



Es geht  
weiter!

# gesagt – getan

Magazin des  
Stadtseniorenrats Waiblingen  
Ausgabe 6 // Frühjahr 2019

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser der 6. Ausgabe von „gesagt – getan“,



anlässlich der Wahl des 6. Gremiums des Waiblinger Stadtseniorenrats im März 2019 ist es angebracht und legitim, einen Rückblick des Vorgängergremiums auf seine Arbeit im Sinne des Titels dieses Magazins „gesagt – getan“ zu halten: Was wurde von ihm gesagt

und was wurde von ihm getan? Ab Seite 7 können Sie diesen Versuch einer Bilanz nachlesen. Das neue Gremium mit dem wiedergewählten Vorsitzenden Hartmut Lehmann und der neuen stellvertretenden Vorsitzenden Marie-Luise Raiser stellen wir Ihnen in diesem Heft auf Seite 14 vor. Dem neuen Gremium wünsche ich viel Erfolg bei der Arbeit! Auch würde ich es sehr begrüßen, wenn der neue Stadtseniorenrat es schafft, eine Fortsetzung dieses Magazins in einer ihm genehmen Form auf den Weg zu bringen.

In einem Beitrag ab Seite 3 wird aufgezeigt, dass es immer wichtig ist, auch im Alter sich die Fähigkeit zu lernen zu erhalten. Aber auch sich gerne an Vergangenes zu erinnern, Traditionen zu pflegen und vielleicht die Nachfahren dafür zu interessieren, das können Sie meinem Beitrag aus meiner eigenen Vergangenheit entnehmen.

Ganz besonders möchte ich mich bei allen Beteiligten und dem Redaktionsteam für die hervorragende Arbeit zur Erstellung dieses Heftes bedanken. Einen besonderen Dank möchte ich unserem Redaktionsleiter Ulrich Krämer aussprechen, der leider aus persönlichen Gründen nicht mehr für das neue Gremium kandidiert hat. Ich durfte in den vergangenen Jahren sehr viel von ihm lernen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Ausgabe.

*Ulrich*  
*Hartmut Lehmann*

Hartmut Lehmann, Vorsitzender

## Inhalt

Editorial .....	2	Berichte der Arbeitskreise 1-5 .....	8
Lernen im Alter .....	3	Ein Facebook-Konto stirbt nicht.....	11
Impressum .....	4	Kinotreff 50plus.....	12
Meine Myrte .....	5	Senioren-Tischtennistreff .....	13
gesagt - getan: Die 5. Amtsperiode des Stadtseniorenrats .....	7	Der neue Stadtseniorenrat stellt sich vor..	14
		In Bewegung bleiben .....	16

# Lernen im Alter

Keine Frage! Unser ganzes Leben haben wir lernen müssen.

In der Schule, in der Ausbildung, im Beruf. Irgendwann muss doch mal Schluss sein mit dem ewigen Lernen! Manch einer hat sich gesagt: Wenn ich in den Ruhestand gehe, fasse ich keinen Computer mehr an.

Vielleicht das Handy, sonst erreiche ich meine Enkel gar nicht. Aber eigentlich möchte ich endlich meine Ruhe haben! Oder vielleicht doch nicht?!



Ich möchte versuchen, die Ziele zusammen zu fassen, die wahrscheinlich alle Menschen, die altersbedingt aus dem Berufsleben ausgeschieden sind, haben.

Ich will mein Leben genießen! Ich will Zeit für meine Hobbys haben. Ich will Zeit für meine Enkel haben. Ich will reisen. Ich will, ich will...

Aber immer nur „ich will“ hat schon im Kindergarten nicht funktioniert! Ein bisschen „ich muss“ ist immer noch notwendig.

Beschäftigt man sich mit dem Älterwerden genauer, kristallisieren sich Ziele heraus, die für die meisten Menschen bei uns gelten: Man möchte lange fit bleiben, lange selbstständig sein. Auch wenn man den Partner verloren hat, möchte man nicht allein sein. Man möchte am Leben teilnehmen.

Ganz vorne steht: solange wie möglich selbstständig bleiben!

Hier komme ich nun zum Inhalt der Überschrift: **Lernen im Alter.**

Um meine Selbstständigkeit möglichst lange zu bewahren, komme ich nicht darum herum, immer wieder zu lernen oder, anders ausgedrückt, mich mit Neuem auseinander zu setzen.

## Technische Hilfen:

### ■ Pedelec oder E-Bike

Man gewinnt eine neue Unabhängigkeit, die mit einem gewöhnlichen Fahrrad längst verloren ging. Ob Berge oder extreme Steigungen - der Radfahrer bemerkt mit dem E-Bike diese Anstrengung nicht mehr. Und der Enkel im Nachbarort kann auch wieder besucht werden. Der ungetrübte Genuss setzt aber voraus, dass ich mich mit diesem neuen Gerät beschäftige. Ich muss trotz Alters lernen, was ich da beachten muss!

### ■ Rollator

Ein Rollator ermöglicht es, mobil zu bleiben, die Selbstständigkeit zu erhalten, am sozialen Leben teilzunehmen und nach den eigenen Bedürfnissen zu leben. Mit dem Rollator können außerdem Einkäufe sicher nach Hause transportiert werden und durch die Sitzfläche am Rollator sind kurze Verschnaufpausen jederzeit möglich.

Auch hierbei muss ich die Einführung, die ich erhalte, verstehen können. Ich muss wieder lernen.



## ■ Smartphone und Internet

Noch wichtiger wird das Lernen-Wollen und das Lernen-Können, wenn ich Internet und Smartphone nutzen möchte.

Was kann mir das Internet bringen? Wissen ansammeln und Informationen suchen. Von Google und Co. hat wahrscheinlich jeder schon gehört. Über das Internet kann ich aber auch Einkäufe tätigen und mir dadurch beschwerliche Wege ersparen. Das Internet bietet zudem die Möglichkeit, mit Menschen sogar in Blickkontakt zu bleiben, selbst wenn diese Tausende Kilometer weit weg leben. Ich kann elektronische Briefe schreiben und empfangen (E-Mails) ohne das Haus verlassen zu müssen. Als Kommunikationsmittel ist das Netz für viele unverzichtbar geworden. Die Liste der Möglichkeiten ist riesig! Aber die Nutzung und das Vermeiden von Gefahren setzen Lernen unbedingt voraus.



