die kleine

Zeitschrift für Mut beim älter Werden

Lesen Sie mehr über

- die lebensfrohe Künstlerin

- Unternehmung mit Enkeln
- Bahnfahren und Wandern

- mit 72 auf dem Kilimanjaro
- Gesundheit, Genießen...

- Urlaub, Kultur, Kino...
- Ausstellungen und Theater
- Energie und Wohnen...

Foto: Tigerpalast Frankfurt

zum Mitnehmen und Weitergeben

Älter Werden ist nichts für Feiglinge Bette Davis

www.die-kleine-zeitschrift.de

19. Jahrgang, Juli/August 2012

ISSN 0948-0021

Nr. 7/8

Das letzte Exemplar erwischt?

...Glück gehabt.

Abonnieren auch Sie!

Näheres Seite 41 “die kleine“ Zeitschrift, Hegwiesenstraße 10, 72764 Reutlingen, 07121-24 04 59, www.die-kleine-zeitschrift.de

Leihgroßeltern

Metzingen
Mobile
Vermittlungsbüro für
Bürgerengagement
Am Klosterhof 13
t. 07123 - 38 14 94

Reutlingen
Kinderschutzbund
Sondelfingerstr. 107
Helga Wolff
t. 07121-34 61 06
und 5 27 81

Tübingen
Wunschgroßeltern
Kinderschutzbund Tü e.V.
t. 0 70 71 - 6 13 34

Editorial

Woher wir die Themen nehmen, wollen viele Leserinnen und Leser wissen. Ganz einfach, wir gehen mit offenen Augen durch die Welt, und dadurch fallen uns die Themen nur so zu. Natürlich informieren wir uns über Pressedienste und andere Medien. Organisationen und Vereine senden uns ihre Meldungen zu. Älter Werden beschäftigt uns in Gegenwart und Zukunft.
In Büchern und Filmen taucht es immer häufiger auf, die Theater beschäftigen sich in jeder Spielzeit damit. Erst in der letzten gab es in der Tonne „Harald and Maude“ und im Landestheater Tübingen „Olga und der finnische Tango“, ein Stück in dem sich ein ebenso ungleiches Paar trifft. Das Zimmertheater Tübingen hatte eine Serie mit Theaterstücken über Demenz.
Über viele Aufführungen haben wir berichtet, viele Bücher und Filme besprochen, und es kommen täglich neue dazu.

Belebend war die Begegnung mit Liliane Montevecci (s. Titelblatt und S. 7), bereichernd die mit Margareta Thill (S. 12). Erfreulich: eine Heilpraktikerin, die übers Ehrenamt schreibt (S. 37) und zwei Krankenschwestern, die ältere Menschen auf Reisen begleiten (S. 15). Wir lernen also ständig neue, interessante Leute kennen, und die Vielfalt wird immer größer, das einzelne Erlebnis immer beeindruckender.
Natürlich kann es passieren, dass wir über ein Ereignis nicht informiert sind, oder dass etwas in der Fülle der Informationen untergeht, oder dass wir einen Aspekt gar nicht so richtig wahrnehmen. Deshalb freuen wir uns immer über Ihre Rückmeldungen und Leserbriefe.

In diesem Sinne: Lassen Sie von sich hören, und genießen Sie den Sommer.
Herzlich Ihre
Gabriele Heyd und Team

von links nach rechts: Wolfgang Jauch, Bildredaktion; Elke Spohn, Layout; Gabriele Heyd, Herausgeberin; Andrea Rogg, Redaktion; Heike Hotz, Redaktionsassistenz und Anzeigenverwaltung; Karin Pauer, Redaktion

GÄRTNEREI HESPELER
GEMÜSE
FRÜCHTE
PFLANZEN
FEINKOST

Ihr Gärtner
vor den Toren der Stadt ...
Wannweil, Lachenäcker 1
Fon 07121 - 57330
Reutlingen, Markthalle
Fon 07121 - 3018989
Mössingen, „Delicasa“
Fon 07473 - 9541440
www.gaertnerei-hespeler.de

Ergotherapie
Roland Scharf

Reutlingen
Ergoplus-Praxis
Burgplatz 1,
t. 07121 - 33 49 04

Eningen
Arbachtalstr. 1,
t. 07121 - 3 04 57 66

Unterhausen
Rathausplatz 20,
t. 07129 - 69 15 75

PRO MOBIL
Pro Mobil
Liftsysteme GmbH
Oberer Haldenweg 5
72827 Wannweil
Tel.: 07121/677324
FAX: 07121/68579
info@pro-mobil.de

Wir bieten Ihnen:
- Sitzlifte
- Hängelifte
- Plattformlifte
- Senkrechtaufzüge
- Sonderlösungen

Rufen Sie uns an
oder besuchen sie uns
auf unserer Homepage unter
www.pro-mobil.de.

!! lassen Sie sich kostenlos beraten!!

Leserbriefe

Schon lange gehört Ihre Zeitschrift "die kleine" zu meinen gern gelesenen Pflichtlektüren.
Ich schätze die liebevoll geschriebenen Artikel aus dem täglichen Leben, in denen ich mich durchaus selbst wieder finde: auch ich „verliere" ständig Dinge in meiner Handtasche. Besonders gefreut habe ich mich gerade in der letzten Ausgabe über die Filmkritiken. Nach dieser köstlichen Beschreibung des französischen Films: „Und wenn wir alle zusammenziehen" ist der nächste Kinobesuch fest geplant.
Beruflich ist Ihre Zeitschrift eine echte Bereicherung: Meine Mitarbeiterinnen und ich freuen uns darüber, dass Sie uns Exemplare zur Verfügung stellen, welche wir unseren Klienten ins Haus bringen können. Diese nehmen die Anregung von außen gern an. Unsere Alltagsbegleiterinnen nutzen sie, um daraus vorzulesen oder gemeinsam mit ihren Klienten die wunderschönen Bilder zu betrachten.
Aber auch meine Mitarbeiterinnen sind schon mit einer Buchempfehlung zu mir gekommen, die sie in der "kleinen" Zeitschrift gelesen hatten und meinten, das wäre doch auch etwas für unsere Fachbibliothek.
Die vielfältigen Hinweise auf regionale Veranstaltungen, wo fein gestaltete Ausstellungen oder interessante Veranstaltungen vorgestellt werden, nutze ich für meine Planung nach der Arbeit.
Zusammenfassend kann ich also nur sagen: „weiter so"!
Sie sind mit Ihrer Zeitschrift "die kleine" auf einem guten Weg. Sie sprechen Ihre Zielgruppe interessant und umfassend an und bieten mit Ihrem vielfältigen Programm dabei für jeden etwas. Wir freuen uns auf jede neue Ausgabe.

- Andrea Hebborn, Pflegedienstlt. MHP Tübingen -

Seit vielen Nummern freue ich mich über Ihre Initiative, und je älter ich werde, umso mehr. Man findet, was man wo anders vergeblich sucht, in der "kleinen".

- Konrad Bors, Reutlingen -

Ich freue mich immer, wenn "die kleine" bei mir ankommt und ich bemerke, dass sie in der letzten Zeit an Schwung zugenommen hat. Das freut mich für Sie und Ihr Team und macht mich auch ein wenig neidisch.
Ich habe das Gefühl, dass unser Projekt (Seniorenzeitung Herbstzeitlese, Anmerk. der Red.) stagniert und eine Neuausrichtung braucht.

- Gunther Brehme, Oldenburg -

Brillinger.
Orthopädie
Das Gesundheitshaus

Orthopädie-Technik
Orthopädie-Schuhtechnik
Sanitätshaus
Rehabilitations-Technik
Krankenpflege-Hilfsmittel

Weitere Info unter: www.brillinger.de · E-Mail: info@brillinger.de

Tübingen
Handwerkerpark 25 · Tel. (07071)4104-0
Großer Kundenparkplatz – direkt an der B 28, Richtung Unterjesingen
Mo.– Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr
Karlstraße 6, Fachärztezentrum · Tel. (07071)400310
Mo.– Fr., 8.30–13 Uhr u. 14.30–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr

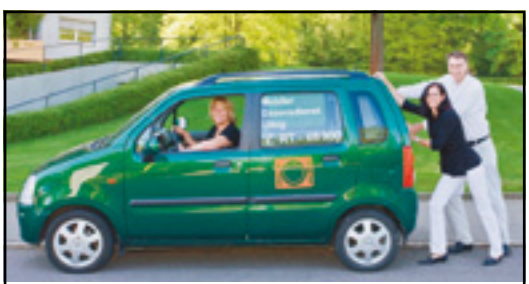
Reutlingen
Obere Wässere 6–8 · Tel. (07121)51490-0
Großes Parkhaus – direkt neben dem Gebäude
Mo.– Fr. 8.30–18.30 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Mössingen
Karl-Jaggy-Str. 45 · Tel. (07473)1321
Großer Kundenparkplatz – direkt vor dem Haus
Mo.– Fr. 9.00–12.30 u.14.30–18.30 Uhr, Sa. 9–12.30 Uhr

Rottenburg
Eugen-Bolz-Platz 3 · ♿ – direkt vor dem Haus
Tel. (07472)9379151, Mo.– Fr. 8.30–13 u.14–18 Uhr, Sa. 9.30–13 Uhr

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM FÜR IHRE GESUNDHEIT

DIE MALER WERKSTÄTTE
Brilliantes, Meisterhaftes Malerhandwerk
OCHS
Fon 07121/23 95 85


Täglich frisch gekochte Menüs frei Haus
Mobiler Essensdienst Ulbig ☎ (0 71 21) 6 89 00

Es gibt wieder Pilze

Gasthof zum Waldhorn
Feiern und Genießen hat bei uns Tradition
Neuhauser Str .32 • Metzingen - Glems
Tel.: 07123 - 9635 0 • Dienstag Ruhetag
www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

Inhalt

Editorial 3
Leserbriefe 4
Sommernachtskino 6

Aktiv
Sprühend - Liliane Montevecci 7
K.-Dieter Voß arbeitet an der Pflegereform 8

Reisen und Wandern
Wandern mit Genuss 11
Auf dem Gipfel des Kilimanjaro 12
Balkonien für die Katze 14
Gut begleitet in den Urlaub 15

Ernährung und Gesundheit
Obst und Gemüse 16
Wenn die Sonne lacht 17
Kräuterforelle 18

Unternehmungen
Draußen genießen – schöne Biergärten und Terrassen 19
Unterwegs mit den Enkeln 20
Liebesgeschichte: Damals blühte der Flieder 25

Energie
Holzherde 26
Heizen mit Holz 27

Beweglich bleiben
Wegweiser zur Rückengesundheit 28
Reutlinger Projekt Schritt halten 29
Auszug von zu Hause 30
Fotoportrait: Verena Stub 31
Jubiläen 33

Abschied
Grabsteine und Kinderarbeit 34
Tübinger Bergfriedhof 35
Weiden stark im Kommen 36

Bürgerschaftliches Engagement
Privates Engagement – Pflicht oder Bereicherung 37
Hier können Sie sich engagieren 38

Über "die kleine"
So können Sie "die kleine" abonnieren 41
Auslagestellen und Impressum 42

Rätselhaftes
Mein Mann muss ins Krankenhaus 43
Preisrätsel 44
Gehirnjogging 45

Sechs Seiten Termine 46
Kleinanzeigen 52
Humor 54

Sommerkino

Freiluft-Kino-Open Air

Esslingen auf der Burg
jeweils 22.00 Uhr

25.07. **Sommer in Orange**
26.07. **Rubbeldiekatz**
27.07. **Und wenn wir alle zusammenziehen?**
28.07. **Die drei Musketiere**
29.07. **The Artist**
30.07. **Eine ganz heiße Nummer**
31.07. **In Time - Deine Zeit läuft ab**
01.08. **Preview: Die Kirche bleibt im Dorf**
02.08. **Ziemlich beste Freunde**
03.08. **The Lucky One - Für immer der deine**
04.08. **Im Weltraum gibt es keine Gefühle**

Tel.: 0711-31059515, www.koki-es.de

Fellbach Rathaus Innenhof
jeweils 21.15 Uhr

11.08. **The Artist**
12.08. **Ziemlich beste Freunde**
13.08. **The Descendants**
14.08. **Barbara**
15.08. **Kochen ist Chefsache**
16.08. **Ice Age 4: Voll verschoben**
17.08. **Best Exotic Marigold Hotel**
18.08. **Ziemlich beste Freunde**

Tel.: 07141 90 52 84
www.kinokult.de/openair.php

Ludwigsburg Kunstzentrum Karlskaserne
jeweils 21.00 Uhr

27.07. **The Descendants**
28.07. **Türkisch für Anfänger**
29.07. **Und wenn wir alle zusammenziehen?**
30.07. **Dark Shadows**
31.07. **Ziemlich beste Freunde**
01.08. **Lachsfischen im Jemen**
02.08. **Kochen ist Chefsache**
03.08. **Rubbeldiekatz**
04.08. **Die Tribute von Panem**
05.08. **Eine ganz heiße Nummer**
06.08. **The Guard – Ein Ire sieht schwarz**
07.08. **The Artist**
08.08. **Preview: Starbuck**
09.08. **Moon Kingdom**
10.08. **Best Exotic Marigold Hotel**
11.08. **Ziemlich beste Freunde**

Tel.: 07141 90 52 84
www.openairkino-ludwigsburg.de

Herrenberg Schlossberg
jeweils 21.45 Uhr

22.07. **Rubbeldiekatz**
23.07. **MIB**
24.07. **Sommer in Orange**
25.07. **Türkisch für Anfänger**
26.07. **Ziemlich beste Freunde**
27.07. **Die Tribute von Panem**
28.07. **The Descendants**
29.07. **Und wenn wir alle zusammenziehen?**
30.07. **Der Diktator**
31.07. **Best Exotic Marigold Hotel**
01.08. **The Artist**
02.08. **Eine ganz heiße Nummer**
03.08. **Lachsfischen im Jemen**
04.08. **Ziemlich beste Freunde**
05.08. **Kochen ist Chefsache**

Tel.: 07032-7949237,
www.kinomacher.de

Reutlingen Spitalhof
jeweils 21.00 Uhr

14.08. **GEA-Wunschfilm**
15.08. **Das Hochzeitsvideo**
16.08. **Frühstück bei Tiffany**
17.08. **In guten Händen**
18.08. **Ziemlich beste Freunde**
19.08. **Der Gott des Gemetzels**
20.08. **Dreiviertelmond**
21.08. **Midnight in Paris**
22.08. **The Lady präsentiert von ai**
23.08. **Lachsfischen im Jemen**
24.08. **The Artist**
25.08. **Best Exotic Marigold Hotel**
26.08. **Eine ganz heiße Nummer**

www.openairkino-rt.de

Mössingen Freibad
jeweils 21.15 Uhr

16.08. **Best Exotic Marigold Hotel**
17.08. **Eine ganz heiße Nummer**
18.08. **Ziemlich beste Freunde**

Tel.: 07473-370-151
www.moessingen.de

18. Bad Uracher Sommer-Open-Kino im Schlosshof
jeweils 21.15 Uhr

02.08. **Nichts zu verzollen**
03.08. **Ziemlich beste Freunde**
04.08. **What a Man**
05.08. **Sommer in Orange**
06.08. **Und wenn wir alle zusammen ziehen?**
07.08. **Midnight in Paris**
08.08. **Ziemlich beste Freunde**
09.08. **Türkisch für Anfänger**
10.08. **Best Exotic Marigold Hotel**
11.08. **Sherlock Holmes - Spiel im Schatten**

Tel.: 07125/7707, info@forum22.de

Nürtingen Alte Seegrasspinnerei, Plochinger Straße 14
jeweils 21.30 Uhr

20.07. **The Artist**
21.07. **Ziemlich beste Freunde**
22.07. **Barbara**

www.moki-ludwigsburg.de

Tübingen Alter Schlachthof
jeweils 21.30 Uhr

26.07. **Ziemlich beste Freunde**
27.07. **The Artist**
28.07. **Der Gott des Gemetzels**
29.07. **Barbara**
30.07. **Sommer in Orange**
31.07. **Best Exotic Marigold Hotel**
01.08. **Lachsfischen im Jemen**
02.08. **Moonrise Kingdom**
03.08. **Kleine wahre Lügen**
04.08. **Und wenn wir alle zusammenziehen?**

Tel.: 07071-56970
www.sommernachtskino.de

Stuttgart Mercedes-Benz-Museum
18.8.- 2.9.2012

www.stuttgarter-sommerkino.de

Foto: Tholmeier

Sprühende Lebensfreude

Liliane Montevecci, Tänzerin, Schauspielerin, Sängerin, Entertainerin – ein internationaler Star im klassischen Sinn. Weltbürgerin – geboren in Paris lebt sie heute in New-York.

Fotos: Tigerpalast Frankfurt

„Wie alt mag sie sein?“, fragten wir einander beim Besuch im Varieté Tigerpalast. Frankfurt. Liliane Montevecci führte heiter, elegant und lebendig durch das Programm. Wir – das waren fröhliche Gäste einer Tübinger Jubilarin. Unser Altersdurchschnitt: 70. Jeden Programmpunkt sagte die Künstlerin humorvoll an. Jedes Mal trug sie ein anderes Abendkleid, zeigte eine blendende Figur. Und so ganz nebenbei erzählte sie dem staunenden Publikum, dass sie Prima Ballerina bei Roland Petit war, in Paris im Folies Bergère getanzt, und dass sie in Hollywood in Filmen mit Elvis Presly, Fred Astaire, Jerry Lewis und Marlon Brando mitgespielt habe. ...Fred Astaire das war .. vor wieviel Jahren? .. Unmöglich.

Kurz darauf stand sie im engen roten Abendkleid und High Heels auf der Bühne, beugte sich mit gestreckten Beinen nach vorne, berührte mit den Fingerspitzen den Boden und erklärte locker: „Wenn Sie das neunundsiebzigeinhalb Jahre täglich geübt haben, dann können Sie es auch.“

Ich setzte mich mit dem Tigerpalast in Verbindung: Jedes Wort stimmte. Sie ist Tänzerin, Schauspielerin, Sängerin, Entertainerin – internationaler Star im klassischen Sinne und wurde mit dem begehrten Tony Award und dem Drama-Desk-Preis ausgezeichnet.

