese Werte schnell und unkompliziert erstellen lassen. Auch erhalten Sie bei Abweichungen sofort kompetente Beratung - damit Sie sicher und gesund auch Ihren nächsten Gesundheits-TÜV bestehen.

Fitessen und Vitamine tanken

Eiweißreiche Kost, die richtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge sind der Schlüssel zur Gesundheit. Für Immunsystem und Fitness sind die Zufuhr von Vitamin A, C, E, B12, Zink und Magnesium in richtiger Dosierung besonders wichtig.

Frisches Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Mit zusätzlicher, individuell auf Sie abgestimmter Nahrungsergänzung aus der Apotheke sind Sie auf der sicheren Seite. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten!

Entschlacken, entgiften

Im Winterspeck abgelagerte Umweltgifte belasten unseren Körper und müssen raus! Fehlen Mineralsalze, kann der Stoffwechsel nicht funktionieren.

Unsere Entgiftungsorgane Leber, Nieren und Darm können mit bestimmten Mineralsalzen

(Schüssler-Salzen) auf natürliche Weise unterstützt werden. Das zentrale Salz zur Entgiftung, Kalium sulfuricum D6, hilft dem Körper, Giftstoffe zu binden und abzutransportieren, Natrium sulfuricum D6 kurbelt Ausscheidung und Verdauung an und bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren. Auch Derivatio als Kombinationspräparat bietet sich unterstützend zur Entgiftungskur an.

Sich schön pflegen

Um sich in der Haut wohl zu fühlen, bedarf es einer besonderen Pflege, die auf Jahreszeit, Alter und Hauttyp abgestimmt ist. Tragen Sie nach der Wechseldusche eine Kombination aus harstoff- und lipidhaltiger Körperpflege auf. Das hält die Haut feucht und geschmeidig.

Hypoallergene Gesichtspflege auf Thermalwasserbasis, möglichst mit passendem Lichtschutzfaktor, oder Calendula-Karottenöl-Creme schützt vor dem Einfluss wohltuender, aber gefährlicher Frühjahrs-sonne und gibt der Haut ein ebenmäßig frisches Erscheinungsbild.

Kraft tanken durch Bewegung

Laufen, Walken, Joggen, Spaziergehen an der frischen Luft bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Eisen hilft beim Sauerstofftransport, Crataegus stützt Herz und Kreislauf, Ginkgo stabilisiert Feingefäße und unterstützt die Durchblutung. So werden auch Vitamine und Co. optimal an die richtige Stelle transportiert.

Auch Senioren müssen Frühlingsgefühle konservieren

Gesundheit geht vom Kopf aus. Genießen sie bewusst den Frühling mit Sonne und Blumenpracht. Entspannen Sie sich bei einer Wohlfühlmassage, schöner Musik ...

Gehobene Stimmung erzeugt Glückshormone. Diese wiederum stabilisieren unsere Immunabwehr und lassen uns kraftvoll und fit den Frühling erleben.

Dies wünscht Ihnen von Herzen

*Ihre Ursula B. Pfeifer,
Apothekerin aus Waiblingen*



Weitere Infos oder Kontakt unter
www.remspark-apotheke.de

Griechen in Waiblingen - Teil 3

Die Griechen sind nicht mit einem Koffer voll Kleider, einer Flasche Ouzo und einem Tsatsiki-Rezept in der Hand nach Deutschland gekommen, sondern mit einem Kopf voll großer Erwartungen und einem Herz voller Wünsche.

Zwei Gruppen sind von Anfang an zu unterscheiden, die mit unterschiedlichen Motivationen nach Deutschland kamen und hier ihre jeweils eigenen Wege gingen. Die einen, die mit der Auswanderung gleichzeitig an einen „Ausbruch“ aus ihrer kleinstädtisch-provinziellen Herkunft glaubten und davon ausgingen, dass im industrialisierten Mitteleuropa alles offener, moderner, fortschrittlicher sei, bis ihnen irgendwann auffiel, dass auch hier nur mit Wasser gekocht wird.

Die anderen – zu denen ich mich selber zähle –, waren die, die ihren traditionellen Werten treu blieben und vor allem die drei Begriffe Vaterland, Glaube, Familie hochhielten und in ihrem Herzen dem ungeschriebenen Gesetz unerschütterlich folgten: Nur in deinem Vaterland bist du wirklich zuhause, nur deine vertraute Religion gibt dir Kraft, nur in deiner Familie erfährst du Geborgenheit. Zu dieser Gruppe gehörten die meisten der Ausgewanderten. Sie kamen, um mit ihrer Arbeit Geld zu verdienen.