Ein Smartphone ist ein Mobiltelefon, das viele verschiedene Funktionen bietet. Zum einen kann man mit einem Smartphone, genau wie mit einem **Handy**, auch telefonieren, Kurznachrichten versenden und empfangen. Darüber hinaus bietet ein Smartphone aber noch weitere Funktionen, wie z. B. E-Mail-Zugriff, Bild-, Video- und Tonaufnahme, Internet, Navigation, Musikplayer etc. Mittlerweile ist das Smartphone der Computer für unterwegs, mit dem man sogar telefonieren kann.

Will ich also meine Wünsche und Ziele für das Alter erreichen, komme ich um Lernen auch im Alter nicht herum. Ob man damit länger lebt, ist wohl noch nicht erforscht. Aber dass man damit ein schöneres Alter hat, davon bin ich überzeugt!

*Dr. Alfred Jencio*



### Impressum:

Nummer 6, Frühjahr 2019  
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](http://www.waiblingen.de/stadtseniorenrat)  
Redaktion: Heide Hofmann, Dr. Alfred Jencio, Ulrich Krämer (Leitung), Violetta Kraemer, Hartmut Lehmann, Holger Sköries

Layout: Iris Förster - Druckprojekte

Fotonachweise: Titelseite: istockphoto TerryJ, S. 2 Hartmut Lehmann, S. 3 oben: Gemälde von Ferdinand Hodler, rechtfrei aus dem Internet; unten: Rollator, rechtfrei aus dem Internet, S. 4 Erstaunen über das Internet: rechtfrei aus dem Internet, S. 5 Myrte - Wikipedia, S. 6 Hartmut Lehmann, S. 7 Diagramm Iris Förster, S. 8 Filmtheater Traumpalast Waiblingen, S. 9 oben: Dr. Alfred Jencio; unten: Jürgen Kühn, S. 10 Hartmut Lehmann, S. 11 Dr. Alfred Jencio, S. 13 Jürgen Kühn, S. 14 Holger Sköries, Dr. Alfred Jencio, Hartmut Lehmann

# Meine Myrte

## Eine Pflanze mit Vergangenheit und Zukunft?

Die Myrte als Zimmerpflanze ist heute sehr aus der Mode gekommen. Aber laut Wikipedia hat diese Pflanze eine lange Vergangenheit.

*„Im alten Griechenland war die Myrte der Göttin Aphrodite geweiht, der Göttin der Liebe und Schönheit. Myrtenzweige gelten als Symbol für Jungfräulichkeit, Lebenskraft und viele gesunde Kinder, aber auch der über den Tod hinausgehenden Liebe. Bereits Griechen und Römer schmückten die jungfräuliche Braut mit einem Myrtenkranz. Im 16. Jahrhundert wurde dieser Hochzeitsbrauch auch in Deutschland Sitte. Es entwickelte sich der Brauch, dass die junge Ehefrau einen aus dem Brautkranz stammenden Zweig in die Erde setzte und bewurzeln ließ. Die grünende Pflanze wurde als Indikator für das beständige Eheglück angesehen und besonders gehegt. So fand die Myrte Einzug in die Wohnstuben und gilt als eine der ältesten Zimmerpflanzen.“*

Doch nun zu meiner Geschichte. Es war im Jahr 1961, etwa 5 Wochen vor dem Mauerbau in Berlin. Als Neunjähriger fuhr ich mit meinen Eltern und meinem Bruder in die damalige DDR nach Guben, die Geburtsstadt meiner Eltern. Das war damals gar nicht einfach, denn man brauchte eine Einreise- und Aufenthaltsgenehmigung, die von den Behörden räumlich eng begrenzt wurde, speziell für Einreisende mit dem eigenen (West-)Auto. Guben hieß übrigens ab dem 1. Januar 1961 Wilhelm-Pieck-Stadt Guben. Pieck war 1876 dort geboren. Er war der erste Staatspräsident der DDR.

Wir waren während dieser Tage aufgeteilt in den Wohnungen meiner Großeltern mütterlicherseits und meiner Oma väterlicherseits zum Schlafen untergebracht. Mit meinem Opa hatte ich damals sehr viel zusammen unternommen und er hatte viel

Geduld und Muße, alle meine Fragen zu beantworten. Er konnte auch so viele Geschichten aus seinem Leben erzählen. So hatte ich ihn auch mal morgens im Schlafzimmer gefragt, was das neben dem Korbsessel für eine Pflanze sei. Diese sah wie ein kleiner Baum mit kleinen Blättern aus und sollte von nun an mein Leben begleiten.

Er erzählte mir, dass schon seine Mutter, als er noch ein Kind war, eine Myrte hatte. Also muss das im letzten Jahrzehnt des vorletzten Jahrhunderts gewesen sein. Sie hatte immer wieder neue Setzlinge nachgezogen, indem sie Zweige abschnitt und entweder in ein Wasserglas zum Wurzelziehen steckte oder direkt in einen kleinen Topf mit Erde setzte. Wichtig sei es, ein Glas, das dann wie ein kleines Gewächshaus wirkt, darüber zu stülpen und immer nur mäßig, also ja nicht zu stark zu gießen. So wurde immer aus der vorhergehenden Myrte die nächste Generation weitergezogen. Eine Myrte konnte man mit viel Glück und bei guter Pflege 5 bis 8 Jahre in der Wohnung halten. Man musste sie immer wieder je nach Auswuchs zurückschneiden. Selbst über die Zeit des Ersten Weltkriegs ging diese Tradition in unserer Familie weiter.

Als nun mein Opa sein „Mariechen“ am 27. August 1921 heiratete, bekam sie als



Braut einen Kranz aus den familieneigenen Myrtenzweigen geflochten, als Kopfschmuck ergänzend zum Schleier. Als das Paar dann seine eigene Wohnung hatte, war es wie selbstverständlich, dass sie einen Ableger dieser Myrte von den Eltern als Pflanze bekamen und diese immer wieder neu vermehrten. Dies auch über die schwere Zeit des 2. Weltkrieges hinweg. Der „Nachfahre“ dieser Myrte stand also vor uns in frischem Grün.