Mit ihrer One-Woman-Show „On the boulevard“ tritt sie in großen Städten auf. Charmant, mit viel Humor und ihrem ansteckenden Lachen wird Liliane Montevecci in der Herbst-Winterrevue im Tigerpalast wieder dabei sein. -yd -

Fragen zur Pflegereform

Mit K.-Dieter Voß (69), Vorsitzender des beim Bundesgesundheitsministerium eingerichteten Expertenrates zur Schaffung eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffes, sprach Gabriele Heyd. Bis 2010 war Voß Vorstand des GKV-Spitzenverbandes (Verband für alle Krankenkassen und Kassenarten) in Berlin.

"die kleine": Warum ist Ihnen das Thema Pflege jetzt so wichtig? Warum setzen Sie sich jetzt dafür ein, anstatt in den Ruhestand zu gehen?

K.-Dieter Voß: Das Thema Pflegeabsicherung ist mir nicht erst jetzt wichtig. Ich habe mich bereits vor Einführung der Pflegepflichtversicherung im Jahre 1994 dafür eingesetzt und bin seither für die notwendige Weiterentwicklung dieses neuen Zweiges der sozialen Sicherheit eingetreten.

dk: Nur wenige Menschen haben eine private Vorsorge. Kann man das ändern?

DV: Das soeben verabschiedete Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz (PNG) wird am 1. Januar 2013 inkrafttreten. Es sieht unter anderem staatliche Anreize für eine ergänzende private Vorsorge vor. Wichtig wäre, insbesondere jüngere Generationen dafür zu gewinnen, ergänzende eigene Vorsorge zu treffen. Sie ist dann auch noch finanzierbar. Denn wir müssen damit leben, dass die Pflegeversicherung nur Teile der jeweils entstehenden Kosten übernimmt. So werden auch schon gegenwärtig in der stationären Versorgung im Durchschnitt nur knapp 50 % der tatsächlichen Aufwendungen durch die Pflegeversicherung finanziert. Der Rest ist selbst zu finanzieren, oder über unterhaltspflichtige Angehörige, ansonsten nachrangig durch die Sozialhilfe nach SGB XII.

dk: Älter Werden hat neben der Pflegebedürftigkeit viele Aspekte. Welcher ist für Sie besonders wichtig?

27. September 2012, 18 Uhr
Altersgerecht und barrierefrei wohnen
Begegnungsstätte HIRSCH
Hirschgasse 9, Tübingen

24. Oktober 2012, 18 Uhr
Wohnen für Menschen mit Demenz
Stadtteiltreff Waldhäuser Ost
Berliner Ring 20, Tübingen

4. November 2012, 11 Uhr
Matinée im Werkstadthaus:
Junges Viertel – alte Menschen
Werkstadthaus
Aixer Straße 70, Tübingen

16. November 2012, 18 Uhr
Wohngemeinschaften, Nachbarschaftshilfe und Quartiersarbeit für ein besseres Wohnen im Alter
Tonnenhalle im Pausa-Quartier, Mössingen

19. November 2012, 18 Uhr
Gemeinsam statt Einsam – Ideen und Konzepte für ein Leben in Gemeinschaft
Rathaus Rottenburg

Tübingen
Universitätsstadt

Landkreis Tübingen

SSR Stadtseniorenrat Tübingen e.V.

Kreisseniorenrat Tübingen e.V.

DV: Die demografische Entwicklung und auch die Entwicklung der Medizin werden dafür sorgen, dass sich Menschen, auch wenn sie älter und sogar hochbetagt werden, am normalen Leben teilnehmen wollen und werden. Sie wollen nicht nur an die im höheren Lebensalter steigende Krankheitsanfälligkeit, mögliche Behinderungen und Pflegebedürftigkeit denken.
Die neuen Alten, zu denen ich mich zähle, sind viel aktiver und interessierter als frühere Generationen. Ruhestand ist bei ihnen keine Verpflichtung zur Passivität, sondern eine Chance, im neuen Lebensabschnitt aktiv Dinge zu tun, die im Arbeitsleben zu kurz kamen. Sie betreiben vielleicht über diesen Weg eine individuelle Prävention, die dazu beitragen kann, den Eintritt von chronischen Erkrankungen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern und auch Pflegebedarf abzuwenden oder zu mindern.

dk: Welche positiven Aspekte sehen Sie im alt Sein?
DV: Deutlich mehr positive Aspekte sehe ich bei der Jugend. Es gibt sie aber auch im höheren Lebensalter: Erfahrung, Gelassenheit und mehr Zeit für Hobbys und Kommunikation gehören dazu.

dk: Wann beginnt das alt Sein für Sie?
DV: Ich beende in diesem Jahr das 69. Lebensjahr. Alt fühle ich mich noch nicht, verhalte mich auch nicht so. Vielleicht beginnt das Alter für mich, wenn schwere Erkrankungen, Behinderungen oder auch Pflegebedarf kommen. Durch meinen Lebensstil trage ich vielleicht dazu bei, Risiken zu verringern.

dk: Was bedeutet Ruhestand für Sie?
DV: Auch wenn ich dienstrechtlich und förmlich in den Ruhestand versetzt worden bin, bleibe ich aktiv. Nebenberuflich kümmere ich mich um die berufliche Bildung von Nachwuchskräften, bin ehrenamtlich in verschiedenen Organisationen, die für mich wichtige Themen verfolgen, aktiv. Dazu gehören die Alexandra-Lang-Stiftung, die sich um die Opfer von Behandlungsfehlern kümmert und die Deutsche Vereinigung für Rehabilitation.
Seit einem halben Jahr bin ich gemeinsam mit Wolfgang Zöller (MdB und Patientenbeauftragter der Bundesregierung) Vorsitzender des beim Bundesgesundheitsminister für Gesundheit eingerichteten Expertenrates zur Schaffung eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffes. Er wird der Kern einer echten Pflegereform werden.

Alexandra-Lang-Stiftung
für Patientenrechte
z. Hd. Johannes Wörn
Reinhardtstr. 44
10117 Berlin

Tel: 030 - 84 71 20 92
www.alexandra-lang-stiftung.de

Zu einer echten neuen Pflegereform gehören:

● Ein neuer und umfassender Pflegebedürftigkeitsbegriff, der nicht vorwiegend bei körperlichen Störungen ansetzt, Pflegestufen nicht nach Zeitbedarf definiert und nicht defizit- sondern teilhabeorientiert ist.

● Die ambulant-häusliche Versorgung Pflegebedürftiger muss absoluten Vorrang haben. Dazu sind die Leistungsarten neu zu gestalten, finanzielle Anreize zu setzen und im Wohn-Umfeld Angebotsstrukturen zu schaffen, die eine quartiersbezogene Art der Pflege ermöglichen. Dazu gehört der Ausbau niedrigschwelliger Entlastungs- und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige.

● Der Grundsatz Rehabilitation vor Pflege muss eine stärkere Beachtung finden, auch und gerade unter Teilhabeaspekten.

● Eine wichtige Rolle spielt die Prävention. So gibt es das Projekt präventiver Hausbesuche, die dem Eintritt von Pflegebedürftigkeit rechtzeitig entgegensteuern können.

● Es bedarf eines umfassenden Begutachtungsassessments, das alle Aspekte der Pflege berücksichtigt und Grundlage für eine individuelle Beratung und Pflegeplanung ist. Eine Begutachtung nur zur Einstufung als Pflegefall reicht nicht.

● Wie für alle sozialen Sicherungssysteme ist auch die Finanzierung der Pflegeversicherung zukunftsfähig zu gestalten. Wir müssen uns langfristig darauf einstellen, dass die Zahl pflegebedürftiger Menschen zunimmt. Das verursacht höhere Kosten gleichzeitig nimmt die Zahl jüngerer Beitragszahler ab.

● Letztlich benötigen wir ein sektorübergreifendes, politisches Gesamtkonzept zur Pflegeabsicherung. Die Reformen dürfen nicht wie bisher ausschließlich beim XI. Buch des SGB (Pflegeversicherung) ansetzen, sondern müssen auch das IX. Buch des SGB (Rehabilitation) und das XII. Buch des SGB (Eingliederungshilfe und Sozialhilfe) ebenso umfassen, wie die Verpflichtungen kommunaler Daseinsfürsorge. Die Sicherstellung einer humanen Pflege ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

- K.-Dieter Voß -

DAS SOMMERPROGRAMM
DER VHS TÜBINGEN
JETZT ANMELDEN!

Tel. 07071 5603-29
oder www.vhs-tuebingen.de

Innenarchitektur
Martin Egerter (Dipl. Ing.)
Burgstraße 98 72108 Rottenburg
T 07472 / 947495 F 07472 / 948151
martin.eg@t-online.de
www.m-egerter.de

Wohnen im Alter
barrierefrei und behindertengerecht

Aus- und Umbau
Küche
Bad
Möbel
Beleuchtung

Ich berate Sie zu allen Fragen, plane und koordiniere alle notwendigen Arbeiten...

...damit Sie so lange wie möglich Ihr Leben selbstständig gestalten können.

Der sympathische Maler- u. Stukkateurbetrieb
72768 Reutlingen-Sickenhausen, Friedrichstr. 25

Schneider

Tel.: 67 07 87
Fax: 20 56 55

Service plus

NEU: Wir erstellen für Ihr Gebäude einen Energiepass!

E-mail: maler-w.schneider.reutlingen@t-online.de

RALL
BAUMSCHULEN
Qualitätspflanzen für Garten und Landschaft

Sulzwiesenstraße 1
72800 Eningen u. A.
Tel. 07121-988598-0
www.rall-baumschulen.de

Senio
Fachhandel für Senioren

Nachfolge
von Senio Reutlingen, im Bereich:

- Elektromobile, Elektroräder
- E-Bikes, Pedelecs
- Spezialdreiräder
- Vermietungen
- Service & Reparatur
- Zubehör & Ersatzteile

Mobilitätsalternativen für Senioren und Behinderte

MAURER
SERVICE & MOBILITÄT

MAURER Mobil
SERVICE & MOBILITÄT
Telefon: 07031 8183295
Mobil: 0163 6359201
www.MAURER-Mobil.de

Geschulter Fachbetrieb
Service plus

- Einlagen nach Maß · Schuhzurichtungen
- Kompressions-Strümpfe · Schuhreparatur
- Fußpflege · Reflexzonenmassage

Jurtin medical System Einlagen
Die Kunst aufrecht zu gehen
Lernen sie bei uns die einzigartigen Möglichkeiten und Erfolge der Jurtin medical Systemeinlagen kennen !

Wolfgang Staneker
Orthopädie-Schuhtechnik · Schuhreparatur

Herzogin-Amelie-Str.19 72829 Engstingen Tel.: 07129-932973
Gartenstr. 31 72764 Reutlingen Tel.: 07121-334800
orthopaedie-staneker@t-online.de

Urlaub trotz Pflegestufe!

Organisierter Urlaub für Pflegebedürftige mit Ihren pflegenden Angehörigen!

Einfach mal abschalten und sich verwöhnen lassen.

Bad Urach
07125-946760

www.organisierter-seniorenurlaub.de

Wandern mit Genuss

Neues Wandermagazin für die Schwäbische Alb

Die Ferien stehen vor der Türe. Wer vorhat ein wenig in unserer Region zu wandern, der sollte unbedingt einen Blick in das neu herausgekommene Wandermagazin des Schwäbischen Alb Tourismus werfen. Die 46seitige Broschüre mit dem Titel „ErlebnisWandern mit Genuss“ enthält Beschreibungen der Prädikatswanderwege der Region und Arrangements speziell für Wanderer auf der Schwäbischen Alb.

Qualitätssiegel für Wanderrouten

Die mit den Prädikaten „Qualitätswanderweg Wanderbares Deutschland“ und „Premiumweg“ ausgezeichneten Routen sind Wanderwege mit abwechslungsreicher Wegeführung auf großteils naturbelassenen Pfaden und mit viel Erlebnispotential.

Die Vielfalt der Alb erleben

„Der Star der Prädikatswege der Region ist der Albsteig“, so Jürgen Steiner, Geschäftsführer des Schwäbische Alb Tourismus. Mit seinem Verlauf entlang des Albtraufs von Donauwörth nach Tuttlingen, über Wacholderheiden und durch lichte Mischwälder, vorbei an zahlreichen Aussichtsbalkonen und kulturhistorischen Höhepunkten steht er für die gesamte Vielfalt der Alb.

Viele Wege und ausgewählte Etappen

Vorgestellt werden auch die weiteren Prädikatswege auf der Alb: Donauberglandweg, Donau-Zollernalb-Weg, Albstädter Traufgänge und der Besinnungsweg Ehinger Alb. Wer die Fernwanderwege an einem Tag oder einem Wochenende kennen lernen möchten, findet in der neuen Broschüre erstmals ausgewählte Etappen und Schleifen als Appetithappen.

Die Alb steckt voller Geschichte

Der Schwäbische Alb Tourismus stellt auch zwölf ausgewählte Themenwanderwege vor. Unterwegs auf dem Neandertalerweg, dem Meteorkraterweg oder dem Burgenweg können Wanderer die vielfältige Natur- und Kulturgeschichte der Region erleben. Für die ganze Vielfalt der Alb stehen unter anderem auch der Lemberger Höhenrausch, der Ehinger Bierkulturwanderweg und die Pilger- und Besinnungswege.

- Schwäbische Alb Tourismusverband -

Näheres

Schwäbische Alb Tourismusverband e.V.
Tel. 07125-948106
www.schwaebischealb.de

Albstädter Tourist-Information
Tel. 07431-1204,
www.traufgaenge.de

Sieben auf einen Streich

Insgesamt gibt es sieben als Premiumwanderwege zertifizierte Albstädter Traufgänge: Wiesenrunde (10,6 km), Wacholderhöhe (9,3 km), Schlossfelsenpfad (14,9 km), Ochsenbergtour (10 km), Felsenmeersteig (16,8 km), Hossinger Leiter (8,9 km) und die Tour Zollernburg-Panorama (15,6 km)

Foto: Johann Falk - Fotolia

Auf dem Gipfel des Kilimanjaro

Wir fahren mit den Jeeps an die Grenze zu Tansania. Wieder sind Formalitäten fällig. Dann geht es weiter zum Machame Gate, wo wir die einheimischen Bergführer kennen lernen.
Die Lasten werden unter den Trägern aufgeteilt, und dann marschieren wir im dichten Regenwald zum Machame Camp, wo in einer Höhe von 3.100 Metern unser erstes Zeltlager bereits aufgebaut ist. Ich fiel abermals auf die Butterseite und bekam ein Zweimann-Zelt für mich allein.

Steil bergauf

Im Reiseführer las ich, dass die Machame-Route konditionell anspruchsvoll wäre und die Kletterpassagen am dritten und vierten Tag dem Körper neben Trittsicherheit einiges an Leistungsfähigkeit abverlangen.
Der nächste Tag führte uns bereits steil bergauf. Wir querten Schluchten und Kämme mit tiefen Abgründen, und Schwindelfreiheit und Trittsicherheit wurden bereits auf die Probe gestellt.

Wind und Kälte

Das zweite Zeltlager erreichten wir in 3.850 Meter Höhe. Es wurde ziemlich kalt, und der Daunenschlafsack bis Minus 15 Grad war genau richtig. Der Wind rüttelte an meinen Zeltwänden und ich musste an die Ratschläge meiner Söhne denken. Sie wollten mir im Hof auf dem Rasen ein Zelt aufstellen, und ich sollte ein paar Nächte im Schlafsack darin schlafen. Gelacht habe ich und mich auf weicher Unterlage in den Schlafsack gelegt und ferngeschaut. Der Schlafsack kam mir nicht sehr gemütlich vor und so ging ich zu Bett auf meine Tempur Matratze.

Margareta Thill (72) hat ihren Traum erfüllt. Fortsetzung des Reiseberichts.

Der Lava Tower

Als wir am nächsten Tag den Lava Tower in 4.600 Meter Höhe erreichten, bekam manch einer Kopfschmerzen und verspürte Übelkeit. Mir ging es nach wie vor bestens. Die herrliche Vegetation nimmt zusehends ab und die schwarzen Lavafelsen zu. Es geht auf und ab über enge Pfade, nackte Felswände und an tiefen Abgründen vorbei.

Wir erreichen das nächste Camp, wo die Träger, die uns überholt haben, bereits die Zelte aufgebaut, das Essen gekocht und die Klapptische im Mannschaftszelt aufgestellt hatten. Was diese Menschen leisten, ist unvorstellbar. In kaputten Schuhen und schlechter Ausrüstung schleppen sie die Zelte, Klappsessel, Tische, Lebensmittel, Wasser, unsere Tross-Säcke ... und sind immer freundlich.

Die letzte Nacht vor dem Gipfel

Ein weiterer Bergsteiger muss wegen Durchfall aufgeben und so sind wir noch neunzehn.

Die letzte kurze Nacht vor dem Gipfelsturm ist so kalt und stürmisch, dass ich befürchte samt dem Zelt vom Berg geweht zu werden. An Schlaf ist nicht zu denken. Um 23 Uhr ging es ins Mannschaftszelt zu Kaffee, Tee, Haferschleim und Keksen.

Um 24 Uhr marschierten wir mit unseren Stirnlampen ausgerüstet, den Bergführern nach, in Richtung Gipfel. Ich befolgte die Ratschläge und ging so langsam wie möglich den steilen Berg hinauf, besessen von dem Ziel, bei Sonnenaufgang am Gipfel zu stehen. Das Atmen wurde zusehends schwerer, doch ich habe es geschafft.

Um halb sieben stand ich weinend am Uhuru Peak und war der glücklichste Mensch unter der aufgehenden Sonne.

Baghira bleibt auf Balkonien

Katzen wollen nicht in den Urlaub

Wer versorgt Schnurri, Blacky und Miezi, wenn die Katzenhalter in Urlaub fahren oder plötzlich ins Krankenhaus müssen? Die beste und zudem auch einfachste Lösung ist das gegenseitige Catsitting, das vom gemeinnützigen Verein „Freundeskreis Katze und Mensch“ organisiert wird. Ein Katzenfreund kommt in die Wohnung, gibt Futter und ein paar Streicheleinheiten, gießt die Blumen und leert den Briefkasten. Der Katzenhalter kann in dieser Zeit beruhigt seinen Urlaub genießen, weil es seiner Katze zu Hause gut geht.