Nun machten aber doch sehr viele die Erfahrung, dass man sich auch in einem anfangs fremden Land zuhause fühlen kann, seinen Gott auch da ehren und wie im eigenen Geburtsland seine große Liebe finden kann. Da versuchten sie, für sich und ihre Familien das Bestmögliche zu schaffen.

Zunächst mussten die wichtigsten Grundbedürfnisse abgedeckt werden (Sie, liebe Leserinnen und Leser, kennen das Muster schon aus den ersten beiden Teilen meines Berichts): Nummer 1 – Die Organisation der griechischen Gemeinde, Nummer 2 – Die Einrichtung der griechisch-orthodoxen Kirche mit Pfarrei und Diakonie, Nummer 3 – Die Schaffung eines eigenen Schulwesens mit Grundschule, Gymnasium und Lyzeum. Und doch blieb die Frage: Was geschieht mit den hier heranwachsenden jungen Menschen? Wenn sie eines Tages in das Herkunftsland ihrer Familien zurück wollen – wo sollen sie da hin? Und was dann?

Daher war es für die meisten Griechen das vorrangige Ziel, ein besseres, schöneres, bequemer Haus zu bauen oder zu kaufen. Wo? Na,

in dem Land, aus dem sie kamen. Darin unterscheiden sich die Griechen nicht von anderen Menschen. Die Frage war nur: Wie macht man das konkret?

Hilfe kam von der Griechischen Bausparkasse und von der Nationalbank von Griechenland, die ihre Landsleute in Deutschland und in vielen anderen europäischen Ländern bei der Erfüllung ihres Wunsches nach einem Haus in Griechenland unterstützten. Auf griechischer Seite war es das Ziel, Devisen ins Land zu holen und von den Ersparnissen der Migranten zu profitieren. Die deutsche Seite war damit einverstanden, regelte die Rahmenbedingungen, und so konnten die griechischen Staatsbürger mit großzügigen Zinsen ihr Geld vermehren und ihr Wunschhaus in der Heimat finanzieren. Zudem gewährte der griechische Staat seinen Bürgern Erleichterungen bei der Erwerbs- und Immobiliensteuer, wenn das Kapital aus dem Ausland kam. In kurzer Zeit haben sehr viele die gebotenen Möglichkeiten genutzt und sich beeilt, mit deutschem Tempo und deutscher Mark, aber mit griechischen Schweiß eine Eigentumswohnung oder ein Haus in Griechenland zu erwerben. Allerdings war die deutsche Mark nicht so leicht zu verdienen. Die Arbeitsbedingungen waren sehr oft sehr hart, die Wohnsituation für die Familien übel und belastend.

Trotz aller Widrigkeiten haben die meisten ihr Ziel erreicht – ein Haus in Griechenland! Zwar sind viele griechische Familien inzwischen in Deutschland sesshaft geworden und leben dauerhaft hier, und aus den vielen ethnischen Mischehen stammen Tausende von Kindern, die beide Länder kennen und lieben und nicht mehr tagtäglich mit dem Gedanken spielen, irgendwann nach Griechenland zu gehen. Aber meistens verbringen sie ihren Urlaub dort, die Familie hat ja schließlich ein Haus oder eine Wohnung, wo sie hingehen können. Amen!

Violetta Kraemer geb. Lazaridou



Die rote Taste

Die rote Taste auf der Fernbedienung – „HbbTV“ lässt Fernsehen und Internet verschmelzen

Sehen Sie nach dem Einschalten oder nach einem Programmwechsel auf Ihrem Fernsehgerät eine Grafik mit einer roten Taste und irgendwelchen Hinweisen für einige Sekunden in der Ecke unten rechts? Dann haben Sie schon Zugang zu vielen Zusatzdiensten und -informationen zum Fernsehprogramm. Ist dann auch noch Ihr Gerät über WLAN oder Netzwerk mit dem Internet verbunden, dann steht Ihnen der volle Funktionsumfang des Dienstes HbbTV zur Verfügung.



Doch was ist HbbTV?