Am letzten Tag vor unserer Abreise gab mir mein Opa ein kleines Stoffbündel, mit Wasser durchtränkt, mit den Worten „Du kannst ja diese Tradition weiterführen“ in die Hand. Ich wickelte das Tuch kurz auf zum Nachsehen und entdeckte drei kleine Zweige der Myrte. Als wir nach fast einem Tag Autofahrt zu Hause ankamen, wurden die Zweige gleich in ein Glas Wasser gestellt. Meine Mutter, die schon von ihrer Kindheit her wusste, wie man eine Myrte pflegt und weiterzieht, hielt sie durch Zweigvermehrung über viele Jahre am Leben. Ich selber hatte als Heranwachsender da wohl erst mal andere Interessen.

Nach dem Tod meines Opas 1967 durfte dann meine Oma 1969 endlich zu uns in den Westen ausreisen. Sie freute sich, dass immer noch eine Myrte da war und dass sie sogar eine eigene in ihr Zimmer bekam. Als sie 1976 starb, bekam sie von meinem Vater einige Zweige der Myrte zur letzten Ruhe als Schmuck um ihren Kopf gelegt.

Als meine Frau und ich 1990 nach Waiblingen in eine größere Wohnung zogen, bekamen wir von meiner Mutter wieder ein paar Zweige Myrte zum Weiterziehen. Allerdings hat es dann 2011 ein Problem gegeben: Meine drei Myrten gingen aus irgendeinem Grund ein. Auch alle Ableger, die zum Wurzeln im Wasser standen, bekamen keine Wurzeln und welkten dahin. Aber glücklicherweise hatte unsere Nachbarin ein paar Jahre zuvor Ableger unsere Myrte großgezogen, und so

konnte ich wieder eine Myrte mit der langen Tradition weiterführen. Übrigens war das Jahr 2011 das Todesjahr meiner Mutter... Letztes Jahr blühte unsere Myrte besonders schön, und zum ersten Mal sind auch Früchte gereift.



Aber wird diese Myrte eine Zukunft haben? Wird unsere Tochter irgendwann einmal diese Tradition weiter pflegen? Zumindest hat meine Schwester, sie war übrigens genau 9 Monate nach der Guben-Reise geboren worden, seit ein paar Jahren ebenfalls Ableger unserer Myrte. Und vielleicht wird ja ihre Tochter, mein Patenkind, das Besondere „unserer“ Myrte, die Verbundenheit mit unserer Familie seit über 130 Jahren, weiter schätzen und pflegen...

Und wer von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, es möchte, kann sich bei mir Ableger dieser sehr reizvollen Pflanze abholen.

Hier noch ein paar weitere interessante Informationen zur Myrte aus Wikipedia:

*„Die Myrte ist ein immergrüner, reich verzweigter Strauch, der Wuchshöhen bis 5 Metern erreichen kann. Die derben, ganzrandigen Blätter sind kurz gestielt und zugespitzt eilanzettlich. Die Blattstellung ist gegenständig, bisweilen stehen auch drei Blätter an einem Knoten. Die Blätter sind durchscheinend drüsig punktiert und werden zwischen 1 und 5 cm lang. Die Oberseite der Blätter ist dunkler grün und glänzend, die Unterseite ist heller. Zwischen Mai und August entwickeln sich zahlreiche kleine, weiße duftende Blüten. Sie stehen einzeln in den Blattachseln an bis zu 3 cm langen Blütenstielen und werden bis zu 3 cm breit. Die Kelchblätter sind dreieckig, die Kronblätter verkehrt-eiförmig bis fast kreisförmig. Die zahlreichen Staubblätter haben gelbe Staubbeutel. Aus dem unterständigen Fruchtknoten entwickelt sich eine kugelige, etwa 1 cm große, blauschwarze Beerenfrucht.“*

Hartmut Lehmann

# „gesagt – getan“: Die 5. Amtsperiode des Stadt seniorenrats

Nachdem das 5. Gremium des Stadt seniorenrates Waiblingen gewählt und eingesetzt war, stand als erstes für den 11. Juni 2015 eine Klausurtagung auf der Agenda. Hier wurden die Themen für die Arbeit der vor uns liegenden 4 Jahre gesammelt, bewertet und den neu definierten und mir Namen versehenen Arbeitskreisen zugeordnet. Dabei waren auch Aktivitäten und Projekte aus dem vorigen Gremium, die weitergeführt werden sollten: Kneipp-Anlage/altersspezifische Vorträge/Demenz/Kooperationen/Pflege des Handbuchs/Telefonkette/Präsenz bei Seniorenfeiern und in Ortschaften/Öffentlichkeitsarbeit/Pflege der Infomappe „Augenblick mal“/Radgruppen/Tischtennis/Waldausflug/„Urlaub ohne Koffer“ und „Neue Medien“.

Es ist das Gute an einer Wahl des Stadt seniorenrats in Waiblingen, die eine „Urwahl“ oder direkte Wahl der Rätinnen und Räte ist, dass einerseits durch Wiederwahl von Mitgliedern eine gewisse Kontinuität gewährleistet ist und dass andererseits durch neu gewählte Mitglieder viele neue Ideen einfließen können. Als Beispiele seien folgende Themen genannt: Mobilität für Senioren/Rollator- und Rollstuhlschulung/kulturelle Angebote/Bewegungsangebote wie Wandern, Rollator-tanz, Gymnastik/Altersarmut/altersspezifische Vorträge/Seniorenkino/Beratungen zur Patientenverfügung/barrierefreies Wohnen, Wohnberatung/betreute Wohngruppen, bezahlbarer Wohnraum/Nutzung moderner Medien/PC-Praxis und -Werkstatt/Fernsehnutzung mit Hilfe technisch neuer Geräte/Öffentlichkeitsarbeit/SSR-Magazin...