Der Verein hat mit seinen inzwischen 4.000 Mitgliedern ein funktionierendes Netzwerk von Menschen geschaffen, die sich gegenseitig helfen. In über 90 Städten und Regionen gibt es eigene Gruppen und auch in Tübingen und Reutlingen findet man Ansprechpartner. Regelmäßige Treffen ermöglichen das Kennenlernen anderer Katzenfreunde, die erfahren sind, in der Nähe wohnen und die Betreuungen übernehmen. Ferienzeiten können so entspannt geplant werden; aber auch für plötzliche Dienstreisen, Krankenhaus- oder Kuraufenthalte finden sich schnell erfahrene Betreuer für die daheim bleibenden Samtpfoten.

- Freundeskreis Katze und Mensch -

Näheres:
Freundeskreis Katze und Mensch e. V.
Tel. 07141 - 9 72 90 70
www.katzenfreunde.de

Freifahrt

Danke an Armgard Dohmel für den Tipp...

Im September 2011 wurde die Freifahrtregelung für schwerbehinderte Menschen in Deutschland erweitert. Alle Nahverkehrszüge der Deutschen Bahn können nun bundesweit ohne zusätzlichen Fahrschein mit dem grün-roten Schwerbehindertenausweis und dem Beiblatt mit gültiger Wertmarke genutzt werden. Näheres: www.freifahrt.info

Albreisen Hirrle
Telefon 07387-9894-0 www.albreisen.de
72531 Hohenstein info@albreisen.de

Heufestival Salzkammergut
25. – 27.08. 245,-
Ostsee – Inseltour
Rügen – Hiddensee – Usedom
29.08. – 02.09. 520,-
Wien - Neusiedlersee
30.08. – 02.09. 390,-
Bernina Express
08. – 09.09. 200,-
Zillertal – Almabtrieb Reith i.A.
21. – 23.09. 260,-
Südtirol – Dolomiten - Törggelen
27. – 30.09. 312,-
Steiermark – Graz – Weinstraße
05. – 09.10. 445,-
Cannstatter Wasen
inkl. 3 Maß + ½ Göckele
05.10. 49,-
Infos unter 07837/98 94 0

Bequemes Reisen im Besten Alter
ADAC Reisen
ADAC - Reisebüro
Lederstrasse 102 - 72764 Reutlingen
Tel. 07121 / 385656
reutlingen@wtb.adac.de

Begleit- und Reiseservice für Menschen mit und ohne Handicap
• ***Begleitung*** *bei Ihren kleinen und größeren Besorgungen, Freizeitgestaltung, Teilnahme am kulturellen Leben.*
• ***Fahrten*** *zur Reha, Kur und Krankenhaus.*
• ***Reisen und Ausflüge*** *individuell nach Ihren Wünschen organisiert.*
Ich bin examinierte Krankenschwester, verfüge über viele Jahre Berufserfahrung und bin eine versierte und unfallfreie Autofahrerin mit Dienstwagen und Führerschein zur Fahrgastbeförderung
cum tempore · Ursula Riehle · Rathausstraße 23
72649 Wolfschlugen · Mobil 0172/9392828
cumtempore2010@yahoo.de · www.cumtempore2010.de

Im Preis enthaltene Reiseleistungen:
Flughafentransfer, Flug mit Germanwings inkl. 1 Gepäckstück, 4x Übernachtung im 4-Sterne Hotel in Rom, 4x Frühstücksbuffet, 3x Abendessen im Hotel, geführte Lichterrundfahrt, ganztägige Führung „Christliches Rom“, Eintritt Vatikanische Museen mit privilegiertem Zugang, Audiogeräte zur Führung, Ausflug Albaner Berge/Castel Gondolfo, Besichtigung der Domitilla-Katakombe, Mittagsimbiss mit Wein in Frascatti, Besuch Papstaudienz, Stadtführung Antikes Rom, Halbtagesausflug Ostia Antika
Einzelzimmer-Zuschlag € 100,-
Preis pro Person € 795.-

Weitere Reisetipps von Hartmann Reisen:
01.09.-08.09. Urlaub Igea Marina/ital. Adria
25.09.-29.09. Schladming - Rohrmoos
29.09.-01.10. Leipzig - Auerbachs Keller
18.10.-22.10. Dolce Vita am Gardasee
20.09.-24.09. Jubiläumsreise Russbach
27.09.-01.10. Genießertage Windischgarsten
24.10.-27.10. Zillertal *Stimmung & Tradition*
02.12.-08.12. Wellnesstage Bad Füssing
Fordern Sie unseren Reisekatalog an.

Hartmann Reisen
Rottenburg-Oberndorf,
Tel: 07073/91500
Mo-Fr: 09.00 Uhr - 18.00 Uhr
www.hartmann-reisen.eu
od. Flug-Reisebüro Pfäffingen
Tel: 07073/917 917

Lebensqualität im Alter
• Betreutes Reisen
• Betreutes Wohnen zuhause
Irene Kellner-Langanky
Herrschaftsstraße 24, 72800 Eningen u.A.
Tel. 07121 / 364 95 78
kellner@beratung-langanky.de
iKL
www.lebendiges-alter.de
www.beratung-langanky.de

Reisen bereichern das Leben

Zwei Fachkräfte begleiten Menschen, die nicht alleine reisen können - oder wollen

Gut betreut in Eningen

„Wenn ich jetzt sterbe, dann sterbe ich glücklich!“, sagt die 82-jährige Christa Müller* strahlend. Seit über 20 Jahren ist sie nicht mehr geschwommen - nun genießt sie das Thermalbad in Forio d‘Ischia.
Ermöglicht hat ihr dies Irene Kellner-Langanky, Coach und Krankenschwester aus Eningen unter Achalm, die sie seit drei Jahren begleitet. Im Mai 2012 spricht Christa Müller ihren lange gehegten Wunsch aus, nochmals nach Italien zu reisen, so wie damals mit ihrem Ehemann. Gesagt, getan: Das Hotel, in dem die alte Dame vor Jahren zu Gast war und die Ausflüge werden ausgewählt. Die Reise kann losgehen.

Sieben Tage Ischia

Kaum im Hotel angekommen, entsteht eine Freundschaft zu einem italienischen Paar, und in den nächsten Tagen besuchen die beiden Frauen mit ihren italienischen Bekannten ein Klavierkonzert und gehen gemeinsam Essen. Die sieben Tage vergehen mit Baden, Spazierengehen, Gesprächen, Ausflügen bei strahlend blauem Himmel und mit Dolce Vita.

Lebensqualität im Alter

Irene Kellner-Langanky hat viele Höhen und Tiefen ihrer alten Dame miterlebt. Gerade nach dem Tod des Ehemannes und einer Tochter war ihre tägliche, persönliche Fürsorge für Christa Müller eine große Stütze. Die Fachkraft denkt an die Zeit vor wenigen Monaten zurück, als die alte Dame lethargisch und nicht einmal mehr in der Lage war, selbst einzukaufen. Die gemeinsame Reiseplanung und die Reise selbst haben bewirkt, dass ihre Klientin wieder selbstständig im Alltag ist - und eigene Aktivitäten plant.

Begleitung als Berufung

„Meine Art, immer in Lösungen und nicht in Problemen zu denken, lässt auch ältere Menschen umdenken und darüber nachdenken, was sie wirklich wollen,“ sagt Kellner-Langanky. Sie nimmt Wünsche ernst und greift sie auf, gleich wie verrückt sie zu sein scheinen. Bei Bedarf ist sie Coach, Krankenschwester oder Begleiterin. Oder sie vermittelt bei Problemen ihrer Klienten mit deren Angehörigen.

Betreutes Wohnen zuhause

Ob bei ihren begleiteten Reisen, gemeinsamen Unternehmungen oder bei ihrem Angebot des betreuten Wohnens zuhause: Irene Kellner-Langanky macht fast alles möglich. Durch ihr Netzwerk an Kooperationspartnern kann sie verbindliche, zuverlässige Hilfe und Rund-um-Services im Raum Reutlingen anbieten. Ihr liegt am Herzen, dass ältere Menschen so lange wie möglich aktiv ihr individuelles Leben in ihrem Zuhause führen können.

Näheres:
Irene Kellner-Langanky
Eningen,
Tel. 07121 - 3649578
www.beratung-langanky.de

* Name geändert

Fotos: iKL

Über eine Reise nach Usedom mit Ursula Riehle berichteten wir in der März-Ausgabe. Die Krankenschwester begleitet und betreut ältere Menschen. Für unser Preisausschreiben in der März-Ausgabe stellte sie eine Fahrt nach Bad Urach zur Verfügung.

Hier schrieben uns die Gewinnerinnen:

Wir hatten einen sehr schönen Nachmittag in Bad Urach. Zuerst war Frau Riehle mit uns im Schloss mit Führung, dann gingen wir spazieren und Kaffee trinken und haben uns ausgiebig unterhalten. Wir wurden gut heimgefahren und freundlich verabschiedet.
Antonia Wilde und Christel Mayer, Reutlingen

Näheres:
cum tempore, Ursula Riehle, Wolfschlugen
Tel: 0172 - 9392828

Foto: Riehle

LECKER . GESUND . BEQUEM
USCHIS BIOKISTE
Reutlingen-Gönningen
Fon: 07072 / 505 59 35
www.uschisbiokiste.de

Frisches Obst und Gemüse

Expertentipps für Einkauf und Zubereitung

Fotos: Elke Spohn

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Aber wenn es im Alltag wieder einmal schnell gehen muss, greifen viele Menschen zu Fertiggerichten - die Zeit und manchmal auch die Kenntnisse für den richtigen Umgang mit frischem Obst und Gemüse fehlen. Völlig unnötig, findet Lore Mauler, Hauswirtschaftsmeisterin und Botschafterin des Landfrauenverbands. Sie gibt praktische Tipps für den bewussten Umgang mit Lebensmitteln und den sicheren Genuss.

Tipps zum Einkauf

Zunächst sollte man nur so viel kaufen, wie man in zwei bis drei Tagen verzehren und verarbeiten kann - also lieber lose Ware oder kleinere Packungen als Großgebinde, von denen man die Hälfte wegwirft. Schon beim Einkauf kann man Nachhaltigkeit praktizieren, wenn man sich für frisches Obst und Gemüse der Saison entscheidet. Und natürlich sollte man auf kontrollierte Qualität achten. Ein sicheres Signal für sorgfältig hergestellte und geprüfte Lebensmittel gibt zum Beispiel das QS-Prüfzeichen auf der Verpackung. Bei lose angebotener Ware kann man den Händler fragen.

Richtig waschen und putzen

Obst und Gemüse erst kurz vor der Zubereitung waschen - am besten im Ganzen, unter fließendem Wasser. Festes Gemüse oder Obst dabei gründlich abreiben. Nach dem Waschen in einem Sieb abtropfen lassen oder abtrocknen. Beim Putzen Schadstellen großzügig ausschneiden. Die Schale sparsam entfernen. Bei Äpfeln und Gurken ist es zum Beispiel besser, ganz aufs Schälen zu verzichten, denn in der Schale stecken viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Tipps für die Zubereitung

Obst am besten frisch verzehren, rät Lore Mauler. Einen Teil der täglichen Gemüseration sollte man als Rohkost genießen. Beim Garen mit Wasser und Fett geizen - bissfestes Gemüse hat am meisten Vitamine. Übrigens: Die Vitamine E, D, K und A nimmt der Körper am besten zusammen mit etwas Fett auf. Deshalb ist ein Klecks Butter auf den Möhren durchaus gesund.

- djd -

Trinken

Schon fast eine wissenschaftliche Disziplin

Wer nicht genug trinkt, wird schlapp und riskiert Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät, mindestens eineinhalb und bei Hitze drei Liter am Tag zu trinken.

Die Gurke als Flüssigkeitslieferant

Allerdings kann man berücksichtigen, dass das Essen selbst etwa einen Liter Wasser an Bord bringt. Dabei sind natürlich Obst und Gemüse besonders ergiebig, und auch bei den einzelnen Sorten bestehen große Unterschiede. Eine Gurke besteht zu 97 Prozent aus Wasser. Wer also gerne mal Rohkost knabbert, hat schnell schon einiges an Flüssigkeit zu sich genommen. Übrigens ist es ein gutes Ritual, bereits beim Frühstück ein Glas Wasser zu trinken. Erstens hat der Körper in der Nacht viel Flüssigkeit verloren und zweitens hat man so schon eine gewisse Verlässlichkeit im Trinkverhalten.

Kein Verlass auf den Durst

Das Durstgefühl gibt einem den Hinweis, dass der Körper schon viel Flüssigkeit verloren hat. Gerade bei älteren Menschen lässt jedoch das Durstgefühl nach. Ältere Menschen sollten daher regelmäßig und ausreichend trinken, auch wenn sie noch keinen Durst verspüren.

Kalorien in Getränken

In vielen Getränken steckt eine beachtliche Zahl an Kalorien. Man sollte daher nicht nur darauf achten, dass man trinkt, sondern auch was man trinkt. Besonders empfehlenswert sind Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Und wem Wasser zu fade ist, der kann es ja mal mit einem Stückchen Ingwer oder ein paar Spritzern Zitronensaft versuchen und noch eine kleine Zitronenscheibe ins Glas geben. Das peppt den Geschmack und das Aussehen auf. So wird sogar Wasser trinken zu einem kleinen Genuss.

- Andrea Rogg, Tübingen -

Wenn die Sonne lacht

Unsere Haut braucht Schutz

Wenn die Sonne vom Himmel lacht, zieht es einen unweigerlich ins Freie. Aber aufgepasst, unsere Haut braucht Schutz, und dabei geht es nicht nur um das intensive Sonnenbad. Auch der Stadtspaziergang oder ein Geschäftstermin im Freien kann mit einem Sonnenbrand an ungeschützten Stellen enden. Make-up oder Puder sind auch im Sommer erlaubt. Aber es empfiehlt sich, die Haut vorher mit Sonnenschutz einzucremen und erst danach das Make-up aufzutragen. Wenn die Haut irritiert ist, lohnt es sich, bei einer Kosmetikerin Rat zu suchen. Eine kleine Sonnenschutzcreme sollte man im Sommer immer dabei haben, damit man auch den Nachmittag im Straßencafe genießen kann. Allerdings: Damit die Sonnencreme richtig wirken kann, sollte man sie eine halbe Stunde vorher auftragen.

Sonnenschutz für Männerköpfe

Ohren, Gesicht und Kopfhaut sind ständig dem Sonnenlicht ausgesetzt. Besonders Männer mit lichtem Haar sollten daher daran denken, die Kopfhaut zu schützen. Aber nicht immer will Mann eine Mütze tragen, und normale Sonnencreme hinterlässt in der Regel einen Fettfilm, so dass sie auf der Kopfhaut in Verbindung mit den Haaren nicht sehr gut angewendet werden kann.

Eines für alle

In der Apotheke, im Drogeriemarkt oder im Reformhaus gibt es in der Zwischenzeit transparente Sonnensprays, die man auf stark behaarten Körperstellen und damit auch auf dem Kopf sehr gut auftragen kann. Diese Sprays sind sehr angenehm, das lästige Eincremen entfällt, und sie können natürlich auch am ganzen Körper aufgesprüht werden.

Was sonst noch gut tut

Insgesamt ist die Haut im Sommer dadurch beansprucht, dass man häufiger im Wasser ist und auch durch den Schweiß die Lipidschicht schneller entfernt wird. Regelmäßiges Eincremen nach dem Baden oder Duschen mit feuchtigkeitsspendenden Lotions ist wichtig, damit man sich auch im Sommer in seiner Haut wohl fühlt.

- Andrea Rogg, Tübingen -

Naturkosmetikstudio
Sabine Schenk
Kirchstrasse 16
72793 Pfullingen

Naturkost im Zentrum
Wilhelmstraße 11 · Pliezhausen
Tel. 0 71 27 -712 88 · Fax 89 94 8
Mo - Fr 8.30 - 18.30 Uhr
Samstag 8.30 - 13.00 Uhr
Neu! Dekorative Kosmetik von Dr. Hauschka
natürlich aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft!

Bioland®
Thomas u. Carola Fuhr
Käthe Kollwitz-Str. 16
72768 RT-Degerschlacht
Tel. 07121/670 595
Organisch biologischer Anbau nach Dr. Hans Müller
Produkte
Verkauf:
Degerschlacht
dienstags + freitags
8.30 - 12 Uhr
15 - 18 Uhr
samstags 8.30 - 12 Uhr
Aus eigenem Anbau: Linsen aus Degerschlacht
Getreide, auch Einkorn und Emmer
Salate und Gemüse nach Saison
Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln
Außerdem: Vollwertige Lebensmittel, Mehl, Eier
Milchprodukte, Obst u. Südfrüchte, Wein

Seit 32 Jahren Erfahrung mit
MARIA GALLAND PARIS
Kosmetikstudio Vera Ivko

• Gesichtsbehandlung – Modelage
• Thalasso-Behandlung
• LA MÉTHODE MILLE
• Wimpern färben
• Augenbrauen zupfen und färben
• Tages- und festliches Make-up
• Körperbehandlungen – Modelage
• Paraffinbad für Hände
• Geschenkgutscheine
• Erlesene Düfte
• NEU Permanent Make-up
MARIA GALLAND PARIS
Di.–Fr. 9.00 bis 18.00 Uhr • Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr
Krautländerstraße 1 • 72810 Gomaringen • Telefon 0 70 72/92 33 11

Kräuterforelle mit Dip an Nudelreis

Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen

Zutaten
für vier Personen
300 g Nudelreis
von Alb-Gold

Kräuterforelle
4 kleine Forellen
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittknoblauch
ca. 50 g Butter
Alufolie zum Umwickeln

Kräuter-Dip
150 g Frischkäse
150 g Quark
150 g Joghurt
½ Bund Schnittknoblauch
½ Bund Bärwurz
½ Bund glatte Petersilie
1 kleines Beet Kresse
Salz, Pfeffer

Kräuterforellen: Fische ausnehmen, ausspülen und trocken tupfen, dann auf beiden Seiten mehrfach schräg bis auf die Gräten einschneiden, sodass Taschen entstehen. Zitrone auspressen und Fische innen und außen mit dem Saft beträufeln. Forellen von innen und außen großzügig salzen und pfeffern. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kräuter mischen und in die Taschen, sowie die Bauchhöhle stecken. Vier große Stücke Alufolie vorbereiten. Jeweils zwei Scheibchen Butter in die Bauchhöhle und eine Scheibe auf die Haut der Fische legen und mit einem Stück Alufolie zu vier geschlossenen Päckchen wickeln. Fisch-Päckchen nebeneinander in eine Auflaufform legen und im Backofen 30 - 35 Minuten garen. Wenn sich das Fleisch leicht von den Gräten löst, ist der Fisch gar.