Es gibt viele Möglichkeiten, mit dem Fernsehgerät Internetinhalte anzusehen. Dafür gibt es keine allgemeine oder genormte Bezeichnung und einheitliche Bedienung. Es werden verschiedene Begriffe wie SmartTV oder Connected-TV von den Herstellern und Anbietern verwendet. Der einzige europaweit gültige und anerkannte Standard ist HbbTV. Die Abkürzung HbbTV steht für "Hybrid Broadcast Broadband TV" als Kombination von Fernsehen und Internet, sie versteht

sich als das Hybrid-Fernsehen der Zukunft: Das herkömmliche Fernsehen soll dabei möglichst effizient mit den Funktionen des Internets verbunden werden. Die Industriepartner und maßgeblich auch ARD und ZDF in Deutschland entwickelten HbbTV, um das schnell wachsende Angebot an Medieninhalten für den Nutzer einheitlich und mit herstellerunabhängiger Bedienung zugänglich zu machen. Nahezu alle Hersteller von TV-Geräten sind mit ihren aktuellen Modellen mit diesem Dienst ausgestattet. Alle großen TV-Sender und zahlreiche Spartensender stellen Zusatzangebote mit HbbTV zur Verfügung.



Der Dienst wurde ursprünglich als Nachfolge für den klassischen Videotext entwickelt und 2010 gestartet. Er bietet aber den Programmanbietern noch wesentlich mehr Möglichkeiten. Der Dienst ist kostenlos.

Hier einige Beispiele von möglichen Mehrwertangeboten:

- Fernsehen auf Abruf aus den Mediatheken der Programmanbieter.
- Redaktionell aufbereitete und multimedial gestaltete Zusatzinformationen (Wetter, Rezepte, Nachrichten ...).
- Elektronische TV-Programmführer, wie seither schon per Videotext, nur multimedialer, bunter und optisch ansprechender mit Bildern, Suchfunktion, Video-Vorschau usw.
- Zum Programm begleitende Zusatzinformationen aller Art in Bild, Text, Ton und Video.
- Echte Zuschauer-Abstimmungen, etwa bei

politischen Sendungen - einfach per Knopfdruck auf der Fernbedienung.

- Zugriffe auf soziale Netzwerke oder beliebte Internetseiten am TV.
- Interaktive und programmbegleitende Werbung oder Shoppingmöglichkeiten.
- Spiele

Jeder Sender ist für seine eigenen Inhalte verantwortlich. Öffentlich-rechtliche Sender wie ARD oder ZDF bieten zum Beispiel Dienste wie die Mediathek an. Der Sender Pro7 bietet zusätzlich Spiele und Zusatzinformationen zu laufenden Sendungen (wie etwa PKW-Daten bei einer Autosendung). Ein einfaches Praxisbeispiel: Die Quiz-Sendung könnte von einer „Mit-

rate-Option“ über die Fernbedienung begleitet werden. Dabei kann sich der Zuschauer wie der Kandidat auf dem Stuhl fühlen, was die Spannungskurve des herkömmlichen TV-Programms enorm erhöhen kann.

Es wird sich also bestimmt lohnen, die rote Taste (bitte nicht die Einschalt-/Ausschalttaste!) der Fernbedienung als Zugang zu vielen neuen und interessanten Möglichkeiten zu drücken. Wenn Ihr altes Gerät diese Zusatzausstattung noch nicht hat und Sie demnächst ein neues Fernsehgerät anschaffen wollen, achten Sie darauf, dass dieses HbbTV-tauglich ist. Es lohnt sich!

Hartmut Lehmann

Letzte Ausfahrt der Seniorenrennradler 2017

Eine kleine, aber eingeschworene Gruppe von Rennradlern strebt neuen Zielen zu. Bei einstelligen Temperaturen und eisigem Wind bleibt man besser dicht beieinander. Außerdem sind die Senioren aus dem Alter heraus, wo man sich ständig gegenseitig seine Leistungsfähigkeit beweisen muss.

Kalte Temperaturen und sogar teilweise vereiste Wege haben die Teilnehmer nicht abhalten können. Wie immer stand das Ziel fest. Jeder Meter war vorher bekannt gegeben worden. Man wusste also, worauf man sich einlässt. Vor allem war aber auch der Ort der Mittagsrast bekannt!