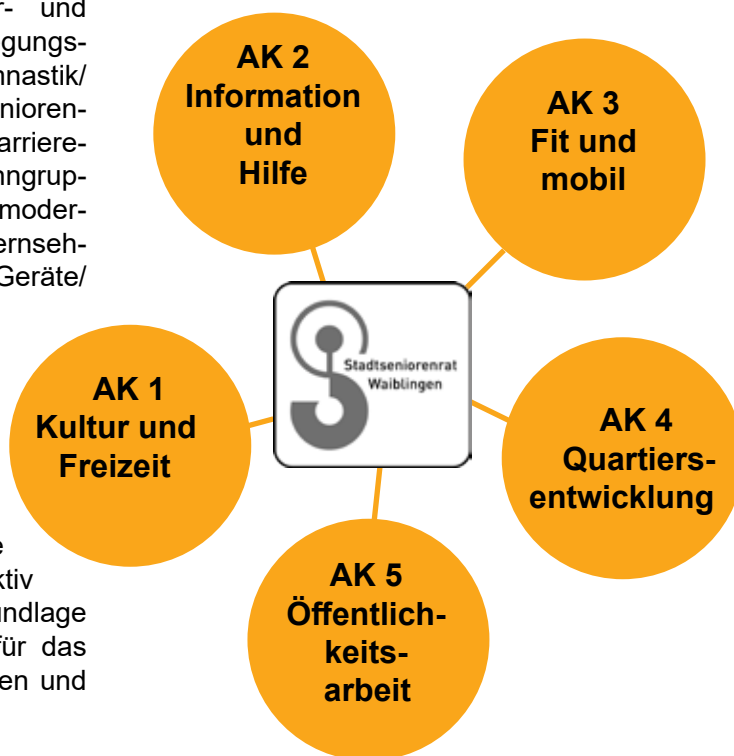
Nach der Zusammenstellung der Themen wurden 5 Arbeitskreise definiert und die gesammelten und für wichtig befundenen Themen und Projekte ihnen zugeordnet. Die Stadt seniorenräte suchten sich jeweils einen oder zumeist zwei Arbeitskreise aus, für deren Inhalte und Ziele sie sich aktiv einbringen wollten. Hiermit war die Grundlage für die Arbeit gelegt, also „gesagt“, wofür das Gremium insgesamt stehen und seine Ideen und Kräfte einsetzen möchte.

Zur Halbzeit der vierjährigen Amtsperiode traf sich der Stadt seniorenrat zu einer zweitägigen Klausur am 18./19. Mai 2017. Hier wurde zuerst

ein Rückblick auf die seither geleistete Arbeit und den Stand diverser Projekte gehalten. Dann wurden Themen und Projekte neu bewertet und es wurde festgelegt, wo die Schwerpunkte für die verbleibenden zwei Jahre gesetzt werden sollen. Die Entscheidung fiel für die Projekte ehrenamtlicher Fahrdienst, Veranstaltungen im Rahmen der Remstal Gartenschau 2019 und für das Thema Partnerschaft im Alter. Zu dem Thema „Seniorenfreundlicher Service“ wurde festgelegt, dass es erst mal nicht weiterverfolgt werden soll. Außerdem wurden auf dieser Tagung die Leitlinien für das Selbstverständnis und für die Arbeit des Stadt seniorenrates zeitgemäß aktualisiert.

Den aktuellen Stand, also was „getan“ wurde, können Sie den folgenden Berichten der Sprecherinnen und Sprecher der jeweiligen Arbeitskreise entnehmen.

*Hartmut Lehmann*



# Berichte der Arbeitskreise 1-5

## **AK 1: Kultur und Freizeit**

Dieser Arbeitskreis ist mit der Planung und Organisation der Veranstaltungen des Stadtseniorenrats in den Bereichen Kultur und Freizeit beauftragt.

Dazu gehört z.B. der seit vielen Jahren beliebte Waldausflug, veranstaltet vom Stadtseniorenrat und immer mit Herrn OB Hesky als prominentestem Gast, und die Seniorenweihnachtsfeier - hier lädt OB Hesky die Waiblinger Seniorinnen und Senioren ein, der Stadtseniorenrat regelt und unterstützt den Ablauf der Feier.

In der Sommerferienzeit wurde jahrelang zum „Urlaub ohne Koffer“ eingeladen. Ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger waren eingeladen, eine Woche lang mit fachkundiger Betreuung quasi ihre Urlaubstage, ohne mit Gepäck verreisen zu müssen, vom Frühstück bis zum frühen Abend gemeinsam zu verbringen.

Die Modenschau, ganz klar mit Kaffee und Kuchen, gehört ebenfalls zum Programm. Sie findet im Haus Miriam in Waiblingen Süd und in Bittenfeld im Haus Elim statt.



In Zusammenarbeit mit dem Lichtspielhaus „Traumpalast“ wird seit Januar 2019 einmal im Monat zum „Kinotreff 50plus“ eingeladen. Die Fortsetzung ist bis Juni 2019 fest geplant.

Eine neue Idee ist das „Kochen mit Enkeln“ in Kooperation mit der fbs (Familienbildungsstätte Waiblingen). Und schließlich geht es ums gemeinsame Feiern und Danke-Sagen, und zwar mit „Ehrenamtlichen“ des Stadtseniorenrats, das sind die zahlreichen hilfsbereiten Menschen, die die Seniorenräte bei den vielen Veranstaltungen in dankenswerter Weise unterstützen und ohne die der Stadtseniorenrat so manches gar nicht schaffen könnte.

*Ulrich Krämer*

## **AK 2: Information und Hilfe**

Dieser Arbeitskreis ist mit seinen Mitgliedern für die Planung und Durchführung von Informationsvorträgen und Aktionen verantwortlich. Aktuelle Beispiele dafür sind:

- der Vortrag im Forum Mitte über „Digitale Vorsorge, digitaler Nachlass“
- die Schulung im Haus Miriam zum Thema „Was kann mein Smartphone?“
- die Tablet-Schulung in Zusammenarbeit mit dem Kreismedienzentrum

Für die Beratungen zur Patientenverfügung wurde ein weiterer Berater im Auftrag des Stadtseniorenrats von den Fachleuten der „Esslinger Initiative“ geschult. Damit können die regelmäßigen qualifizierten Beratungen in den Stadtteilen auch weiterhin stattfinden.

Für die Wohnberatung konnten wir einen zusätzlichen Berater gewinnen. Es fanden verschiedene Fachvorträge zum alters- oder behindertengerechten Umbau von Wohnungen statt. Regelmäßig werden Beratungen vor Ort über Herrn Skories terminiert.

Unser „Seniorenkino“ unter dem Motto „Erlebnistage in fernen Ländern“ haben wir im Forum Mitte, im Haus Miriam in Waiblingen Süd und in Bittenfeld in der Zehntscheuer durchgeführt. Es wurden Videos von Reisen nach Kanada, China, Kuba und Island gezeigt.