Kräuter-Dip: Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Frischkäse, Quark und Joghurt mit einem Schneebesen verrühren. Kräuter unterheben und Dip kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Kräuterforellen zusammen mit Dip und Nudeln auf einem Teller anrichten.

Neues vom Kurt

Zum Wohl!

MAULTASCHENWIRT
Genuss an der Nebelhöhle
Täglich geöffnet Tel 07128/2253
mit großer Gartenterrasse und Spielplatz
Schwäbisches, Kaffee & Kuchen, Eisbecher

Gasthof zum Waldhorn
Neuhauser Str. 32 • Metzingen - Glems
Tel.: 07123 - 9635 0 • Dienstag Ruhetag
www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

ZUM ECHAZTALER
Schwäbische Küche mit Spezialitäten aus eigener Hausschlachtung.
- Gemütlicher Gastraum
- Saal für 90 Personen
- Herrliche Sonnenterrasse
- **unterhalb der Pfullinger „Unterhos“**
- Durchgehend warme Küche

Öffnungszeiten:
Do. - Sa. ab 17 Uhr, Sonn- + Feiertags ab 11 Uhr
Ab 12 Pers. nach Anmeldung jederzeit geöffnet.
Ein herzliches Willkommen wünscht Familie Werner
Theodor-Fischer-Str. 33, 72793 Pfullingen
Tel. 07121 - 9307305

eninger hof
Hotel + Restaurant
Inhaber: Familie Pötter
Am Kappelbach 24
72800 Eningen
Fon: 07121 / 988 550
Fax: 07121 / 988 5524
info@eninger-hof.de
www.eninger-hof.de
Gehobene regionale und deutsche Küche
16 neu renovierte Fremdenzimmer
Restaurant für 80 Personen
Nebenraum für 50 Personen Große Gartenwirtschaft
Barrierefrei (Für Rollstuhlfahrer geeignet)
Unsere Öffnungszeiten: Montag Ruhetag
Dienstag - Samstag von 11.30 bis 14.00 und 17.00 bis 23.00 Uhr
Sonntag von 11.30 bis 14.00 und 17.00 bis 21.30 Uhr

Foto: Echaztaler

Draußen genießen

Gartenwirtschaften, Straßencafés und Restaurantterrassen werden noch schöner

Wo sitzen denn Sie am liebsten draußen? Im kleinen gemütlichen Straßencafé, vielleicht ein wenig wackelig auf dem Kopfsteinpflaster, aber dafür mitten drin im spru-

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen

Tulpen Cafe

Besuchen Sie unser Tulpencafé im Seniorenzentrum in der Lichtensteinstraße 48 in Reutlingen-Gönningen

„Sommerzeit – Eiszeit" unsere Öffnungszeiten: von Juni - September: Dienstag - Sonntag von 14 - 17 Uhr

Nach Vereinbarung sind Reservierungen und zusätzliche Öffnungszeiten möglich. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 07072 60 04 42 23
szgoenningen@bruderhausdiakonie.de

www.bruderhausdiakonie.de

grüner Ritter
biologisch – regional – zum Wohlsein

Öffnungszeiten Gasthaus und Biergarten:
Montag - Freitag: 11.30 - 14.00 Uhr + 18.00 - 24.00 Uhr
Samstag: 18.00 - 24.00 Uhr · Sonntag: Ruhetag

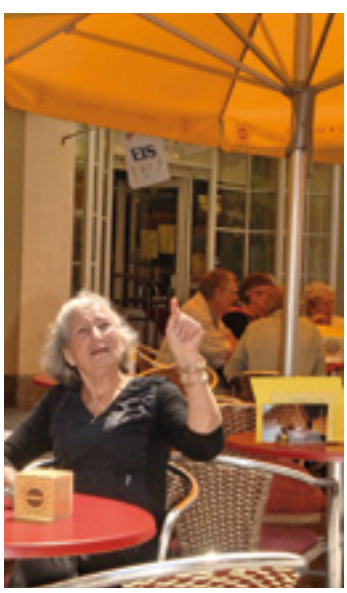
Am Stadtgraben 25 · 72070 Tübingen
Fon 07071/550751
info@dermarktladen.de · www.dermarktladen.de

delnden Stadtleben. Oder lieber ruhiger, in einer Gartenwirtschaft, weit weg von der Einkaufshektik, im Grünen. Oder edel, bequem in einen Loungesessel ausgestreckt, vielleicht auf der Dachterrasse eines Restaurants.

Was auch immer Ihr Favorit ist, grundsätzlich gilt: Die Auswahl an Sommerplätzen ist groß und wächst beständig, denn die Restaurant- und Cafébesitzer wissen, was die Gäste wünschen. Die Ausstattung ist selbstverständlich abhängig vom Stil des Hauses, aber die altbekannten weißen Plastikstühle findet man in der Zwischenzeit immer seltener. Auch hier hat sich der Gartentrend durchgesetzt, und schönes Gartenmobiliar schmückt die Terrassen.

Da sitzt man einfach noch lieber hin und steht so schnell auch nicht mehr auf – vorausgesetzt die Sonne macht mit.

Eine traumhafte Aussicht ins Grüne gibt es auf der liebevoll angelegten Terrasse beim Echaztaler in Pfullingen, besonders geschützt und daher edel ausgestattet ist die vom Eninger Hof. Sehr schöne Ausflugsziele sind der Maultaschenwirt bei der Nebelhöhle und das Tulpencafe in Gönningen. Hier kann man größere und kleinere Spaziergänge



••• weiter auf Seite 20 •••

... Draußen genießen

Fortsetzung von Seite 19

ohne große Steigungen machen, aber auch die Herausforderung suchen. Und auch im Nudelrestaurant Sonne bei Alb-Gold, kann man es sich draußen gut gehen lassen.

Im Waldhorn, Glems sitzt man im Bauerngarten leicht am Hang. Jeder Tisch hat seine eigene kleine Terrasse. Mitten in der Stadt aber mit viel Ruhe sitzt man im grünen Ritter in Tübingen bei biologischer, regionaler Kost. Im Cafe Sommer in Reutlingen kann man im Hof oder direkt an der Wilhelmstraße an schön gedeckten Tischen die Schwarzwälderkirschtorte oder eine Reutlinger Pastete genießen.

Der Sommer nimmt Fahrt auf. Schauen Sie sich heute bereits nach Ihrem persönlichen Lieblingsplatz um, damit beim nächsten sonnigen Urlaubstag die Entscheidungsfindung nicht den ganzen Tag beansprucht.

Schöne Aussichten

Sigmaringen - ein Ausflugsjuwel wird noch schöner

Gartenschau geplant

Die Stadt putzt sich heraus fürs kommende Jahr. Zurzeit gibt‘s zwar noch einige Baustellen in der Innenstadt, doch sie verheißen einen zauberhaften Gartenschau-Sommer 2013 – mit blitzblanker Innenstadt, weitgehend barrierefrei und neu möbliert.

Ein Stück Donau wird dann renaturiert sein und mehrfach überquert werden können, wie überhaupt das neu ausgebaute Wegenetz für Fußgänger auch neue Perspektiven auf die Hohenzollernstadt ermöglicht.

Schöne Ausflugsziele

Wer nicht warten möchte bis zum nächsten Mai wird diesen Sommer schon vieles fertig vorfinden. Bootshaus, Donausteg und Donaubucht warten schon auf Besucher. Und wer Kinder oder Enkel ausführen möchte, dem sei eine Führung durchs Schloss Hohenzollern oder das Zündapp-Museum der Brauerei Zoller-Hof empfohlen.

- Ruth Broda, Ostrach -

Näheres:

Zündapp-Museum
Tel. 0173 - 613 62 77
www.zuendappmuseum.de

Schloss Sigmaringen
Tel. 07571 - 7 29 23 05
www.schloss-sigmaringen.de

Unterwegs mit den Enkeln

Wasser, Tiere und Fossilien

Wenn Urlaubsbesuch ins Haus kommt, sollte für gutes und schlechtes Wetter ein Ausflugsprogramm in der Schublade liegen. Hier ein paar Tipps.

Auf Traumpfaden wandeln

Die abwechslungsreiche Tier- und Pflanzenwelt der Wilhelma in Stuttgart kann man immer wieder großen und kleinen Besuchern empfehlen. Und bis Mitte September ist damit auch gleich ein Ausflug nach Australien verbunden. Eine kleine Ausstellung im Gewächshaus zeigt einen Querschnitt durch die Lebensräume Australiens und die einzigartige Pflanzenwelt Australiens.

Auf dem Wasser unterwegs

Nahe bei der Wilhelma liegt eine Anlegestelle für die Flotte des Neckar-Käpt'n. Von dort starten die Linien-, Rund- und Erlebnisfahrten auf dem Neckar.

Foto: Naturtheater Rt.

Lohnend ist auch eine öffentliche Stocherkahnfahrt, die der Verkehrsverein Tübingen an Wochenenden und Feiertagen anbietet. Die Tickets erhält man direkt im Verkehrsverein an der Neckarbrücke.

Für jede Wetterlage

Klettern, rutschen, im Raumschiff oder Piratenschiff unterwegs sein, ein Märchenschloss besichtigen und noch viel mehr kann man im großen Indoorfreizeitpark Senapolis bei Sindelfingen.

Modellbahnshow

Die Modelleisenbahnausstellung in Merklingen gehört zu den schönsten in Europa. Hier verkehren 42 Zuggarnituren im Wechsel, und die Miniaturlandschaften, Städte und Dörfer mit ihren Bewohnern faszinieren die Besucher.

Blick in den Krater

Einen Ausflug in die Urzeit bietet das Meteorkratermuseum in Sontheim. Nur fünf Museen auf der ganzen Erde widmen sich Meteoritenkratern und das im Stubental gelegene, gehört zu den sehenswertesten. Es stellt Gestein und Fossilien aus dem ehemaligen Kratersee vor, und man

••• weiter auf Seite 22 •••

WERKFORUM

Fossilienmuseum Veranstaltungen Klopfplatz

Eintritt frei.

Bummeln Sie durch die Erdgeschichte –
Willkommen im Fossilienmuseum

Das Fossilienmuseum ist eine von 17 Infostellen im GeoPark Schwäbische Alb.

Öffnungszeiten Fossilienmuseum:
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag: 13–17 Uhr
Sonn- und Feiertag: 11–17 Uhr

Vom 1. Dezember bis 6. Januar ist das Werkforum/ Fossilienmuseum geschlossen.

Holcim

WERKFORUM
Holcim (Süddeutschland) GmbH
Zementwerk Dotternhausen
72359 Dotternhausen

Telefon + 49 (0) 74 27 79 - 211
www.holcim.de/sued
info-sueddeutschland@holcim.com

Näheres:

Wilhelma
Tel. 0711 - 5402-0
www.wilhelma.de

Neckar-Käpt'n
Anlegestelle Wilhelma
Tel. 0711 - 54997060
www.neckar-kaeptn.de

Stocherkahnfahrten
Verkehrsverein Tübingen
Tel. 07071 - 91360
www.tuebingen-info.de

Sensapolis
Tel. 07031 - 2048530
www.sensapolis.de

Modellbahnshow
Tel. 07337 - 923194
www.modellbahnshow.de

Fossilienmuseum
Tel. 07427 - 790
www.holcim-sued.de

Meteorkrater-Museum
Tel. 07329 - 960658
www.steinheim-am-albuch.de

Steiff Museum
Tel. 01805 - 131101
www.steiff.de

Sonnenbühl
Tel. 07128 - 9250
www.sonnenbuehl.de

Höhlenwelt
Tel. 07128 - 2518
hoehlenwelten.sonnenbuehl.de

Traumland
Tel. 07128 - 2159
www.freizeitpark-traumland.de

Bob-Bahn
Tel. 07128 - 2056
www.sommerbob.de

Unterwegs mit den Enkeln

Fortsetzung von Seite 21

erfährt viel über die Geschichte des Kraters. Ein geologischer Wanderweg mit Informationstafeln startet direkt am Museum.

Geschichte erwandern

Der Reutlinger Geschichtsverein hat zusammen mit dem Schwäbischen Albverein am Fuße des Roßbergs einen Geschichtslehrpfad über eine eindrucksvolle Wall- und Grabenanlage aus der Zeit des Spanischen Erbfolgekrieges (1701-1714) eingerichtet. Das Wandergebiet um den Roßberg ist nun durch ein kulturgeschichtliches Bodendenkmal noch attraktiver geworden. Es lohnt sich also, die Wanderschuhe zu schnüren und ein wenig Geschichte hautnah zu erleben.

Steine klopfen

Fossilien bestaunen kann man im Fossilienmuseum der Holcim Süddeutschland in Dotternhausen. Den Schwerpunkt der Ausstellung bilden Fossilienfunde aus dem Ölschiefer von Dotternhausen: Ammoniten,

••• weiter auf Seite 23 •••

Naturtheater der Stadt Hayingen
Kirchstraße 8 · 72534 Hayingen
Telefon: 07386-286 ab Mai 9.00-12.00 Uhr
info@naturtheater-hayingen.de
naturtheater-hayingen.de

Darf's ä bissle mee sei?

Bei unseren interessanten Rundfahrten und Erlebnisfahrten auf dem Neckar in der Region Stuttgart genießen Sie Spannendes und Erholsames. Oder auch ein Grillfest auf dem 1. Stuttgarter Partyfloß.

NECKAR-KÄPT'N

Neckar-Käpt'n · Anlegestelle Wilhelma · 70376 Stuttgart
Telefon 0711 54 99 70 60 · www.neckar-kaeptn.de · www.partyfloss.com

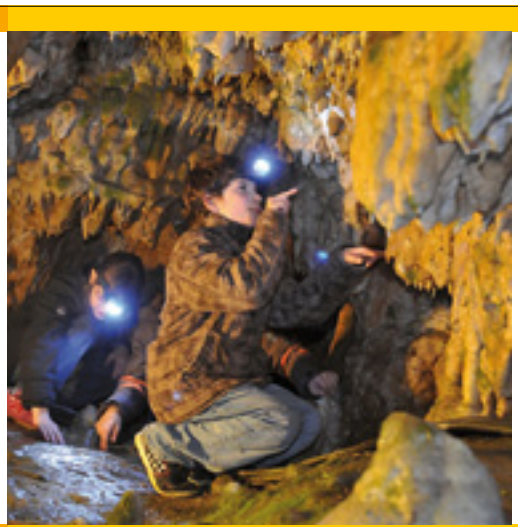
...mittwochs und freitags in den baden-württembergischen Sommerferien, 27. Juli bis 7. September 2012.

Weitere Infos: Schwäbische Alb-Bahn e.V.
Bahnhof Münsingen · Bahnhofstraße 8
72525 Münsingen/Württ ·
Mi 9-12, Sa + So 10-16 Tel: 07381 - 5017556

www.bahnhof-muensingen.de

Sonnenbühl
... das Ausflugsziel

Tourist-Info Rathaus Undingen
Hauptstraße 2 · 72820 Sonnenbühl
Tel. 07128/92518 · www.sonnenbuehl.de



- Bärenhöhle
- Nebelhöhle
- Ostereimuseum
- Freizeitpark Traumland
- Sommerbobbahn
- Feriendorf Sonnenmatte
- Golfplatz
- Gepflegte Gastronomie

und vieles mehr zum Entdecken und Genießen!

BOB-BAHN
Sonnenbühl-Erpfingen
Nähe Bärenhöhle-beim Feriendorf
Tägl. im Betrieb 07128-2056 od. 2393
Neu! Kletterpark
Erwachsene ..... 9,50 €
Jugendliche..... 7,90 €
Jeder Kletterer erhält
2 Bobbahnkarten gratis!
www.sommerbob.de

Fortsetzung von Seite 22

Foto: Neckarkäpt'n

Belemniten, Seelilien, Fische, Ichtyosaurier, Krokodile und Flugsaurier. Es gibt auch einen schönen Klopfplatz, auf dem man selber nach schönen Versteinerungen suchen kann. Das Museum ist barrierefrei gestaltet und mit Aufzügen ausgestattet.

Alles zum Streicheln

Im Steiff Museum in Giengen begegnen den Besuchern lebensgroße Plüschtiere. Aber auch die ganze Geschichte vom ersten Plüschtier bis zum großen Eisbär wird hier dargestellt. Ein Ausflug mit hohem Kuschelfaktor.

Vielfalt der Alb

Abwechslungsreiches Programm bietet die Alb bei Sonnenbühl. Die Tiefen der Bären- oder der Nebelhöhle laden zur Entdeckung ein. Märchenhaften Freizeitspaß findet man im Traumland Und rasanten Rodelspaß kann man auf der Sommerbobbahn in Erpfingen erleben. Nicht vergessen sollte man dabei aber, dass es sich dort oben auf der Alb auch wunderschön wandern lässt.

Nicht nur für Kräuterhexen

Die spannende Welt der Kräuter kann man im Kräutergarten von Alb-Gold erleben. Kräuterfreunde können dort bei einer Führung die Flora und Fauna erkunden. Eine Schmetterlingsausstellung des BUND gibt es im Glashaus vom 28. Juli bis 11. August.

Schöne Unterhaltung

Wenn die Enkel nicht gerne wandern oder Museen besichtigen, ist der Besuch einer Vorstellung des Naturtheaters Reutlingen oder des Naturtheaters Hayingen eine unterhaltsame Alternative.