Ein alter Dorfgasthof mit sehr rustikaler Speisekarte erwartet die Gruppe. So wie früher.

Seniorengerecht! In aller Ruhe wird jetzt gegessen und getrunken. Das Weizenbier ist nachher schnell wieder heraus geschwitzt. Man kann sich also noch ein zweites gönnen.

Das Bild wurde nach dem Essen gemacht. Die Körper sind noch nicht wieder aufgeheizt.

Also bleibt man noch dicht zusammen. Später geht die Fahrt durchs Nassachtal hoch auf den Schurwald. Die letzte Abfahrt der Saison führt dann wieder zurück ins Remstal nach Waiblingen.

Erste Anfragen fürs nächste Jahr liegen schon wieder vor.

Dr. Alfred Jencio



Hoimat – drei Gedichte

Im letzten Heft von „gesagt – getan“ haben wir Sie auf Seite 9 darum gebeten, ein Gedicht zu verfassen, in dem die 10 Begriffe Heimat – Himmel – Glocken – Straßen – Bach – Apfelbaum – Kindergarten – Dreirad – Schule – Milchhäusle in einem frei geschaffenen, kreativen Zusammenhang vorkommen. Die „Dichter und Denker“, die uns daraufhin ihre Werke geschickt haben, sind allesamt Frauen! Ihnen gilt unser herzliches Dankeschön fürs Mitmachen. Die Jury – 6 Mitglieder des Stadtseniorenrats – war von den Gedichten begeistert.

Nach ihrer Einschätzung haben folgende Autorinnen die Aufgabe am besten gemeistert (und bekommen Freikarten für den diesjährigen Waldausflug):

1. Doris Dörflinger aus Weinstadt,
2. Luise Kleinknecht aus Bittenfeld,
3. Gertrud Lörcher aus Waiblingen

Hoimat

Aah, wia ischs früher schee gwesa,
do send mer onderm Apfelbaum glega,
hend en dr Hemmel guckt ond träumt
ond alle Sorga ausgräumt –
dr Bach nebadra isch abe gflossa,
uf dr Stroß send fascht blos Menscha gloffa.
Iberall Stille ond a Ruah rengsrom,
bloss d´Glocka hen bimmelt, dr Tag isch rom!
Dr Kendergarta isch aus,
d´Kender holet no schnell ihr Dreirädle raus,
se drehet Ronde om Ronde oms Milchhäusle rom,
se machet Rennerles, wer als erschter kommt.
Au d´Schul isch aus,
doch d´Schüler machet sich garnex draus,
dia hen heit halt andere Probleme,
scheene ond au oagnehme.

Doch i geb jedem den guada Rat:
Denk amol zrück an dei Heimat!

Doris Dörflinger, Weinstadt-Beutelsbach



Heimat

An die Heimat denke ich gern zurück,
Da erlebte ich sorgloses Kinderglück.
Es gab kaum ein Auto auf der Straße,
So spielten wir fröhlich mit Vetter und Base.
Mit dem Dreirad sausten wir in den Kindergarten.
Die Schule musste noch ein paar Jahre auf uns warten.
Zum Milchhäusle wurde abends noch die Milch gebracht.
Es stand unten am Bach,
da haben wir uns manchmal nass gemacht.
Im Garten der Großmutter gab es einen alten Apfel-
baum,
Die Blütenfülle im Frühling war immer in Traum.
Am Sonntag haben die Glocken gerufen,
Da bin ich mit der Großmutter zur Kirche gelaufen.
Sonnenstrahlen durch's Fenster und Orgelmusik,
Dann fühlte ich mich dem Himmel näher ein Stück.
Das alles ist schon sehr lange her.
Die Heimat der Kindheit gibt es nicht mehr.
Die Erinnerung geht mir nicht aus dem Sinn.
Vielleicht fahre ich dort noch einmal hin.

Luise Kleinknecht, Waiblingen-Bittenfeld

Kindheit - Heimat

Ich sitze unterm Apfelbaum
und habe einen Kindertraum:
Dreirad, Kindergartenleben,
das Milchhäusle stand auch daneben,
die Schule, kleiner Bach und Straßen,
wo wir so gern beisammen saßen.
Darüber wölbt sich blauer Himmel,
die Glocken sonntags mit Gebimmel.