Mit der Waiblinger Tafel haben wir eine Weihnachtsaktion „Rentner für Rentner“ veranstaltet. 100 liebevoll gefüllte und gestaltete Geschenktü-





ten wurden der Waiblinger Tafel zur Weitergabe an die älteren Kundinnen und Kunden übergeben.

*Marie-Luise Raiser*

### AK 3: Fit und mobil

Der Arbeitskreis konnte auf Programmen aufbauen, die der vorherige Stadtseniorenrat bereits erfolgreich eingeführt hatte. Die Ausfahrten für **Radrennfahrer** und die sogenannten **KultourRadler** wurden nahtlos bis Ende 2019 vorgeplant bzw. durchgeführt. Ebenso sind **Tischtennis** (s. Foto unten) und **Tanztee** etablierte Angebote, die es bis zum heutigen Tag gibt. Durch den Wegfall der alten Wandergruppe unter der Leitung von Herrn Tinkl war eine Lücke entstanden, die sehr bedauert wurde. Wir haben ein ganz neues Konzept entwickelt, das dieses Jahr bereits im dritten Jahr angeboten wird. Die „**Wunderbaren Wandertage**“ finden jeweils am letzten Freitag des Monats statt. Meist bringt uns der ÖPNV an den Startpunkt unserer Wanderungen. Diese werden immer vorher von einem Team ausgearbeitet und geführt. Zeit für eine nahrhafte Mittagspause ist immer eingeplant. Denen, die nur noch kleine



Strecken gehen können, bieten die **Genusswanderer** die Möglichkeit, sich in Gemeinschaft im Freien zu bewegen und so Kontakt mit anderen Menschen zu haben. Nicht vergessen sollte man die Impulskurse von 2 x 4 Terminen im Jahr für **Nordic Walker** und das Sommerangebot für **Tennispieler**.

Wir können mit Stolz sagen, dass die Projekte des Arbeitskreises eine große Resonanz unter der Bevölkerung gefunden haben und unbedingt auch in Zukunft fortgesetzt werden sollten.

*Dr. Alfred Jencio*

### AK 4: Quartiersentwicklung

„Gutes Älterwerden klappt, wenn wir uns kümmern, jeder für sich, und viele gemeinsam.“ Mit diesem Satz von Hajo Schuhmacher lässt sich am besten der eher neue Begriff „Quartiersentwicklung“ beschreiben – wir suchen gemeinsame Ideen, wie wir möglichst lange und gut in unserer gewohnten Umgebung alt werden können.

Die Arbeitsgruppe hat sich daher als „Impulsgeber“ für Eigen-Initiativen gesehen und verschiedene Ansätze diskutiert – beispielhaft hier eine kleine Themenliste:

- Aktivierung einer Telefonkette
- Selbstbestimmtes Wohnen im Alter
- Bezahlbares Wohnen im Alter
- Wohnungstausch-Börse
- Bessere Ansprache und Einbindung von „jungen Senioren“ als Ehrenamtliche
- Neben der Diskussion der aktuellen Situation in Waiblingen wurden auch Lösungen anderer Kommunen betrachtet – z.B. das Seniorennetzwerk Schwäbisch Gmünd.

Leider ist aus diesen Ansätzen (aus unterschiedlichen Gründen) kein Impuls mit einer angelegten Vortragsreihe zustande gekommen. „Nur“ das Angebot eines Sorgentelefon („Vielleicht können wir Ihnen weiterhelfen“) konnte 2015 gestartet werden und wird bis heute (mehr oder weniger regelmäßig) in Anspruch genommen.

Seit Sommer 2017 lag der Schwerpunkt auf dem Thema „Bürger-/Seniorenmobil in Waiblingen“. Dies einerseits im Zusammenhang mit der Er-

reichbarkeit des Winnender Klinikums mit Bus oder Bahn und andererseits vor dem Hintergrund, dass auch in anderen Nachbargemeinden eine ähnliche Diskussion geführt wurde und verschiedene Ansätze bereits in Einführungs- und Testphasen realisiert wurden.

Auch hier wurden mit den Initiatoren der verschiedenen Modelle gemachte Erfahrungen und örtlichen Voraussetzungen bei Besuchen ausgetauscht und intern weiter diskutiert und bewertet. Als Fazit konnte festgehalten werden, dass trotz der meist guten Angebote des ÖPNV in Waiblingen und den fünf Ortschaften ein Zusatzbedarf vorhanden ist - als „Lückenfüller“ für ein seniorengerechtes Mobilitätsangebot.

Der Aufbau der dafür notwendigen Rahmenbedingungen ist allerdings sehr zeitintensiv.

Der Stadtseniorenrat hat daher im Herbst 2018 mehrheitlich beschlossen, das Projekt bis nach der Wahl des neuen Stadtseniorenrats im Frühjahr 2019 ruhen zu lassen.

*Gunter Metzler*

#### **AK 5: Öffentlichkeitsarbeit**

Der Arbeitskreis 5 versteht sich als Dienstleister für den gesamten Stadtseniorenrat. So unterstützt er die Aktivitäten und die Projekte des Seniorenrates. Insgesamt 24 Besprechungstermine und 4 Arbeitssitzungen für spezielle Themen wurden abgehalten.

Zum Beginn der 5. Periode war ein kritischer Punkt die Wahrnehmung des Stadtseniorenrats samt seinen Aufgaben und Tätigkeiten in der Öffentlichkeit.

Es wurden die Themen „Pfleger und Fortschreibung des Handbuchs des Seniorenrates“ und der Mappe „Augenblick mal - Waiblinger Alltagshilfen“, „Moderne Medien“, „Internetauftritt des Seniorenrats“, „Erstellung von Pressemitteilungen“, „Erstellung eines neuen Magazins“ und „Vernetzung mit anderen Gremien und Institutionen“ dem Arbeitskreis zugeordnet.

Das Handbuch wurde den neuen Arbeitskreisen und deren Aufgaben angepasst und fortgeschrieben. Die personellen Veränderungen und die Projekte des Seniorenrats wurden ergänzt. In einer Unterarbeitsgruppe wurde eine Richtlinie für ein einheitliches Erscheinungsbild mit Wiedererkennung für Veröffentlichungen, wie zum Beispiel Flyer und Broschüren, und die Weiterent-

wicklung des SSR-Logos erarbeitet. Das Magazin des Stadtseniorenrats „gesagt – getan“ wurde konzipiert und mit einem aufwendigen Verfahren, unter Mitwirkung aller Seniorenratsmitglieder, der Titel festgelegt. Die Mitglieder des Arbeitskreises fungieren so auch als Redaktion. Übrigens halten Sie gerade die 6. Ausgabe des Magazins in Ihrer Hand!