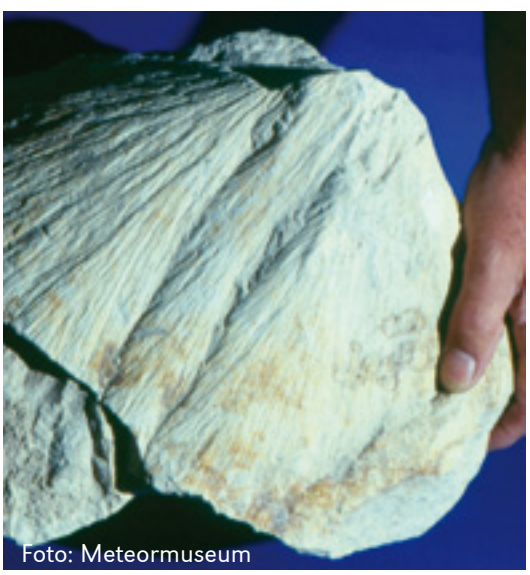


Foto: Meteormuseum

WASENWALD FESTSPIELE
10. JUNI – 25. AUG. 2012
Dracula
Dracula
Theater und
WEITERE HIGHLIGHTS
Pippi Langstrumpf
NATURTHEATER REUTLINGEN
Karten: 071 21-2 67 27 62
www.naturtheater-reutlingen.de

Neue Öffnungszeiten
März bis Oktober:
Freitag: 13.00 - 17.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 17.00 Uhr
Sonn- und Feiertag : 10.00 - 17.00 Uhr
Meteorkrater Museum
Für Gruppen ganzjährig nach telefonischer Vereinbarung unter 07329/9606-58 geöffnet
Meteorkrater-Museum
Hochfeldweg 4
89555 Steinheim-Sontheim i. St.
www.steinheim-am-albuch.de

Unterwegs mit Herz

Dass überall das Herz eine Rolle spielt, zeigt Sabine Ries in ihrem Reiseführer durch Baden-Württemberg. Vom Steiff-Museum in Giengen an der Brenz, mit den herzigen Kuscheltieren, bis zu den Höhlen, tief im Herzen der schwäbischen Alb, finden sich abwechslungsreiche und überraschende Ausflugsziele. Zu jedem gibt es viele Informationen und Geschichten. So gewappnet gibt es in der Ferienzeit keinen Grund mehr für Langeweile – entweder weil man schon unterwegs oder weil man am Lesen ist.

Baden-Württemberg – herzig. 33 überraschende Ausflugsziele; Sabine Ries, kartoniert; 160 S.; 16,90 € Silberburg-Verlag, Tübingen, 2012

- Andrea Rogg, Tübingen -

Mit der Alb-Bahn auf Tour

Schöne Bahnfahrt zu Wander- und Radtouren auf der Alb

Näheres
Schwäbische Alb-Bahn
Tel. 07381-5017556
www.bahnhof-muensingen.de

Den Fahrkartenschalter erreicht man
Mi. 9 bis 12 Uhr
Sa. 10 bis 16 Uhr
So. 10 bis 17.30 Uhr

Schon in die zweite Saison startet er in diesem Jahr, der Sommerferien-Express der Schwäbischen Alb-Bahn, mit dem historischen MAN-Triebwagen der SAB auf der Strecke zwischen Schelklingen, Münsingen und Offenhausen.

Bequemes Fahrrad-Bergtaxi
Und obwohl der Triebwagen historisch ist, gelten im Zug der günstige naldo-Tarif sowie die DB- und DING-Fahrkarten, inklusive aller Zeitkarten. Fahrräder werden auf dem mitgeführten „Fahrrad-Bergtaxi“ sogar kostenlos befördert. Und die Alb-Bahner haben auch immer noch einen Kaffee, einen Snack oder ein kühles Bier dabei.

Nach Schelklingen und ins Lautertal
Der Sommerferien-Express fährt immer mittwochs und freitags während der Sommerferien in Baden-Württemberg, vom 27. Juli bis 7. September 2012. Der Triebwagen startet am Morgen in Münsingen und stellt mehrere Verbindungen nach Schelklingen in Richtung Ulm sowie nach Offenhausen ins Lautertal her.

Über die Sommerferien hinaus
Neben dem Sommerferien-Express sind die Alb-Bahner übrigens auch an allen Sonn- und Feiertagen von Mai bis Oktober mit dem Triebwagen unterwegs, zusammen mit dem Ulmer Spatz. Auch Dampfzugfahrten bietet der Münsinger Verein an.

- Schwäbische Alb Bahn -

Fit für die Enkel

Bewegungstherapie für zu Hause

Näheres:
Reck Medizintechnik
Betzenweiler
www.motomed.de

Die Sommerferien stehen ins Haus und mit ihnen die Herausforderungen, die mit jedem Enkelbesuch auf uns zukommen. Sind wir wirklich fit für die Enkel?
Haben wir uns genügend bewegt. Erst neulich haben wir das sperrige Trainingsrad verschenkt. Jetzt pflegen wir wieder gute Vorsätze, denn: Wir haben ein handliches Gerät entdeckt. Motomed Training ist effektiv und nimmt wenig Raum ein. So kommen wir endlich zu unserer regelmäßigen Bewegung. Ob motorbetrieben, motorunterstützt oder auch aktiv mit eigener Muskelkraft. Das Gerät lockert und stärkt die Muskulatur, fördert den Stoffwechsel und die Durchblutung und verbessert die Ausdauer und die Herz- Kreislauffunktionen.
Unabhängig von Witterung und Jahreszeit können wir jetzt trainieren und in der Beschreibung steht, dass es auch für Menschen mit Behinderung geeignet ist. - yd -

Damals blühte der Flieder

Unerreichbar und deshalb umso besser

Irenes erste Liebe war vielleicht gar keine. Brunner hieß er, ein schöner Mann. Markante Stimme und ein kantiges Gesicht, das in Irenes Erinnerungen mittlerweile fast verblasst ist. Manchmal brachte sie ihm Blumen, oft hastig abgerupft aus irgendwelchen Blumenkästen in der Tübinger Innenstadt. Ganz kümmerliche Sträußchen sind das gewesen, „schnell in ein Papierle gewickelt und ab ins Theater".

Ein Romeo

Brunner war Schauspieler am Landestheater in Tübingen. Gesprochen hat sie nie mit ihm. Wie sollte sie auch – Brunner war schließlich der Star am Tübinger Theater. Immer in den Hauptrollen, Urfaust, Hamlet, einmal sogar Romeo. Direkt nach dem Krieg war das ein Angebot, dem die 14-jährige Irene nicht widerstehen konnte.
Schluss mit Hitler, jetzt zählte Theater, das Gute, Wahre und Schöne. Irene war jung. Und Brunner, der schönste Mann der Stadt, ein ganzes Stück älter, unerreichbar und deshalb umso besser. „Ich hätte doch gar nichts gemacht. Vielleicht war es nur eine Schwärmerei, total harmlos."

Begegnung im Park

Ein einziges Mal ist sie ihm zufällig im Park begegnet. Damals blühte gerade der Flieder und Brunner stand einfach da, und sagte nichts und schaute auf die Blumen. Und Irene stand einfach da, und konnte nichts sagen und schaute auf Brunner. Und als er dann weg war, ist sie hin zum Busch und hat schnell eine Blüte abgerissen. Aber nicht als Geschenk, über das sich am Ende einmal mehr nur die Frau am Bühnenrand freute. „Den Flieder hab ich daheim aufbewahrt. Wenn man ihn trocknet, duftet er doch so schön."

Zerbröselter Fliedertraum

Mit 21 Jahren verließ Irene Tübingen. Sieben Jahre hatte der Flieder Zeit gehabt, um an der Wand langsam zu zerbröseln. Nun zog Irene aus, und der Flieder zog nicht mit. „Ich glaube, da war's für mich wohl aus mit dem Brunner. Aber damals, den Flieder im Park, den musste ich doch abreißen. Schließlich hatte der Brunner ihn angeschaut."

- Tiemo Rink, Reportageschule Reutlingen -

Bewahren Sie sich Ihren Traum!

Lassen Sie sich vom unabhängigen Diplom-Theologen zur Kupfernen, Silbernen oder Goldenen Hochzeit begleiten:

Peter Kessner
Sieben-Höfe-Straße 83/2
72072 Tübingen
peter-kessner@t-online.de
Fon 07071 / 760 732

Zickler Immobilien e.K.
Annenweg 2 – 72762 Reutlingen
Telefon 07121/1644-0
www.zicklerimmobilien.de

ZICKLER <<Seit 1973>> IMMOBILIEN

Sie legen Wert auf einen individuellen und persönlichen Service?
Von der Bewertung bis zur Schlüsselübergabe – wir kümmern uns um Ihre Immobilie. Vertrauen Sie auf über 35 Jahre Erfahrung in der Region.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Praxis Lebenswege

Marion Höppner
Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Daimlerstr. 11
72793 Pfullingen
Telefon 07121 - 208 13 26
kontakt@mh-lebenswege.de
www.mh-lebenswege.de

Therapie für individuelle Lebenswege

Häusliche Pflege
Schwester Zehra Sommer

Unser kleines engagiertes Team würde sich freuen, Sie in Ihrer gewohnten Umgebung betreuen zu dürfen.

- Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgungen
- Familienpflege
- Alle Krankenkassen
- Mobile med. Fußpflege

seit 1996

Achalmsteige 7
72768 RT-Oferdingen
Telefon 07121 621508
Telefax 07121 630910

Schenk's Gartengeräte GmbH
Ihr Partner im grünen Bereich

Motorgeräte für Garten und Forst

Service und Reparatur in unserer Fachwerkstatt

Hol und Bringservice

Mähservice:
Wir mähen zuverlässig Grünflächen aller Art
auch extreme Hanglagen, Hochgras und Gestrüpp.

Schenk's Gartengeräte GmbH Reutlingerstr. 31 72766 Reutlingen
Tel: 07121/491319 info @ schenkgmbh.de www.schenkgmbh.de

Foto: djd/Lohberger
Heiz- und Kochgeräte

Holzherde

Zum Kochen und Heizen

Die Energieeinsparverordnung, kurz EnEV, schreibt vor, dass Häuslebauer besonders energiesparend bauen müssen. Dazu gehört natürlich auch das Dämmen des Gebäudes. So gesehen liegt der Heizbedarf moderner Häuser – wenn man sie mit denen älterer Modelle vergleicht – auf einem sehr niedrigen Niveau. Dadurch kann man vor allem im Niedrigenergie- und im Passivhaus besonders kleine Heizanlagen installieren, die das Haus erwärmen. In vielen Fällen kann sogar auf den Heizraum im Keller verzichtet werden. Um es mollig warm zu haben, reichen in einem gut isolierten Haus sogar Holzheizungen aus.

Heizen und Kochen

Viele Häuser verfügen über Kaminöfen. Das ist gemütlich und macht eine schöne Wärme. Es gibt aber auch hierzu eine Alternative, nämlich den Holzherd. Dieser lässt sich sowohl zum Heizen verwenden, wie auch zum Kochen – und das ohne Strom und Gas. Besonders effizient arbeiten dabei die High-Tech-Modelle verschiedener Anbieter, bei denen der Sauerstoff nicht aus der Raumluft, sondern von außen, also beispielsweise über einen Schornstein, zugeführt wird. So kann Nebenluft nicht mehr durch den luftdichten Brennerraum angesaugt werden und gleichzeitig kann kein Rauchgas in den Raum gelangen. Die Voraussetzung für den Einsatz in einem Passiv- und Niedrigenergiehaus sind also der raumluftunabhängige Betrieb und die sehr dichte Brennkammer.

Moderner Holzherd

Der Holz-Küchenherd hat ebenso Stahl- und Cerankochfelder, wie der E-Herd. Dank seiner Speichermasse, die sich direkt am Herd befindet, erfolgt die Wärmespeicherung nach Kachelofenart. Das heißt, dass sie auch für die Zentralheizung und für die Warmwasserversorgung eingesetzt werden kann.

- djd -

Wir beraten, planen und führen aus! Fragen Sie uns.

Rund um Ihr Bad oder WC:
– Seniorengerechte Bäder und Toiletten
– Wannenrenovierung ohne Fliesenschaden
– komplette Badrenovierung aus einer Hand

Rund um Ihre Heizung:
– Reparatur- und Wartungsdienst für Öl- und Gasheizungsanlagen

Rund um erneuerbare Energie:
– z.B. Solaranlagen

Geschulter Fachbetrieb Service plus

Infonummer:
07121. 47114

Reutlinger Str. 83
72766 Reutlingen
info@schlag-gmbh.com
www.schlag-gmbh.com

Ihr Handwerker
SCHLAG GMBH
Sanitär · Heizung
Kundendienst

Haustechnik CHRISTNER
- Flaschnerei
- Sanitärtechnik
- Heizungstechnik
- Kundendienst

72805 Lichtenstein-Holzelfingen Kornbergstraße 49
Telefon 07129/922610
info@haustechnik-christner.de
www.christner-haustechnik.de

Geschulter Fachbetrieb Service plus

”die kleine“
Zeitschrift •
Hegwiesenstr. 10
72764 Reutlingen,
tel: 07121 - 21 05 41
info@heyd-pr.de

www.die-kleine-zeitschrift.de

erscheint wieder am 15. September

st sterr
Sterr GmbH & Co. KG
Sanitäre Anlagen und Heizungsbau
Regenerative Energiesysteme
Badgestaltung • Flaschnerei
Kundendienst • Rohrreinigung
Fachverkauf • Wartung
Metzgerstraße 5 • 72764 Reutlingen
Tel. 07121/930726-0 • Fax 930726-26
www.sterr-reutlingen.de

Foto: Rainer Sturm - Pixelio

Heizen mit Holz

Richtiges und sauberes Heizen Teil 1

Richtig verwendet, ist Holz ein umweltgerechter Brennstoff. Allerdings sollten Sie das Holz aus Ihrer Region beziehen, denn der Transport des Holzes zu Ihnen verbraucht Benzin und Diesel. Mit einer modernen Feuerstätte und einer sachgerechten Handhabung können Sie dazu beitragen, dass Ihr Holzofen oder Holzkessel für behagliche Wärme sorgt und die Umwelt nicht allzu sehr belastet.

Gerade beim Verbrennen minderwertigen Holzes in alten, schlecht gewarteten Öfen und bei ungünstigen Verbrennungsbedingungen entstehen unnötig viele Emissionen, Treibhausgase, die das Klima schädigen und Schadstoffe, die ihre Gesundheit belasten.

Einen großen Einfluss auf das Brennverhalten hat der Wassergehalt des Brennstoffs. Ihr Holz sollte trocken sein. Dies dauert je nach Holzart etwa ein bis zwei Jahre. Nur dann kann es viel Wärme abgeben und umweltfreundlich verbrennen. Falls Sie Feuerholz beim Händler kaufen, lassen Sie sich den Wassergehalt bestätigen und schauen Sie sich die Hinweise des Händlers zur richtigen Lagerung genau an. Technisch getrocknetes Holz kann auch übertrocknet sein. Es brennt dann zu schnell ab und kann vor allem in einfachen Anlagen ebenfalls erhöhte Emissionen verursachen. Aus diesem Grund sollte technisch getrocknetes Holz noch einige Zeit abgedeckt im Freien gelagert werden. Auskunft gibt Ihnen auch gerne Ihr Schornsteinfeger.

Bei einer unvollständigen Verbrennung kann ferner giftiges Kohlenmonoxid und das klimaschädliche Methangas entstehen. Methangas trägt 21 mal stärker zur Erderwärmung bei als die gleiche Menge Kohlendioxid.

Weitere Produkte einer unvollständigen Verbrennung sind organische Verbindungen, darunter auch Krebs erzeugende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe in Asche und Abluft sowie unangenehm riechende Verbindungen. Falls Sie nicht erlaubte Brennstoffe einsetzen – etwa mit Holzschutzmitteln oder Lack behandeltes Holz – können sogar hochgiftige Dioxine und Furane entstehen.

• • • weiter auf Seite 28 • • •

Heizungen Pellets, Gas, Öl, **Solar**
Bäder Neubau, Renovierung
Blecharbeiten, Dachrinnen ...
Rolf **SCHÄFER**
WÄRME WASSER SOLAR
Arbachtalstraße 2 · Eningen
Tel. 07121/8 37 90
www.rolf-schaefer.de
info@rolf-schaefer.de

BAHLO
Kundendienst
72793 Pfullingen
Benzstraße 8
www.bahlo.de
Bahlo
Heizung
Sanitär
Flaschnerei
Telefon 07121/756260
Telefax 07121/790225
Mail: info@bahlo.de
Geschulter Fachbetrieb
Service plus
Initiative des Kreisseniorenrat, der Behindertenliga und Kreishandwerkerschaft Reutlingen

STIEHLE
Küche und Bad Naturenergie

KÜCHE & BAD
ENTDECKEN & ERLEBEN
Ortsstraße 16
72534 Hayingen
OT Oberwilzingen
Tel. 07386 .9789 -0
Karlstraße 76
72766 Reutlingen
Tel. 07121 .492225
www.stiehle.net

Fortsetzung von Seite 27

Wohin mit der Asche?

Holzasche kann unvollständig verbrannte Rückstände enthalten. Bei der Ascheentsorgung sollten Sie daher die Prinzipien der Hygiene beachten. Vermeiden Sie unbedingt Staub aufzuwirbeln, um keine gesundheitsschädlichen Ascheteilchen einzuatmen. Auch sollte die Asche nicht berührt werden. Entsorgt wird die Asche mit dem Hausmüll. Eine gute und saubere Verbrennung hinterlässt nur feine, weiße Asche. Glanzruß an den Innenwänden des Ofens oder Kessels sorgt für schlechte Wärmeabgabe vom Ofen in den Raum und kann darüber hinaus zu Schornsteinbränden führen.

Beim Auto eine Selbstverständlichkeit, bei Holzfeuerungsanlagen nicht immer üblich: Die regelmäßige Wartung und Inspektion durch den Fachmann. Spätestens bevor die Heizperiode beginnt, sollten Sie Ihre Feuerungsanlage gründlich von einem Fachbetrieb inspizieren lassen.

- Umweltbundesamt/Heike Hotz -

Lesen Sie weiter in unserer September-Ausgabe

AP Heizung + Sanitär
Heizungs- und Sanitärtechnik
andreas passegger
Kaiserstr. 39 72793 Pfullingen
Telefon (07121) 433 55 94
Telefax (07121) 433 55 95
www.passegger.de
E-Mail: service@passegger.de

www.umweltdaten.de
www.blauer-engel.de
www.dincertco.de
www.bafa.de
www.bmu.de
www.umweltbundesamt.de
www.schornsteinfeger.de

Wegweiser zur Rückengesundheit

Empfehlungen der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Reutlingen

Näheres und Broschüre:
Kreisgesundheitsamt
Monika Firsching
St. Wolfgangstraße 13,
72711 Reutlingen,
Tel. 07121- 480 4340
www.kreis-reutlingen.de

Es gibt viele Gründe, warum der Rücken schmerzt – und viele gute Sport- und Bewegungsangebote, um wieder fit zu werden. In einem „Rückengesundheitswegweiser“ hat der Kreis Reutlingen im Rahmen der Kommunalen Gesundheitskonferenz die Angebote im Landkreis nun zusammengetragen.