Kindheit - Heimat - heile Welt??
Nein, so gut war es nicht bestellt.
Hunger - Bomben - Flucht und Plage!!
Ich leb' lieber heutzutage.
Mögen auch in Frieden wohnen
viele künft'ge Generationen!

Gertrud Lörcher, Waiblingen



Impressum:

Nummer 4, Frühjahr 2018
Auflage: 2.000
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: Herbst 2018

Redaktion:

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

Fotonachweis:

Titelseite: iStock/annedehaas, S. 3, 4: Foto und
Grafiken: Sabine Mindel, S. 5: Rüdiger Deike, S. 6,
S. 10: Hartmut Lehmann, S. 7, S. 11: Dr. Alfred Jen-
cio, S. 8: Ursula B. Pfeifer, S. 9: picture alliance/dpa/
rhi kno, S. 12: Ulrich Krämer, S. 14 iStock/amriphoto

Neues Angebot: Tennis für Seniorinnen und Senioren

Wer aktiv Sport treibt, erhöht die Lebensqualität, denn es gehört zur Natur des Menschen, dass er sich körperlich bewegt, solange er das kann.

Für Mitbürger/innen der Stadt Waiblingen und der Ortschaften Beinstein, Hegnach, Neustadt, Hohenacker und Bittenfeld besteht in den Monaten Juni bis September 2018 jeweils dienstags von 9:30 bis 11:30 Uhr die Möglichkeit, auf der Tennisanlage des TV Hohenacker, Büttelackerweg 36, sich aktiv zu bewegen und den Tennisschläger zu schwingen.

Teilnehmen können Männer und Frauen ab dem 60. Lebensjahr, die nicht aktiv in einem Tennisverein spielen. Es sollte sich eine zwanglose Hobbyrunde ergeben, die Spaß und Freude beim Spielen hat.

Erforderliche Schläger können evtl. geliehen werden. Plätze und Bälle stellt der TV Hohenacker bereit. Passendes Schuhwerk (Sohlen mit leichter Profilierung) obliegt jeder Spielerin und jedem Spieler selbst (bitte keine Jogging-schuhe!).

Gespielt wird unter Betreuung und, wenn gewünscht, unter Anleitung von aktiven Spielern



des TV Hohenacker.

Die Anmeldung erfolgt über Stadtseniorenrat Jürgen Kühn (Telefon 07151-986650). Er ist auch verantwortlich für die Durchführung.

Alle weiteren Informationen und Termine erhalten Sie rechtzeitig im Mai durch den Staufer-Kurier Waiblingen, die entsprechenden Ortsnachrichten oder durch Jürgen Kühn persönlich (auf telefonische Nachfrage).

Was ist jetzt noch erforderlich? Rechtzeitig anmelden oder direkt zum Spieltermin erscheinen.

Jürgen Kühn

Der Stadtseniorenrat informiert

Sitzungen des Stadtseniorenrats 2018

Die Sitzungen des Stadtseniorenrats sind grundsätzlich öffentlich. Das bedeutet, dass die Bürgerinnen und Bürger von Waiblingen das Recht haben und herzlich dazu eingeladen sind, an diesen Sitzungen teilzunehmen. Sie finden 2018 allesamt im Kleinen Kasten statt, den Sie im Erdgeschoss des ehemaligen Fruchtkastens finden, das ist das Gebäude rechts neben dem Zugang zum Schlosskeller.

Auf der Homepage des Stadtseniorenrats sind im Ordner „Sitzungskalender“ die Termine verzeichnet. Sie werden auch im „Staufer-Kurier“ jeweils zeitnah bekannt gegeben.

Die Sitzungen sind immer donnerstags, von 9 bis etwa 12 Uhr. Die Termine für April bis Dezember 2018 sind: 12. April, 28. Juni, 30. August, 11. Oktober, 6. Dezember.

Waldausflug 2018

Auch für dieses Jahr plant der Stadtseniorenrat zusammen mit Herrn Oberbürgermeister Hesky den traditionellen Waldausflug auf der Buocher Höhe.

Merken Sie den Termin bitte schon mal vor: Dienstag, 4. September 2018. Der organisatorische Ablauf wird so sein wie in den letzten Jahren, ebenfalls die hauptsächlichen inhaltlichen Angebote.

Über die Anmeldemöglichkeiten werden Sie auf den gewohnten Wegen rechtzeitig informiert.