Es wurden konsequent zu Veranstaltungen Flyer und Pressemitteilungen erstellt. Auch Pressegespräche und Pressternine dienen zur Optimierung der Publikationen. Es wurde unter anderem im Amtsblatt der Stadt Waiblingen (vormals Stauffer Kurier), den Ortsteilblättern, dem Wochenblatt, in den lokalen Zeitungsteilen, in den Magazinen des Kreisseniorates, des Landes-seniorenrates und des VVS über Projekte und Veranstaltungen des Seniorenrates berichtet.

Zum Beginn war der Internetauftritt des Seniorenrates auf der Homepage der Stadt Waiblingen in Ansätzen vorhanden. Hier wurde ein Konzept erarbeitet und umgesetzt. Durch Einarbeitung und Einweisung kann jetzt der Internetauftritt in Eigenregie administriert und stets auf dem aktuellen Stand gehalten werden. Dies stellt auch zukünftig eine Plattform zur Weiterentwicklung für das Thema „Neue Medien“ dar.

*Hartmut Lehmann*



# Ein Facebook-Konto stirbt nicht

## Sieben Tipps von Christa Rahner-Göhring



Menschen sterben, hinterlassen Erinnerungen, Erbstücke – und nicht zuletzt einen „digitalen Nachlass“. Doch wie geht man mit einem Facebook-Profil eines Familienmitglieds um, wenn dieses stirbt oder ein Pflegefall eintritt? Ist der Angehörige befugt, das Konto zu verwalten oder zu löschen? Diese und weitere Fragen hat Christa Rahner-Göhring im Forum Mitte beantwortet.

„Digitaler Nachlass, digitale Vorsorge“ - das klingt wie Patientenverfügung, aber nein: Dieses ist ein aktuelles Thema. Und es betrifft nicht nur die Älteren“, sagt Hartmut Lehmann, Vorsitzender des Stadtseniorenrats Waiblingen. Dieses Gremium hat den Vortrag „Digitaler Nachlass, digitale Vorsorge“ organisiert, der am Mittwochabend im Forum Mitte stattfand. Etwa 40 Senioren hörten aufmerksam zu, schrieben eifrig mit und stellten engagiert Fragen.

Digitaler Nachlass umfasst die gesamten Daten, die ein Nutzer selbst nicht mehr verwalten kann. Dazu zählen Benutzerkonten bei verschiedenen Anbietern sowie auf Datenträgern im Internet oder auf eigenen Geräten gespeicherte Daten. Jeder hinterlässt digitale Spuren im Netz.

Viele Angehörige wissen gar nicht, wie viele Benutzerkonten oder Profile des verstorbenen Familienmitglieds im Netz existieren. Geschweige denn, was die Passwörter für diese sind. Mit digitaler Vorsorge kann man Hinterbliebene entlasten. Denn im schlimmsten Fall müssen diese sich bei jedem einzelnen Anbieter legitimieren lassen – was Zeit und Nerven kostet.

„Wenn ein Angehöriger ins Krankenhaus kommt, ein Pflegefall eintritt oder jemand stirbt, hat man ganz andere Probleme im Kopf. Da möchte man nicht nach Passwörtern suchen“, sagt Christa Rahner-Göhring, Referentin des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg.

### **Vorsorge entlastet Angehörige**

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass eine vorher bestimmte Vertrauensperson nach dem Tod oder im Krankheitsfall Zugang zu den geschützten Inhalten hat. Das klappt am besten, wenn zu Lebzeiten Vorkehrungen getroffen werden. So kann der Profilbesitzer bestimmen, wie mit den Daten nach dem Tod umgegangen werden soll – ob beispielsweise Angehörige E-Mails oder Chatverläufe lesen dürfen. Manche wünschen

sich, dass Konten gelöscht werden, andere wiederum möchten zum Beispiel, dass ihr Facebook-Profil in ein Gedenkprofil umgewandelt wird.

Fakt ist: Wenn es ein Angehöriger nicht macht, bleibt das Konto bestehen. Der Anbieter löscht es von sich aus nicht – da er weiterhin mit den Daten Geld erwirtschaftet. „Das ist eigentlich eine juristische Grauzone, eigentlich darf nur derjenige, der den Erbschein hat, ein Konto löschen“, sagt Rahner-Göhring. Da ein solcher Erbschein zuerst beantragt werden muss, kann es etwas länger dauern. „Twitter, Flickr und andere soziale Netzwerke funktionieren gleich“, sagt sie.

Darüber hinaus muss auch festgelegt werden, welche Verträge nach dem Tod zu kündigen, welche Verpflichtungen einzuhalten sind (zum Beispiel bei Ebay-Verkäufen) und wie Urheberrechte verwertet werden können.

Weitere Informationen zum Thema und eine Checkliste gibt es auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz [www.machs-gut.de](http://www.machs-gut.de)

### Die Referentin gibt sieben Tipps:

- Einzelne Passwörter dokumentieren und sicher hinterlegen.
- Eine oder mehrere Vertrauenspersonen bestimmen, die die Benutzerkonten verwalten sollen.
- In der Generalvollmacht explizit erwähnen, dass Zugangsdaten hinterlegt wurden und deren Nutzung erlaubt wird.
- Passwörter können in einem Schließfach, in einem Passwort-Manager oder verschlüsselt in einem virtuellen Safe aufbewahrt werden.
- Darüber hinaus können Nutzer auf Facebook und Instagram einen Nachlasskontakt bestimmen.
- Für den Pflegefall sollte eine Generalvollmacht ausgestellt werden.
- Die Referentin rät grundsätzlich dazu, zwei separate E-Mail-Adressen zu pflegen. Die eine Adresse für die Kommunikation mit Freunden, Familien und behördlichen Angelegenheiten und die andere ausschließlich für Internetkäufe. „So bleibt das private E-Mail-Konto unangetastet“, sagt Christa Rahner-Göhring.