Was dem Rücken gut tut, hat mit Empfehlung des Experten-Arbeitskreises aus Ärzten, Therapeuten und Kassenvertretern Einlass in diesen Wegweiser gefunden. Auf 76 Seiten finden sich nun Physiotherapeuten genauso wie Nordic Walking Gruppen, Pilates-Kurse, Reha-Sport, Aquafitness-Angebote und vieles mehr – jeweils mit kurzer Beschreibung und Kontaktadresse. Yogazentren sind ebenso vertreten wie Vereine, Angebote der Kassen, der Volkshochschulen oder der Fitness-Studios.

Der Wegweiser richtet sich an alle, die vorbeugend etwas für ihren Rücken tun möchten, oder eine entsprechende Therapie suchen. Er liegt in Arztpraxen, Kasseneinrichtungen, physiotherapeutischen Praxen und Zentren, Apotheken, Rathäusern und vielen anderen Stellen aus.

Als Schwerpunktthema des Jahres 2011 hatte sich die Kommunale Gesundheitskonferenz die Rückengesundheit vorgenommen. Denn Schmerzen im Bereich des Rückens gehören zu den häufigsten Schmerzen überhaupt – selbst wenn keine chronische Erkrankung vorliegt. Am Samstag, den 22. September 2012, krönt die Kommunale Gesundheitskonferenz ihre Rückengesundheitskampagne mit einer Veranstaltung des „Rückenpapstes“ Professor Dr. Dietrich Grönemeyer in der Reutlinger Listhalle - Titel „Bewegung ist Leben – den Rücken stärken“.

- LRA Reutlingen-

Drewel-Frohnmeyer
Heilpraktikerin

“ergänzende Schmerztherapie-Verfahren“
Münzgasse 5
72070 Tübingen
Terminvergabe und telefonische Sprechzeiten
Dienstag-Freitag 18.00-19.00 Uhr
Telefon 07071 9208191

Schritt halten
aktiv älter werden in Reutlingen

Es geht gut voran mit Schritt halten in Reutlingen. – Ganz neu ist, dass Sturzprävention im Rahmen von Schritt halten als Kassenleistung angeboten wird. Das Modell zeigt, dass, auch wenn man nie besonders sportlich war oder Beschwerden wie Gelenkprobleme vorliegen, durch gezielte Übungen die Kraft und Balance verbessert werden können. So werden natürlich dann auch Mobilität, Sicherheit und letztlich die gesamte Lebensqualität gesteigert.

Das Trainingsprogramm wurde in Otago, einer Region im Süden Neuseelands, entwickelt und wissenschaftlich untersucht. Im Otago-Programm begleitet ein speziell ausgebildeter Therapeut einen älteren Menschen über ein halbes Jahr hinweg. Im Rahmen von fünf Hausbesuchen stellt er Übungen zusammen und passt sie an die Trainingsfortschritte an. Zwischen den Besuchen übt der Teilnehmer selbständig weiter. Ab und zu wird der Therapeut angerufen, um Tipps zu geben und Fragen zu den einzelnen Übungen zu beantworten oder um den Teilnehmer zu motivieren.

Im März haben wir in Reutlingen die erste Schulung für Physio- und Ergotherapeuten durchgeführt. Derzeit sind die AOK und Bosch BKK mit im Boot, und sie haben sich bereit erklärt, die Kosten für ihre Versicherten zu übernehmen. Der Hausarzt muss durch eine Präventionsempfehlung die Teilnahme am Otago-Programm befürworten. Es ist vor allem für Personen geeignet, die aufgrund von Unsicherheit beim Gehen ihre Wohnung nur selten oder gar nicht mehr verlassen können. Die Internetseite bietet eine sehr gute Übersicht über Bewegungsangebote, die für ältere Menschen geeignet sind. Neue, noch nicht erfasste, Bewegungsangebote können noch auf der Webseite eingetragen werden. Momentan arbeiten wir gemeinsam mit der Stadt und weiteren Partnern daran, eine gedruckte Broschüre zu realisieren.

Über das Projekt mit dem RSV (Reutlinger Stadtverkehr) und der Schule für Ergotherapie wurde in der letzten Ausgabe der "kleinen" ausführlich berichtet. Der RSV ist ein sehr interessierter und engagierter Partner im Projekt. Im Sommer werden daher in den Reutlinger Bussen Plakate zu sehen sein, die Bewegungsmöglichkeiten zeigen, Mut machen und zu Bewegung und Aktivität motivieren. Halten Sie die Augen offen, denn die Plakate werden auch in Arztpraxen und an anderen Stellen in Reutlingen und den Stadtteilen zu finden sein.

- Diana Klein, Schritt halten, Reutlingen/Stuttgart -

Näheres: Schritt halten – aktiv älter werden, ein Projekt des Robert-Bosch-Krankenhauses, Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Auerbachstr. 110
70376 Stuttgart
www.schritthalten.info und
www.schritthalten-reutlingen.de

Heilpraktikerschule
Ute Ludwig-Freundt
neue Kurse
ab Sept. 2012
jetzt auch samstags
optimierte Prüfungsvorbereitung
Coaching für die mündliche HP-Prüfung
Tel. 07121-670582
www.hp-schule.info

Stadthaus Stadtmitte
BruderhausDiakonie
Informationsabend:
Di. 17. Juli
19 Uhr; Ort: Saal des Seniorenzentrums Markwasen, Rt., Ringelbachstr. 225

Für pflegende Angehörige in Reutlingen
Di. 17. Juli
Geselliges Beisammensein mit Fachbegleitung: 19 Uhr; Ort: Bruckstüble Eningen, Beate Eckmann Tel. 07121 - 338 - 696

Fr. 27. Juli
Tanzcafé der DRK Alzheimer Beratungsstelle 15-17 Uhr; Ort: DRK Seniorenzentrum, Oferdingen, Mittelstädter Str. 10, Anm. Tel. 07121 - 34 53 97-32

Näheres: Stadt Reutlingen, Abt. für Ältere, Tel. 07121 - 303 - 23 00

A.i.P. Pflegedienste
Betreuung. Pflege. Beratung.
zuhause. einfach besser.
A.i.P.-
Ambulante und
individuelle Pflege GmbH
Ferdinand-Lassalle-Straße 18
72770 Reutlingen
Telefon 07121-240 421
www.aip-pflege.de

Mutmacher =
Kompetente Beratung
Tatkräftige Unterstützung
Erlebtes Wissen aus erster Hand
Gemeinsam vor Ort Lösungen erarbeiten und umsetzen
Neugierig? Interesse? Fragen?
Mehr Infos gibt Ihnen gerne
Uwe Herfurth
Telefon: 07121- 928410
Mobil: 01578-5675065
uwe.herfurth@t-online.de

Auszug von zu Hause

Vor einem Jahr hatten wir unsere Mutter im Seniorenheim angemeldet. Zur Vorsicht. Sie entwickelte schon seit einiger Zeit eine Demenz, war oft nicht richtig orientiert, aber noch sehr beweglich. Sie liebte Spaziergänge in der Natur. Jetzt fand sie manchmal nicht mehr nach Hause.
Meine Mutter ist – solange ich sie kenne – fast immer gut drauf. Ihre eigenen vier Wänden hatte sie liebevoll gestaltet. Da fühlte sie sich wohl und kam gut zurecht. Mit zunehmendem Alter behinderte sie eine Arthrose im Knie immer mehr, so dass lange Spaziergänge nicht mehr möglich waren.

Nach dem Tod unseres Vaters hatte ich die Betreuung zu Hause gemeinsam mit zwei Frauen organisiert, die ich über eine Kleinanzeige in der "kleinen" Zeitschrift gefunden hatte. Sie sorgten fürs Mittagessen und führten den Haushalt. So war ich den Tag über frei für meinen Beruf und konnte abends nach meiner Mutter schauen. Mein Bruder kam am Wochenende vorbei. Er wohnt in Heidelberg.
Aber im Laufe der Zeit wurde meine Mutter immer unsicherer. Tee und Kaffee schüttete sie schon mal in eine Kanne. Der Umzug in eine geschützte Umgebung wurde dringlicher.

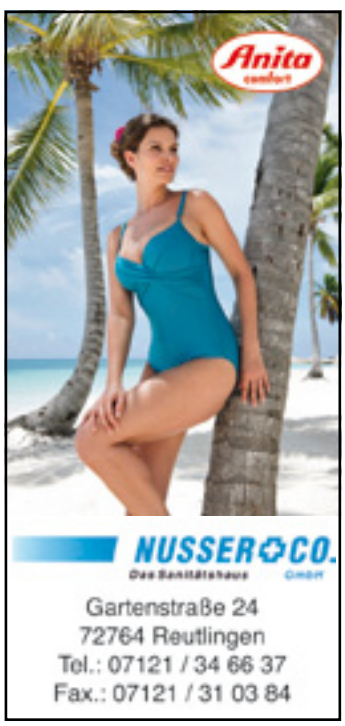
Mein Bruder und ich hatten richtig Angst vor dem Umzug. Wie sollten wir ihr das beibringen? Konnten wir ihr den Umzug überhaupt zumuten? Würde sie die neue Umgebung womöglich noch mehr verwirren? Zu Hause kannte sie alles, dort fühlte sie sich wohl. Wir versuchten es mit einer kleinen Schwindelei und erklärten ihr, dass sie zur Kurzzeitpflege gehe.
Dann kam uns ein Zufall zu Hilfe: eine langjährige Nachbarin zog ins betreute Wohnen. Sie war vor kurzem schwer gestürzt, so dass sie dringend aus dem Haus in eine sichere Umgebung umziehen musste. Dies war der richtige Anlass, um mit der Mutter über Probleme des alleine Lebens zu reden.
Am Tag des Umzugs hatte ich dennoch ein sehr mulmiges Gefühl. Wichtig war mir zu jeder Zeit, dass meine Mutter sich wohlfühlte. Sie sollte sich nicht abgeschoben fühlen und wissen, dass immer jemand da ist, der auf sie achtet. Ich achtete darauf, nur positive Empfindungen zu wecken. Deshalb redeten wir viel von einem sehr schönen Zimmer mit tollem Blick. Meine Mutter ist ein visueller Typ, und sie hat die Gabe, Negatives auszublenden.

Wir machten uns also an die Vorbereitungen. Das Seniorenheim war unserer Mutter im Wesentlichen vertraut, weil sie schon seit einem Jahr ein Mal in der Woche den Tagestreff dort besuchte.

Am Tag des Umzugs ging sie also wieder in den Tagestreff, und mittags wurde sie von einer der betreuenden Frauen zu einem Ausflug abgeholt. Den Umzug erledigten wir in der Zwischenzeit. Ihre Lieblings-Möbel stellten wir in ihr neues Zimmer. Vertraute Bilder vom Wohnzimmer hängten wir an die Wand. Ihr Sofa, ihre Kommode und ihre wichtigen persönlichen Bücher fanden ihren Platz. Wir dekorierten die schöne Terrasse mit Pflanzen. Das Bad hatte einen besonders schönen Zuschnitt, es war hell, sonnig, wohnlich. Dort hängten wir ihre Frotteetücher, ihren Bademantel auf und stellten ihre Kosmetika und die Zahnbürste an den richtigen Platz.
„So ein schönes Zimmer, womit habe ich das verdient", strahlte Mutter. Sofort fühlte sie sich wohl. Noch heute genießt sie den Blick ins Grüne. Auf der Terrasse kann sie spazieren gehen.

Keine Rede mehr von daheim. Wir waren erleichtert, konnten nun daran denken, die Wohnung auszuräumen. Das ist jetzt zwei Jahre her. Mutter strahlt weiterhin alle Leute an und fühlt sich wohl. Die Pflegekräfte schätzen sie, weil sie immer freundlich und zufrieden ist.

- Edmund Stoll, Karlsruhe -



Kraftvoll, kämpferisch

Mit 38 Jahren erkrankte Verena Stub heute (70) an metastasierendem Brustkrebs. „Damals war ich sicher, dass ich vor meinem Mann sterben würde und meine Kinder ohne mich aufwachsen würden."

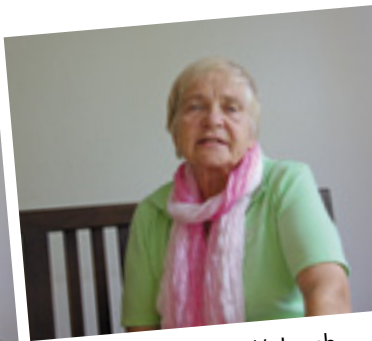
Obwohl der Krebs und seine Metastasen ihr Leben beeinflussten, sprach sie kaum mit ihren Kindern darüber. Sie wollte ihre Kinder schützen und auf das Leben nach ihrem Tod vorbereiten.
„Ich sehe heute, was meinen Kindern dadurch gefehlt hat", sagt die 70 Jährige. 2010 initiierte sie daher den Verein Sonnenstrahlen e.V. „Wenn ein Elternteil schwer erkrankt, dann betrifft das die ganze Familie. Besonders die Kinder sind mit dieser neuen Situation überfordert. Sie brauchen Hilfe und Begleitung." Eine Kunsttherapeutin leitet im Auftrag des Vereines regelmäßig die Kinder beim Malen und Gestalten an. Und erst neulich fand eine Pferdefreizeit mit der Ergotherapeutin und Reitpädagogin Elvira Reumann statt.

Verena Stub engagiert sich bei: Frauenselbsthilfe nach Krebs, Reutlingen, Tel. 07121 - 8 36 99, v.stub@gmx.de

Sonnenstrahlen e.V. Betreuung von Kindern krebskranker und schwer kranker Eltern, Tel. 07121 – 695 23 85
www.sonnenstrahlen-online.de

Mit ihrem Krebs geht sie kämpferisch um: „Ich stelle mich der Krankheit und lasse mich nicht von ihr überwältigen. Damit bin ich in den letzten Jahren sehr gut gefahren. Ich höre mir Meinungen der Schulmediziner an, vergleiche, was es an anderen, begleitenden oder alternativen Methoden gibt und entscheide dann."

Ihr Mann starb vor 20 Jahren. „Damit hatte ich nicht gerechnet. Ich musste meinen Lebensplan daraufhin völlig umstellen."



Text: G. Heyd, Fotos: W. Jauch

Alternsforschung

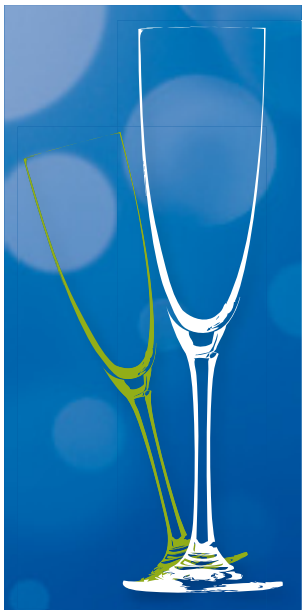
Ärztekongress für Altersmedizin im September in Bonn

Vom 12. bis 15. September 2012 findet im World-Conference Center in Bonn der im deutschsprachigen Raum größte Ärztekongress zum Thema Krankheit und Gesundheit im Alter statt. Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) lädt Mediziner in den ehemaligen Bundestag ein.

Die Symposien und Veranstaltungen der vier Tage geben einen guten Ein- und Überblick über neue Entwicklungen und Empfehlungen der Altersmedizin.

Der Titel des Kongresses ist Programm: Alternsforschung: Transnational und translational.

- Dt Gesellschaft f. Geriatrie -



Näheres
Kongress- und Kulturmanagement GmbH
Tel. 03643 - 24680
www.geriatriekongress2012.de

20% JUBILÄUMS-RABATT

AUF ALLE FASSUNGEN, BRILLENGLÄSER ...

Nutzen Sie unsere aktuelle Jubiläums-Aktion und sichern Sie sich in der Zeit vom **21. Juli bis 4. August 2012** auf das komplette Sortiment unseren einmaligen **Jubiläums-Rabatt in Höhe von 20%.*** Oder Sie entscheiden sich für eine Fern- oder Nahbrille mit entspiegelten Kunststoffgläsern in Ihren individuellen Brillenwerten für **komplett nur 75,- €.****

sensationelle 20% Jubiläums-Rabatt !*

* Der Jubiläums-Rabatt gilt nur auf vorrätige Ware, Kontaktlinsen sowie alle Marken-Brillengläser von Rodenstock. Nicht gültig auf Dienstleistungen. Jubiläums-Aktion nicht mit anderen Aktionen / Rabatten kombinierbar. ** Brillengläser im Index 1.5 in Werten bis sph. +/- 6,00 dpt., cyl. +2,00 dpt. Aktion nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Ihr Brillen-Spezialist Reinhardt

Katharinenstraße 1 · **72764 Reutlingen**
Telefon (0 71 21) 32 99 33

Bahnhofstraße 19 · **72810 Gomaringen**
Telefon (0 70 72) 66 94

Evang. Diakonissenring Metzingen e.V.
Zentrum für Senioren

Tagespflege „Weinbergblick“

Informationen unter:
07123-949158
www.diakonissenring.de

HELOIMA
Pflege in Reutlingen hat ein Gesicht!
Häusliche Pflege und Betreuung Reutlingen

Wir sind spezialisiert auf: Inh.: Gabriele Dingler
• Krankenpflege • Altenpflege • Wundversorgung
• Beratung • Schulung
Tel. 071 21/58 01 41 · info@heloima.de · www.heloima.de

Installation
Hausgeräte
Kundendienst
Verkauf

Geschulter Fachbetrieb Service plus

Stark in Leistung und Service
Riedinger ELEKTRO

Filiale:
Markwiesenstraße 6
72770 Reutlingen
Telefon 0 71 21 - 32 97 77
Telefax 0 71 21 - 93 99 07
info@elektro-riedinger.de

Elektrofachgeschäft:
Benediktusweg 11
72531 Hohenstein-Oberstetten
Telefon 0 73 87 - 9 89 30
Telefax 0 73 87 - 98 93 22
www.elektro-riedinger.de

Schritt halten
aktiv älter werden in Reutlingen

Bosch BKK BOSCH
AOK Die Gesundheitskasse.