Der Stadtseniorenrat informiert

Wahl des 6. Stadtseniorenrats im Frühjahr 2019

Der jetzige Stadtseniorenrat ist der fünfte seit der Schaffung dieses Gremiums für bürgerschaftliches Engagement durch den Gemeinderat. Er vertritt die Interessen der Waiblinger Bevölkerung von 60 Jahren aufwärts. Der 5. Stadtseniorenrat wurde im März 2015 gewählt, am 16. April 2015 verpflichtete Herr Oberbürgermeister Hesky die Mitglieder auf ihr Ehrenamt. Eine Amtsperiode dauert 4 Jahre, 2019 ist es also wieder so weit: Der nächster Stadtseniorenrat wird gewählt. Er wird wieder aus 12 Frauen und Männern bestehen.

Die derzeit amtierenden Seniorenrätinnen und -räte wollen Sie jetzt schon auf diese Wahl hinweisen und Sie bitten zu überlegen, ob Sie in diesem Gremium mitarbeiten wollen oder in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis jemand auf die Kandidatur ansprechen und dafür gewinnen könnten. Sie oder Ihre „Empfehlung“ wohnen in Waiblingen und sind mindestens 60 Jahre alt? Dann sind schon mal die ersten formalen Voraussetzungen erfüllt. Sie sollten dann noch die Bereitschaft zur Mitarbeit in einem ehrenamtlichen Gremium mitbringen, in dem Ihre Ideen und Ihr Engagement zum Wohle des oberen Altersdrittels der Waiblinger Bevölkerung gefragt sind. Und Sie sollten dafür auch etwas Zeit einplanen. Denken Sie bitte darüber nach, ob Sie kandidieren wollen. Für nähere Informationen und einen direkten persönlichen Eindruck empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an einer öffentlichen Sitzung des Stadtseniorenrats oder ein persönliches Gespräch mit dem Geschäftsführer des Gremiums, Herrn Holger Skories, Seniorenreferent der Stadt Waiblingen (Telefon 07151 / 5001-2340).

Frühjahrsfeier der Waiblinger Seniorinnen und Senioren mit Oberbürgermeister Hesky

In der letzten Ausgabe dieses Magazins haben wir Sie an gleicher Stelle darüber informiert, dass die seit vielen Jahren gewohnten Weihnachtsfeier-Nachmittage im Dezember 2017 ausfallen müssen. Der Grund waren die damals noch andauernden Reparaturarbeiten im Bürgerzentrum nach den schweren Brandschäden.



Anstelle von Weihnachten gab nun Ostern die Orientierung für die Terminansetzung der nachgeholtten Feier ab. Für den 20. und 21. März 2018 waren die Waiblinger Seniorinnen und Senioren von Herrn Oberbürgermeister Hesky in den Ghibellinensaal des Bürgerzentrums eingeladen. Der Stadtseniorenrat durfte tatkräftig mitwirken, es wurde gemeinsam gefeiert und die Gäste lauschten gespannt den Ausführungen von Herrn OB Hesky und den Programmdarbietungen von Schülerinnen und Schülern der Staufer-Realschule, die mit ihren Lehrern dafür riesigen Beifall erhielten.



Wie angekündigt, dürfen wir Seniorinnen und Senioren uns in diesem Jahr auf eine zweite oberbürgermeisterliche Einladung in diesem Rahmen freuen. Das wird am 11. und 12. Dezember 2018 wieder eine Weihnachtsfeier sein!

In Bewegung bleiben



Die **KulTour-Radtouren** finden i.d.R. am ersten Mittwoch im Monat statt. Sie sind mit 40 km bis 60 km geplant, was 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. Für die Streckenlänge von 10 km bis 12 km veranschlagen wir eine Wanderzeit von etwa 3 Stunden. Für die An- und/oder Rückfahrt nutzen wir VVS-Angebote, 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 Talau 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 – Wir laden 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



Tennis wird ab Juni 2018 auf der Tennisanlage des TV Hohenacker jeweils dienstags von 9:30 bis 11:30 Uhr gespielt. Wir freuen uns auf eine Gruppe von Frauen und Männern ab 60, die Spaß an einer sportlichen Freizeitbeschäftigung und netter Gemeinschaft hat. Anmeldung ist erforderlich bei Stadtseniorenrat Jürgen Kühn, Tel. 07151-986650.