*WKZ vom 15.2.2019 / Keziban Bitek, Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Redaktion.*

## Kinotreff 50plus - neue Kooperation mit dem Traumpalast

Der Stadt seniorenrat Waiblingen und der „Traumpalast“ starteten mit der Veranstaltungsreihe „Kinotreff 50plus“ im Januar 2019 eine neue Kooperation. Einmal im Monat steht an einem Dienstagnachmittag ein ausgewählter Kinofilm auf dem Programm, um schöne Stunden im Kino zu verbringen. Bevor der Film um 16:00 Uhr startet, besteht die Möglichkeit, im Foyer ab 15:00 Uhr bei Kaffee und Kuchen sich auf den Film einstimmen zu lassen oder einfach nur einen kleinen Plausch mit anderen Kinofans zu halten.

Der erste Film „Der Junge muss an die frische Luft“ wurde am 8. Januar 2019 im Kino Traumpalast, Bahnhofstraße 50-52, gezeigt. Ob nun der Film oder das preisgünstige Angebot ausschlaggebend war, dass fast 140 Besucher gekommen sind, wird sich bei den nächsten Kinotreffs zeigen. Die 30 im Foyer eingedeckten Plätze waren

natürlich nicht ausreichend und der Kuchen war auch schnell weggegessen. Aber mit viel Einsatz konnten die Kaffeetassen immer wieder frisch gespült werden, und die Kaffeemaschinen liefen im Dauereinsatz.

Der Eintritt beträgt 6 € für den Film, ein Stück Kuchen kostet mit Kaffee 4 €. Folgende Streifen stehen bis Sommer auf dem Programm: 14. Mai: „Der Vorname“; 11. Juni: „Book Club – Das Beste kommt noch“.

Weitere Informationen zu den Filmen bis zur Sommerpause mit genauen Terminangaben und den Flyer zur Veranstaltungsreihe können Sie unter [www.traumpalast.de](http://www.traumpalast.de) oder [www.waiblingen.de/stadtseniorenrat](http://www.waiblingen.de/stadtseniorenrat) einsehen.

*Hartmut Lehmann*

# Senioren-Tischtennistreff

## Sportlich aktiv im Seniorenalter



Ende 2013 wurde eine Idee in der Stadtseniorenratssitzung von Frau Roesler (SSR'in) in die Runde eingebracht, und zwar „Tischtennis für Senioren ab 60 für die Bewohner und Bewohnerinnen der Stadt Waiblingen und deren Ortschaften“. Frau Supernok als Gemeinderätin griff den Gedanken auf und machte sich auf den Weg zur Umsetzung.

Bevor es losging, mussten noch einige Punkte abgeklärt werden, wie z.B.: Wo spielen wir? Wer ist verantwortlich? Wer betreut die Gruppe? Wie hoch wird unser Budget belastet? Wie bringen wir unser Angebot in die Öffentlichkeit? - Denn es sollte ein offenes und kostenloses Angebot werden.

Die erste Anzeige im Stauferkurier wurde geschaltet mit den Worten: „Sie müssen kein Champion sein oder gewesen sein. Freude soll es bereiten, das Spiel am Tisch mit dem kleinen Ball. Wir vom SSR freuen uns, unseren älteren Mitbürgern/innen eine weitere kostenlose Möglichkeit anzubieten, sich auf sportlicher Weise einmal im Monat, immer freitags von 9:30 bis 11:00 Uhr, zwanglos und locker im Tischtennispiel zu üben, sich zu messen oder auch das Spiel erst zu erlernen. Betreuen und beraten wird Sie Herr Jahnle, ein erfahrener Tischtennispieler.“

Für den Spielbetrieb wurde die Gemeindehalle in Neustadt gefunden, wo auch drei einsatzbereite Tischtennisplatten zur Verfügung standen.

Nun konnte es losgehen. Tatsächlich, es ging los, und zwar am 16. Januar 2015 und gleich mit

fünf Teilnehmern. Die Teilnehmer wurden mit der Zeit immer mehr, bis heute sind es 30 im Alter vom 60 - 80, 81, 84 und sogar 85 Jahren. Jetzt stellte sich die Frage, wie wir die vielen Teilnehmer unterbringen. Dafür gab es nur eine Lösung, und zwar einen weiteren Spieltag einzuführen.

Da die Gemeindehalle in Neustadt zur Zeit renoviert wird, musste in die Turnhalle der Friedensschule umgezogen werden. Jetzt finden die Spielmöglichkeiten auch an zwei Vormittagen

statt, und zwar immer am Montag und Mittwoch jeweils von 8:45 bis 10:15 Uhr. Die Betreuung hat Gaby Supernok übernommen (siehe Bild im Spielbetrieb).

Nicht nur unter sich wird gespielt, sondern auch bei Tischtennisveranstaltungen wie z.B. am 12. Jan 2019 bei den Stadtmeisterschaften in der Beinsteiner Sporthalle. Angetreten sind immerhin vier Seniorinnen und zwölf Senioren in der Rubrik „Jedermann“. Mit den Ergebnissen konnten wir uns ganz gut darstellen, denn wir belegten die vorderen Plätze und wurden somit auch bei den Ehrungen benannt (siehe Gruppenbild S. 9).

Auch ohne Tischtennis treffen sich die Teilnehmer, wie z.B. zum Saisonabschlussessen, Weihnachtessen, Besuch von öffentlichen Veranstaltungen und im kleinen Kreis zu privaten Treffen. Abschließend kann man mit ruhigem Gewissen sagen: „Die Tischtennisgruppe ist eine gelungene sportliche Aktivität, die auch weiter erhalten werden muss.“

Die aktuellen Informationen dazu entnehmen sie jeweils dem Stauferkurier, der jetzt „Amtsblatt der Stadt Waiblingen“ heißt, den Ortsnachrichten und der Homepage des Stadtseniorenrates Waiblingen.

*Jürgen Kühn*



## Der neue Stadt seniorenrat stellt sich vor

Im März fand die Briefwahl zum 6. Stadt seniorenrat Waiblingen statt. Bei der konstituierenden Sitzung am 3. April 2019 im Rathausaal verabschiedete Oberbürgermeister Andreas Hesky die im neuen Seniorenrat nicht mehr vertretenen Seniorenräte des Vorgängergremiums. Dann wurden die Mitglieder des neuen Rats in ihr Amt eingesetzt und auf ihre Aufgaben verpflichtet. In der anschließenden Wahl wurde Herr Hartmut Lehmann zum Vorsitzenden und Frau Marie-Luise Raiser zur stellvertretenden Vorsitzenden des Stadt seniorenrats gewählt. Der Stadt seniorenrat hat das Recht, eine Stadt seniorenrätin als Mitglied in den Frauenrat der

Stadt Waiblingen zu entsenden. Die Wahl zum hauptamtlichen Mitglied fiel auf Frau Gabriele Simon, zu ihrer Stellvertreterin wurde Frau Marie-Luise Raiser gewählt.