Das OTAGO-Trainingsprogramm:

- ☑ verbessert Kraft und Gleichgewicht
- ☑ steigert die geistige Leistungsfähigkeit
- ☑ zuhause unter therapeutischer Anleitung

Unterstützt von AOK Neckar-Alb und Bosch BKK

SPENDENKONTO
Bank für Sozialwirtschaft
Konto: 1 750 007
BLZ: 601 205 00

Clownbesuche in der Kinderklinik werden ausschließlich durch Spenden finanziert. Unterstützen Sie mit Ihrer Spende die Arbeit der

CLOWNS IM DIENST

Weil unsere Clowns kranken Kindern helfen, den Lebensmut nicht zu verlieren ...

Jubiläen

Stadtseniorenrat im Schwabenalter

Ein gescheites Jubiläum

40 ist für die Schwaben – warum auch immer – eine magische Zahl und in Tübingen, so scheint es, eine besonders Generationen bewegende: Vor 40 Jahren erkämpfte sich die Jugend ihr selbstverwaltetes Epplehaus und nahezu zeitgleich probten die Alten den Aufbruch mit der Gründung des heutigen Stadtseniorenrats Tübingen. Die Initiatoren trugen damit ein Thema an die Öffentlichkeit, das vor 40 Jahren noch keine Rolle in der Gesellschaft spielte: das Alter.
Für die ehrenamtlich Engagierten des Stadtseniorenrats bot der 40ste Geburtstag Anlass, mal wieder richtig zu feiern und zum Festtag strömten Ende Juni jede Menge Gratulanten in die Tübinger Albert-Schweitzer-Realschule.
In ihren Grußworten würdigten die Gratulanten die Vorreiterrolle des Stadtseniorenrats, denn im Jahr 1972 gab es keinen Landesseniorenrat und keinen Kreisseniorenrat, beide wurden erst zwei Jahre später aus der Taufe gehoben. Extra Applaus erntete die Gründerin und langjährige Vorsitzende Alma Hämmerle.

- Brigitte Ehnis, Tübingen -

200 Jahre Psychiatrische Klinik Zwiefalten

Als unverzichtbar für die Versorgung psychisch kranker Menschen in Baden-Württemberg bezeichnete Sozialministerin Katrin Altpeter die Klinik Zwiefalten anlässlich der Feierlichkeiten zum 200-jährigen Bestehen der Einrichtung.
Mit der Gründung der Heil- und Pflegeanstalt in Zwiefalten am 25. Juni 1812 begann im württembergischen Landesteil die stationäre psychiatrische Versorgung im heutigen Baden-Württemberg.
Sozialministerin Katrin Altpeter erinnerte in ihrer Rede anlässlich der Feierlichkeiten an die Gräuel der Nazi-Zeit an behinderten und psychisch kranken Menschen.
Die Nachkriegspsychiatrie knüpfte an die Behandlungsmethoden vor dem ersten Weltkrieg an, so dass erst mit der Psychiatrie-Enquete in den 1970er Jahren weiterreichende Reformen hin zu einer gemeindenahen psychiatrischen Versorgung begannen. 1996 wurden die Zentren für Psychiatrie als rechtsfähige Anstalten des öffentlichen Rechts errichtet. Die Klinik Zwiefalten gehört heute zum ZfP Südwürttemberg. - Sozialministerium BW -

Humor kennt keine Altersgrenze

Zehn Jahre Clowns im Dienst im Mutter-Werner-Heim

Seit zehn Jahren beglücken die „Clowns im Dienst“ die Bewohner im Mutter-Werner-Haus. Gebührend gefeiert wird dieses Jubiläum am Spaßtag unter dem Motto „Das kann ja heiter werden“ am 18. Juli von 15 bis 20 Uhr. Viel Spaß dabei, muss man hier wohl gar nicht extra wünschen.

100 süße Jahre

Die Firma Ritter feiert Jubiläum

Wer kennt sie nicht, die praktischen und leckeren Schokoladenquadrate, die es in unzähligen Größen und Geschmacksrichtungen gibt. Das Jubiläum überrascht aber vielleicht doch den einen oder anderen Schokoladenfan.
Hoffen wir auf weitere hundert Jahre Schokoladengenuss in unserer Nähe.

Jubiläum bei Alb-Gold

Zehn Jahre Kundenzentrum

Seit bereits zehn Jahren gibt es das Kundenzentrum von Alb-Gold bei Trochtelfingen. Die Gläserne Produktion, das Kochstudio, die Kräuter Welt, der Landmarkt und das Restaurant bilden ein Erlebniszentrum rund um die Ernährung. Zum Jubiläum startet am 27. Juli der Fotowettbewerb „Spätzle schießen - Knöpfle knipsen“. Gewonnen hat, wer am 9. September die meisten „gefällt mir“ Klicks hat.

Näheres: www.schnappschuss.alb-gold.de

Drei Generationen

Als Willy P. Reinhardt vor 75 Jahren Optik Reinhardt gründete, waren die Geschäftsräume in der Katharinenstr. 19. Sein Sohn Willi übernahm die Firma 1971 und zog 1985 in die Katharinenstr. 1 um. Heute arbeitet dieser mit seiner Tochter Susanne zusammen.

Vor 100 Jahren

Viele erinnern sich noch an das schrille Pfeifen der Straßenbahn in Reutlingen. Erstmals fuhr sie vor 100 Jahren. Als Leihgabe an die Stadt ist der Straßenbahnwagen bis zum 5. August wieder in der Wilhelmstraße im Einsatz, wo er vom Café-Sommer-Team beim Kirchbrunnen in ein attraktives Straßencafé verwandelt ist.

Neuer Gesetzesentwurf

Keine Grabsteine aus Kinderarbeit

Einen neuen Gesetzentwurf zur Änderung des Bestattungsgesetzes haben SPD und Grüne in den Landtag eingebracht. Den Kommunen soll zukünftig ermöglicht werden, die Verwendung von Grabsteinen aus Kinderarbeit auf ihren Friedhöfen zu verbieten.

Nach Schätzung der Internationalen Arbeitsorganisation (www.ilo.org) verrichten 115 Millionen Kinder in aller Welt Arbeiten, die schädliche Auswirkungen auf ihre Sicherheit, Gesundheit oder sittliche Entwicklung haben. Verlässliche Angaben darüber, wie viele Kinder unter Verstoß gegen internationale Konventionen an der Herstellung importierter Grabsteine beteiligt sind, existieren nicht. Nach einer Schätzung des Instituts für Ökonomie und Ökumene arbeiten aber allein in der indischen Steinindustrie mindestens 150.000 Kinder.

Viele Grabsteine, die in Baden-Württemberg verwendet werden, stammen aus Steinbrüchen in Ländern wie Indien, in denen ausbeuterische Kinderarbeit zwar verboten aber alltäglich ist. Das Saarland hatte als erstes Bundesland bereits 2009 eine landesgesetzliche Ermächtigung im Bestattungsgesetz geregelt. Die Stadt Saarbrücken hat als eine von mehreren Kommunen diese Regelung genutzt und erlauben für Friedhöfe nur noch das Aufstellen von Grabsteinen, die nachweislich ohne Kinderarbeit im Sinne der ILO-Konvention hergestellt wurden. Die Verbreitung von Grabsteinen aus Indien und China hat in den letzten 20 Jahren deutlich zugenommen.

Geschätzte 30-60% der neu errichteten Grabsteine in Deutschland sind Billigimporte aus Indien. Der Kunde weiß leider häufig nicht, woher der Stein stammt und welche teilweise katastrophalen Arbeitsbedingungen in vielen Herkunftsländern vorherrschen. Unabhängig gesetzlicher Vorgaben sollte deshalb beim Grabsteinkauf sorgfältig vorgegangen werden. Eine Zertifizierung mit dem Xertifix oder Fair Stone-Siegel garantiert, dass die Steine ohne Kinderarbeit hergestellt werden, auch bietet sie hier eine gute Orientierungshilfe für den Verbraucher. Eine gute Alternative sind deutsche und europäische Steine, die unseren Witterungsbedingungen, in Bezug auf Frostbeständigkeit, Materialstabilität und Verfärbungen angepasst sind.

- SPD/Die Grünen, Heike Hotz -

Traugott Hummel BESTATTUNGSHAUS
Traugott Hummel e.K. · Arbachtalstr. 12 · 72800 Eningen
Telefon (07121) 9891-0 · Telefax (07121) 9891-13
Besuchen Sie uns im Internet: www.hummel-bestattungen.de
Familienunternehmen seit 1931

Flunkert Bestattungen
Haus des Abschieds und der Trauerhilfe
Kanzleistraße 43 · 72764 Reutlingen
Tel. 0 71 21/37 01 66
Belthlestraße 4 · 72070 Tübingen
Tel. 0 70 71/44 02 77
www.flunkert-bestattungen.de

werz Bestattungsdienst
Geprüfter Bestatter im Handwerk · Geprüfter Thanatopraktiker
Friedrich-Münzinger-Str. 3
72555 Metzingen
Telefon (0 71 23) 1 42 36
Telefax (0 71 23) 1 40 27
Neckartenzlinger Str. 25
72766 Reutlingen-Mittelstadt
Telefon (0 71 27) 9 29 49 85
E-Mail info@bestattungsdienst-werz.de
Internet: www.bestattungsdienst-werz.de

BESTATTUNGEN GOMMEL
Lilli-Zapf-Str.15, 72072 Tübingen
Tag und Nacht erreichbar unter
07071 - 550 630
Ihre persönliche Trauerhilfe zum fairen Preis.
Bestattungsvorsorge
Überführungen im In- und Ausland
Inhaber Roberto Seifert
Michael Gommel
www.bestattungen-gommel.de

Zuhören. Beraten. Begleiten.
Ihr Partner im Trauerfall
24 Stunden erreichbar
weible Bestattungsdienst
Reutlingen & Pfullingen
T: 07121 78048
www.bestattungsdienst-weible.de

Ziegelmüller
Gestaltete Grabmale
Individuelle Maßarbeiten
Steinmetz- und Bildhauermeister
Sickenhäuser Straße 46, Reutlingen
Tel. (0 71 21) 30 05 67, Fax 34 00 64

GEBR. MOHRING GmbH & Co.KG Reutlingen
Individuelle Grabdenkmale und Natursteine
Burkhardt + Weber-Str. 53
72760 Reutlingen
Tel. 0 71 21/33 76 85
Fax 0 71 21/33 97 56
www.mohring-steinmetz.de

Der Rosengarten

Erdbestattungsplätze auf dem Tübinger Bergfriedhof

Die erste Erdgemeinschaftsgrabstätte auf dem Tübinger Bergfriedhof wurde mit 125 Erdbestattungsplätzen jetzt fertig gestellt. Damit wurde dem Wunsch vieler Bürger nach einer Erdbestattung anstelle einer Urnenbeisetzung Rechnung getragen.

Die neu gestaltete Anlage Rosengarten in Abteilung 096 des Bergfriedhofs soll den Angehörigen, aber auch anderen Friedhofsbesuchern, als Trauer- und Aufenthaltsraum einen Ort der Ruhe und Einkehr anbieten. Deshalb gibt es hier viele neue Sitzmöglichkeiten. Die Anlage wird von den Friedhofsmitarbeitern gepflegt.

Der Rosengarten ist eine anonyme Erdgemeinschaftsgrabstätte, bei der die Pflege für die 20jährige Ruhezeit bereits enthalten ist. Die Erdbestattungsplätze werden der Reihe nach und für jeweils einen Verstorbenen zugeteilt. Der eigentliche Erdbestattungsplatz innerhalb der Rasenfläche zwischen den mit Rosen bepflanzten Kreisbeeten bleibt weiterhin anonym. Aber an den Namensstelen ist zu erkennen, dass der oder die Verstorbene in diesem Bereich der Gemeinschaftsgrabstätte liegt. Ob sie einen Namen anbringen wollen, bleibt Angehörigen freigestellt.

Außerhalb der Anlage an den Wegen befinden sich zwei befestigte Granitkreise, die durch berankte Rosenbögen erreichbar sind. Hier kann man Blumengebinde, Kränze, Kerzen und ähnliche Erinnerungsandenken ablegen. Nur dort und nicht auf dem eigentlichen Erdbestattungsplatz in der Rasenfläche dürfen Blumen abgelegt werden.

- Bernd Walter, Bergfriedhof Tübingen -

RILLING & PARTNER 1923
Bestattungsdienst Tübingen | Haus des Übergangs
Bestattung Vorsorge Kultur
www.rilling-und-partner.de
Handwerkerpark 5 · 72070 Tübingen · Tel. 07071 92780

MUTSCHLER & BETZ
MEHR ALS NUR BESTATTUNGEN
07121 79526
24 STUNDEN ERREICHBAR
AUCH SONN- UND FEIERTAGS
PFULLINGEN // SCHULSTRASSE 28 BESTATTUNGEN AUF ALLEN FRIEDHÖFEN
WWW.MUTSCHLER-BETZ.DE

Weide – ein vielseitiger Rohstoff

Neuer Trend in Europa und Amerika – unser Bericht über einen Weidensarg in der Mai-Ausgabe der "kleinen" Zeitschrift

Zum Weiterlesen:
www.englishwillowcoffins.co.uk
www.wickerwillowcoffins.co.uk
www.musgrovewillowcoffins.co.uk
www.peacefunerals.co.uk
www.oakandfire.de
www.weidenzauber.de

In England lässt man sich nur noch im Weidensarg bestatten oder einäschern. Symbolisch steht die Weide für den Neubeginn, der Korb und die Wiege für Geborgenheit und assoziiert Ruhe und Vertrauen. Das erfuhren wir von „Weidenzauber". Kerstin Mülders berichtete: „In England, den USA und auch in Holland ist der Weidensarg eine Alternative zu herkömmlichen Särgen. Er wird durch seine Ästhetik und aus ökologischen Gründen bevorzugt."
Dem Umweltaspekt kommt bereits heute auch bei der Sargwahl eine zunehmend größere Rolle zu. Bereits 25 Prozent der Särge bestehen aus naturbelassenen Materialien. An den Seiten baumeln Textilschlaufen zum Tragen. Keine Lacke, wenig Metall, das Innenleben wird aus Baumwolle gefertigt.

Die Weide ist ein vielseitiger Rohstoff.
Die getrocknete Rinde der Weiden kann als Tee aufgebrüht werden und enthält Gerbstoffe unter anderem Salicin. Vor allem das Salicin wird im Körper zu Salicylsäure umgewandelt. Das ist der Grundstoff des Medikaments Aspirin.

Ein Schweizer Campingplatz ließ die Fassade seines Haupthauses mit Weiden flechten. In den Emiraten entsteht zurzeit die weltgrößte Weidenfassade an einem Islam Kulturzentrum. Weiden sind in den Emiraten genauso exotisch wie schwarz-weiße Kühe. Wer in dem Golfstaat zeigen will, dass er Sinn für das Besondere hat, lässt sich eine Skulptur aus Weiden flechten oder eben eine ganze Fassade. Damit aber noch nicht genug. In den Niederlanden werden ganze Häuser aus Weiden gebaut.

Weiden haben etwas sehr Beruhigendes. Sie integrieren sich auch unauffällig in die Gartengestaltung und wirken harmonisch in Verbindung mit Granit und Stein.

Weide wird auch in erheblichen Mengen energetisch als biogener Brennstoff unter anderem in Heizwerken verwertet.

- Weidenzauber und Heike Hotz -

Was sich alles aus Weide herstellen lässt, ist beeindruckend. Unten ein Iglu von „Weidenzauber", Korntal.

Trauerfeier–Trauerbegleitung
frei – individuell – persönlich

Albrecht K. Wengert
– Diplom Theologe –
Gartenstraße 44
Tel. (0 70 71) 440 110
www.trauerzyklus.de
72074 Tübingen
Fax (0 70 71) 400 624
info@pastoralberatung.de

BESTATTUNGEN
WERNER
Bestattungsvorsorge bedeutet
- vorbereitet sein -
Wir informieren Sie gerne über die Möglichkeiten der Vorsorge und beantworten Ihre Fragen.
Mössingen (07473) 21494

Stadt Reutlingen
Bestattungsdienst
Dietweg 37 – 41, 72760 Reutlingen
Wir sind für Sie im gesamten Stadtgebiet Reutlingen tätig.
Sie erreichen uns 24 Stunden täglich unter den Rufnummern 07121/303-57 50 oder 0172/7 26 96 39

Rette wer kann

Notsituation des Helden oder Held hilft in Notsituation?

Diese Frage kann man beim Ehrenamt wohl nie vollständig beantworten. Ich möchte meine Sicht zu diesem Thema vorstellen.

Über ehrenamtliche Arbeit wird in letzter Zeit viel diskutiert. Es wird über „Pflicht"-Ehrenamt von Rentnern gesprochen, über den Lohnstellenabbau durch das freiwillige Engagement, dass der Staat seiner Pflicht gerecht wird oder auch nicht. Meinetwegen kann man in der Medienwelten fleißig weiter darüber sprechen, ich mag die Handlung, das ganz einfache Tun!

Und worum geht es

Mir ist es wichtig, jeden Tag ein Stück mehr meine Selbstverantwortung leben zu können. Dies bedeutet für mich als Bürger, dass ich versuche meine Wünsche und Bedürfnisse im Kontext der Gesellschaft leben zu können. Mit den Möglichkeiten die ich eben habe.

Mein selbst gewählter Rahmen setzt sich unter anderem aus Respekt und Achtsamkeit zusammen. Auf dieser Basis kann ich versuchen, meinem Gegenüber anders zu begegnen. Mit Gegenüber meine ich Menschen, Tiere und die Natur.

Konsequenzen

Aus Hinschauen ergab sich die Konsequenz zum Handeln. So beschloss ich mich ehrenamtlich zu engagieren. Um meine Vision von einem Miteinander auch zu leben.

Ich arbeite bei der Bruderhaus Diakonie als freiwillige Engagierte, im Bereich der Sozialpsychatrischen Hilfen. Und je länger ich dort arbeite, desto öfters stellt sich die Frage, wer hilft den nun wem? Ich lerne, dass man auch mit Humor, Ehrlichkeit und Toleranz, den Anforderungen des Lebens begegnen kann. Dass Gemeinschaft trägt! So wird mein Blickwinkel weiter. Und meine Erfahrungen möchte ich nicht mehr missen. Im achtsamen Kontakt mit dem Anderen begreife ich ihn und mich selbst.