Das neue Gremium ging aus einem Kandidatenfeld von zwanzig Frauen und Männern hervor. Dass eine so beachtlich große Bereitschaft vorhanden war, sich für die Belange der älteren Waiblinger Bürgerinnen und Bürger ehrenamtlich zu engagieren, verdient einen ganz besonderen Dank! Die Namen von jeweils zehn Frauen und zehn Männern standen auf den Wahlzetteln, die zwölf Gewählten sind sechs

Frauen und sechs Männer; sechs Rätinnen und Räte (drei Frauen, drei Männer) kennen bereits aus eigener Erfahrung die Arbeit des Gremiums, sechs (Sie ahnen es schon: drei Frauen, drei Männer) sind ganz neu in das Amt gekommen. So viel Ausgewogenheit ist ein staunenswerter Glücksfall!

Das Redaktionsteam von „gesagt – getan“ wünscht dem 6. Gremium für die Arbeit in die nächsten 4 Jahre viel Erfolg und immer eine glückliche Hand.

*Hartmut Lehmann, Ulrich Krämer*

## **Leitbild des Stadtseniorenrats Waiblingen**

Auf der Internetseite des Stadtseniorenrats finden Sie u.a. verschiedene Dokumente, die für die Arbeit des Stadtseniorenrats die Grundlage bilden, z.B. das sogenannte Leitbild und die Geschäftsordnung. In dem Leitbild wird formuliert, wofür dieses Gremium steht, welche Werte und Prinzipien sein Handeln leiten und welche Ziele gemeinsam erreicht werden sollen. Der Text wurde im Mai 2017 zuletzt überarbeitet. Er fasst in sechs Punkten die genannten Inhalte zusammen.

So sieht das Gremium das Alter als Chance, auf der Grundlage der eigenen Lebenserfahrung seine Zeit zu gestalten. Daraus kann dann die Bereitschaft entstehen, seine persönlichen Fähigkeiten auch für andere Menschen einzusetzen. Der Seniorenrat möchte dazu beitragen, die Lebensqualität für ältere Menschen in Waiblingen zu erhalten und zu verbessern. Er will dazu Möglichkeiten aufzeigen und schaffen, so dass Seniorinnen und Senioren ihre Kompetenzen und Erfahrungen in die Bürgergemeinschaft einbringen können. Dabei anerkennt und unterstützt er auch die Leistungen, die Angehörige, Ehrenamtliche und Fachkräfte bei der Pflege alter Menschen erbringen.

Der Stadtseniorenrat unterstützt lebenslanges Lernen, um mit dessen Hilfe auch im Alter an gesellschaftlichen Entwicklungen teilhaben zu können. Für diese Ziele arbeitet der Stadtseniorenrat mit anderen Institutionen und Organisationen zusammen und trägt zum gegenseitigen Wissens- und Erfahrungsaustausch bei.

## **Diese Persönlichkeiten bilden den neuen Seniorenrat der Stadt Waiblingen:**

Herr Rüdiger Deike  
Herr Holger Gehlenborg  
Frau Hannelore Glaser  
Frau Ursel Hauser  
Herr Dr. Alfred Jencio  
Herr Hartmut Lehmann  
Herr Walter Maier  
Frau Marie-Luise Raiser  
Frau Heide Roesler  
Frau Jutta Schwanhäußer-Mertens  
Frau Gabriele Simon  
Herr Walter Wahl

Nachrückerinnen und Nachrücker sind (in der Reihenfolge der erhaltenen Stimmen):

Frau Dr. Zsuzsanna Zomotor  
Herr Stephan Krauss  
Herr Jürgen Kühn  
Frau Iwona Hertmann  
Herr Hans Engelhart  
Frau Violetta Kraemer  
Frau Lioba Schmidt-Thum  
Herr Helmut Geiger

Bei der Wahl wurden von den 14.755 Wahlberechtigten 4.221 gültige Stimmzettel abgegeben, das entspricht 28,6% der wahlberechtigten Bürgerinnen und Bürger. Man konnte bei der Wahl bis zu 12 Einzelstimmen vergeben. Auf diese Weise kamen insgesamt 36.418 gültige Stimmen zusammen – eine durchaus imposante Zahl! Allen Bürgerinnen und Bürgern, die sich an dieser direkten Wahl der Stadtseniorenrätinnen und –räte beteiligt haben, ist von Herzen zu danken.

## **Termine für die öffentlichen Sitzungen des Stadtseniorenrats im Jahr 2019**

Diese Sitzungen finden alle im Kleinen Kasten statt. Sie beginnen zu den angegebenen Terminen (immer donnerstags) um 9 Uhr und dauern bis ca. 12 Uhr. Änderungen können Sie der Homepage des Stadtseniorenrates unter [www.waiblingen.de/stadtseniorenrat](http://www.waiblingen.de/stadtseniorenrat) entnehmen.

4. Juli, 29. August, 10. Oktober, 5. Dezember

# Die Bewegungsgruppen des Stadtseniorenrats



Die aktuellen Programme und dazugehörigen Informationen der Radler- und Wandergruppen und der Tennisgruppe werden rechtzeitig vor dem Start 2019 veröffentlicht.



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, Tel. 07151 / 29784 (Dr. Jencio) und 07151 / 28912 (Metzler)



Auch Senioren können sich für das **Rennrad** begeistern. 80 km bis 100 km 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, Tel. 07151 / 29784



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 (Tel. s.o.)



**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 Violetta Kraemer, Tel. 07151 / 15595 oder 0176 / 20003650



**Tischtennis** – Wir laden zum Tischtennisspielen in die Schulsporthalle der Friedensschule in Neustadt, Ringstraße 26, ein (Zugang durch den Seiteneingang). Bringen Sie bitte Tischtennisschläger und Hallensportschuhe mit, alles andere ist da. Kontakt: Gabriele Supernok, Tel. 07151 / 204737