- Marion Höppner,
Heilpraktikerin, Pfullingen -

FOKUS Gesundheit
Sanitätshaus Jud

Venenkompetenz
Rückenkompetenz
Bandagenkompetenz
Pflegekompetenz
Prothesenkompetenz
Fusskompetenz
Rehamittelkompetenz

Sanitätshaus Jud
Metzingen, Kelternplatz, Tel. 07123-24 80
Bad Urach, Ulmerstr.3, Tel. 07125-84 15

"die kleine"
Zeitschrift •
Hegwiesenstr. 10 •
72764 Reutlingen,
t 07121 - 21 05 41
info@heyd-pr.de
www.die-kleine-zeitschrift.de

erscheint wieder
am 15. September

ALB-GOLD
Sommermarkt

Genuss, Kunst und Kultur

Samstag, 28. Juli ab 11 Uhr
Sonntag, 29. Juli 11 - 18 Uhr

Theater Lindenhof Samstag, 28. Juli
Abendprogramm
- Eintritt frei

10 JAHRE KUNDEN ZENTRUM
ALB-GOLD Kundenzentrum
72818 Trochtelfingen | www.alb-gold.de
ALB·GOLD

Bürgerschaftliches Engagement ist ... ...

Wer hier nicht das Passende findet, kann sich im BüroAktiv e.V. beraten lassen.

Reutlingen

Gärtnern im Hochbeet mit Kindergartenkindern; Abteilung für Ältere, Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75 Telefon 07121-303-2300

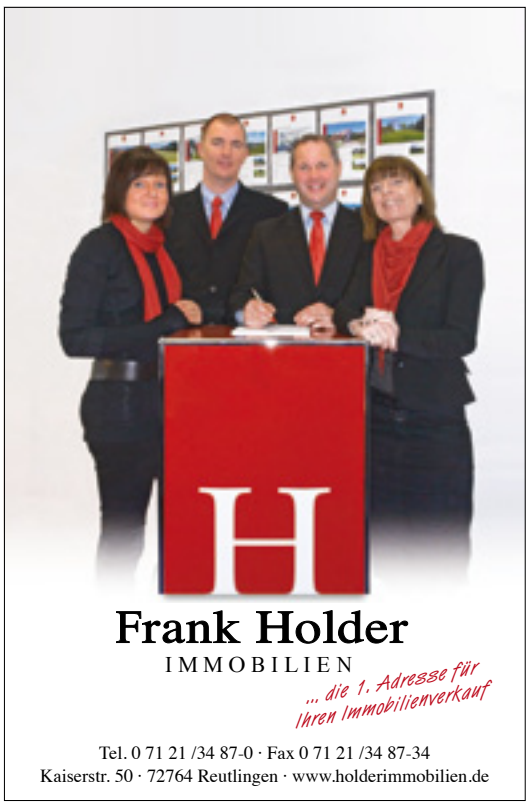
Mode und Menschen: Gefragt sind Erfahrung und Lust, sich im sozialen Kleiderladen zu engagieren: Kleiderspenden entgegennehmen, sortieren und benachteiligten Menschen mit Rat und Tat zur Seite stehen.
fairKauf, Gisela Steinhilber, AWO (Arbeiterwohlfahrt) Tel. 07121-23825
g.steinhilber@awo-reutlingen.org

Mitmachen im Lobbyrestaurant:
Bürgertreff „Unter den Leuten“, Ide Schneider, Tel. 07121-37138

Vorleserinnen und Vorleser gesucht.
Im Projekt „Spaß am Lesen - Spaß am Vorlesen“ besuchen lesebegeisterte Menschen regelmäßig einen Kindergarten.
Stadt Reutlingen,
Abteilung für Ältere,
Tel. 07121-3032300
www.reutlingen.de

Tübingen & Reutlingen

Eigenes Wissen und Erleben teilen, mitschreiben, mitkorrigieren und ergänzen, bebildern, mitdenken - die kleinen Wikipedia-Geschwister Tüpedia & Reutlingen-Wiki freuen sich über Leute mit Freude am regionalen Wissen und Vernetzen, zum Beispiel für historisch Interessierte oder Fotografier-Freudige.
Verein zur Förderung freien Wissens in der Region Tübingen/Reutlingen, Fabian Betz, Tel. 07071-5689652; info@reutlingenwiki.de, www.tuepedia.de; www.reutlingenwiki.de


Frank Holder
IMMOBILIEN
... die 1. Adresse für Ihren Immobilienverkauf
Tel. 0 71 21 /34 87-0 · Fax 0 71 21 /34 87-34
Kaiserstr. 50 · 72764 Reutlingen · www.holderimmobilien.de

Albert W. Heusel
Baum- und Gartenpflege
Reutlingen
Telefon 07121/4 54 88
www.gartenheusel.de
garten heusel

Hofmarkt Jungviehweide
im delicasa • Mössingen
Telefon 07473 - 95 160
Hofmarkt Jungviehweide
Genuss mit gutem Gefühl
Bestes **Rindfleisch** von **eigenen Rindern** vom **eigenen Hofgut** Jungviehweide in Ofterdingen.
Alle Wurst- und Fleischspezialitäten stellen wir ausschließlich selbst her.
Schlemmer Imbiss - alle Essen auch zum Mitnehmen.
Vom Gourmet-Journal **Der Feinschmecker** als eine der **besten Metzgereien Deutschlands** ausgezeichnet.
Wir fördern **Slow Food.**
www.jungviehweide.de ....mit online-shop

Wir haben was gegen Einbrecher!
zum Beispiel

Panzerriegel...
Tresore...

Haus für Sicherheit
Metzgerstraße 26 · 72764 Reutlingen
Tel.: 07121-300 600 · www.rt300600.de

Haus Bittenhalde
Die freundliche Tagungsstätte auf der Schwäbischen Alb lädt ein:
Mo. 1. bis Fr. 5. Oktober
Tanzen und Wandern
für Ehepaare und Alleinstehende
Mo. 19. bis Mi. 21. November
„Meine Seele will sich nicht trösten lassen“
Trauerseminar
Mo. 3. bis Fr. 7. Dezember
„O du fröhliche,...“ - ADVENTSTAGE
für Ehepaare und Alleinstehende
Weitere Informationen senden wir Ihnen gerne zu:
Haus Bittenhalde
72469 Meßstetten Tieringen
Tel.: 07436-494, Fax: 8597
www.Haus-Bittenhalde.de

Galerie und Rahmungen
Papier- und Schreibwaren
HORWARTH
Reutlingen, Metzgerstr. 9 - 11

...Freude am Ehrenamt

Hier sind engagierte Menschen gesucht. Wählen Sie aus.

Tübingen

Mitarbeit im offenen Café: Das Café ist geöffnet: vormittags Di., nachmittags Di. + Do. Ziel des Vereins: Angebote von Familien für Familien initiieren, durchführen und begleiten.
Familienzentrum ElKiKo e.V.
Tel. 07071-9587300
vorstand@elkiko.de, www.elkiko.de

Essen auf Rädern! Gesucht werden FahrerInnen, die an einigen Tagen im Monat das Essen verteilen. Seit 1999 werden täglich ca. 50 Kunden mit warmem Essen beliefert. Es werden zwischen 10.15 und 13.15 Uhr eine Nord- und eine Südtour gefahren.
Diakoniestation Tübingen,
Monika Richter, Tel. 07071-9304-24 oder richter@evk.tuebingen.org

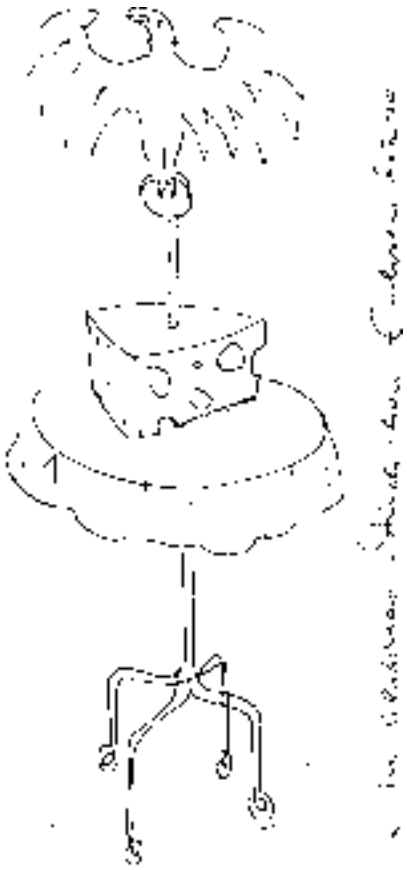
Die Tübinger Tafel sucht dringend **MitarbeiterInnen** als FahrerInnen, als Vorbereitungsteam und als VerkäuferInnen im Tafelladen in der Katharinenstraße 29 (Loretto). Wir geben Lebensmittel an bedürftige Mitmenschen weiter. Wenn Sie ein bisschen Zeit haben, melden Sie sich: Frau Bohlmann Tel. und Fax 07071/940694 oder info@tuebingertafel.de. oder www.tuebingertafel.de

Mobilen Hühnerstall bauen - HeimwerkerInnen, SchreinerInnen, Holzwürmer zum Bau eines mobilen Homes (aus Holz) für die Hühner gesucht. Es soll für Kinder leicht zugänglich und beweglich sein, um auf neues „Weideland" verschoben werden zu können. Ei als Belohnung garantiert.
Stadtteilbauernhof Lustnau e.V., Walter Weber, Tel. 07071-73288 oder wawe-web@gmx.de

AktivistInnen für Tierrechte - gesucht werden AktivistInnen, die in Tübingen durch Protestaktionen, Informationsveranstaltungen und kreative Aktionen gegen Tierausbeutung und für Tierrechte kämpfen. Treff ist jeden Dienstag um 20 Uhr im Epplehaus (Karlstr. 13), im „MUFU"-Raum (2. Stock, links hinten, rechte Tür).
Tübingen für Tiere e.V.,
Tel. 07071-639788 oder
info@tuebingen-fuer-tiere.de,
www.tuebingen-fuer-tiere.de

Auslage von Programmheften – gesucht werden Engagierte, die ca. 1-2 mal im Monat die Programmhefte mit vielen Bildungs- und Begegnungsangeboten für Jung und Alt an bestimmten Auslagestellen in Tübingen verteilen (Weststadt, Nordstadt, Klinikbereich, franz. Viertel, Uni-Tal-Bereich, Wanne und Tübinger Teilorte). Das Team der Familien-Bildungsstätte bringt Ihnen das Programmheft zur Verteilung in „Ihrem" Gebiet auch nachhause!
Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V., Hechinger Straße 13, 72072 Tübingen, Frau Sabine Wurfer, Tel. 07071-930460 oder buero@fbs-tuebingen.de, www.fbs-tuebingen.de

Kulturpaten gesucht: Vielen Familien fehlen Geld und Zeit. Begleiten Sie ein Kind, das noch nie im Theater, im Konzert war, zu ausgewählten Veranstaltungen. Ute Mihr, Tel. 07071-8 77 04
ute.mihr@ulrich-mihr.de



Es gibt viel zu tun...
Schneiden Sie sich das Stück ab, das am besten zu Ihnen passt.

GABRIELE LENZ
Pflegesachverständige
Andreas-Hofer-Weg 7 | 72108 Rottenburg am Neckar
Telefon: 07472-98 42 181
www.pflegeberatung-lenz.de

Schimpfen
Sie noch -
oder
verändern
Sie schon?
BüroAktiv Tübingen e.V.
Bei der Fruchtschranne 6
72070 Tübingen
Tel. 0 70 71 - 2 13 15
info@bueroaktiv-tuebingen.de

Kreis Tübingen:
Freiwilligenbörse
Vereine und Organisationen aus dem Landkreis lassen sich hier registrieren und tragen ihre freien Stellen für ehrenamtliche Tätigkeiten ein.
www.engagiert-im-kreis-tuebingen.de

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Der VR-FinanzPlan ist das Herz unserer Beratung, die Sie mit Ihren Wünschen und Zielen in den Mittelpunkt stellt. So finden wir gemeinsam für Sie in jedem Alter und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung.

Volksbank Reutlingen
Gemeinsam erfolgreich

www.volksbank-reutlingen.de

• verlässliche Terminvereinbarung
• kostenlose Beratung

- Altenpflege
- Krankenpflege
- Kinderkrankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Außerklinische Intensivpflege

MHP MOBILE HAUSKRANKEN PFLEGE GmbH

Rosentalstraße 8/1
72070 Tübingen

07071 . 9756 . 0
www.mhp-pflege.de

...gut beraten!
FahrRadLaden
AM HAAGTOR

Fahrräder • Elektroräder
Anhänger • Zubehör
Fachwerkstatt

Haaggasse 43 • 72070 Tübingen • Tel. 07071 / 232 44
www.fahrradladen-tuebingen.de

Foto: Wolfgang Jauch

Von den Krankenkassen als Hilfsmittel anerkannt

SICHER GEHEN BIS ZUM FUSS-BALLPLATZ UND GARANTIERT EINEN SITZPLATZ – WIE GEHT DAS?

Ganz einfach – mit einem Rollator von DOLOMITE. Damit gehen Sie nicht nur sicher, Sie können auch bequem darauf Platz nehmen. Möchten Sie mehr über Leonhard und seinen Rollator erfahren? Fordern Sie einfach den kostenlosen Prospekt an.

LEONHARD, 62 Jahre

DOLOMITE

GLÜCK Sanitätshaus Orthopädie-Technik
Konzleistr. 37
72764 Reutlingen
Tel. 07121 / 34 93 11

Schutz und Sicherheit für Ihre Familie und Ihr Eigentum

krüger Alarmanlagen
...einfach sicher!

Lembergstraße 22 • 72766 Reutlingen
Tel. 07121 470061 • Fax 470542
www.krueger-alarm.de

post MALERWERKSTÄTTE

QUALITÄT IN FARBE

Mail: info@maler-post.de
www.maler-post.de

- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Alles um die Fassade
- Schimmelsanierung
- zertifiziert für seniorenfreundliche Leistungen
- wir koordinieren alle zur Renovierung notwendigen Handwerker
- wir räumen aus und ein

Malerwerkstätte Klaus Post GmbH, Alte Landstraße 57
72072 Tübingen-Weilheim, Tel. 0 70 71 / 79 10 11, Fax 76 01 68

... für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

Alteburg Apotheke, Inh. Elke Mayer
Hindenburgstraße 79, Rt, t. 07121 - 23 93 41
info@alteburg-apotheke.de

Apotheke am Tübinger Tor, Inh. Christel Mez
Katharinenstraße 28, Rt, t. 07121 - 33 99 51
service@apo-tue-tor.de

Apotheke im E-Center, Inh. Siegbert Ruchay
Emil-Adolf-Straße 21, Rt., t. 07121 - 37 29 30
info@apotheke-im-e-center.de, www.apotheke-im-e-center.de

Bahnhof Apotheke, Inh. Christos Paralis
Kaiserstraße 11, Rt, t. 07121-49 00 11
kontakt@bahnhof-apotheke-reutlingen.de
www.bahnhof-apotheke-reutlingen.de

Hohbuch Apotheke, Inh. Karl Becht
Pestalozzistraße 7/1, Rt, t. 07121 -2 93 93
info@hohbuch-apotheke.de, www.hohbuch-apotheke.de

Lindach Apotheke, Inh. Britta Thumm
Lindachstraße 5, Rt, t. 07121 - 27 08 68
lindach-apo-reutl@pharma-online.de

Rathaus Apotheke, Inh. Ulrich von Vacano
Rathausstraße 10, Rt, t. 07121 -32 9341
rathausapo-rt@t-online.de, www.rathausapo-rt.de

Süd-Apotheke, Inh. Gabriele Glessing
Ringelbachstraße 88, Rt, t. 0 71 21 - 92 5 40
sued-apotheke.reutlingen@t-online.de

Norden_Orschel-Hagen_Rommelsbach

Gartenstadt-Apotheke, Inh. Hannes Höltzel
Dresdner Platz 1, Rt, t. 07121 - 96 57-0
info@gartenstadt-apo.de, www.gartenstadt-apo.de

Römerschanz-Apotheke, Inh. Rainer Schorlepp
Gustav-Groß-Straße 2, Rt t. 0 71 21 - 32 05 66
schorlepp@roemerschanzapotheke.de, www.roemerschanzapotheke.de

Apotheke Rommelsbach, Inh. Inge Höltzel
Egertstraße 13, Rt-Rommelsbach, t. 07121 - 9 65 40
info@apo-rommelsbach.de

Eningen

Burkhardt´sche Apotheke, Inh. Elke Ney
Hauptstraße 59, Eningen, t. 07121 - 8 11 48
kontakt@apo-eningen.de, www.apo-eningen.de

Sondelfingen

Birken-Apotheke, Inh. Alexandra Schnober
Römersteinstraße 4, Rt-Sondelfingen, t. 07121 - 49 39 20
info@birken-apotheke-sondelfingen.de

Kirchentellinsfurt

Rathaus-Apotheke, Inh. Christoph Heck
Dorfstraße 41, Kirchentellinsfurt, t. 07121 - 9 68 80
Rathaus-Apotheke-Heck@arcor.de, www.rathaus-apotheke-heck.de

Gönningen

Roßberg-Apotheke, Inh. Stefan Hartert
Hauptstraße 40, Reutlingen-Gönningen, t. 07072 - 9 18 50
rossbergapotheke@aol.com, www.rossberg-apotheke.de

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für mehr Mut beim älter Werden

○ Ja. Ich abonniere!

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

○ **"die kleine"** im Abonnement
6 Ausgaben 18 Euro

Das "die kleine"-Abonnement läuft bis auf Widerruf und kann jeweils 2 Monate vor Jahresende gekündigt werden.

○ **Geschenk-Abo**
Ich möchte mit der **"kleinen"** eine Freude machen. Bitte senden Sie ein Jahr lang jeden 2. Monat ein aktuelles Exemplar (6 Ausgaben = 18 Euro) an:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Widerrufsrecht:
Diese Bestellung kann innerhalb einer Woche ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden.

○ Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und senden Sie ihn noch heute an:

"die kleine" Zeitschrift
Hegwiesenstraße 10 • 72764 Reutlingen
"die kleine"-Abo-Telefon 07121 - 240459
diekleine@heyd-pr.de

Alles über "die kleine"

die kleine
für mehr Mut beim älter Werden

Nr. 7/8; 19. Jahrg. 2012,
ISSN 0948-00211
Verbreitungsgebiet:
Kreise Rt und Tü

Auflage 15.000

Herausgeberin:
Gabriele Heyd PR v.i.S.d.P.

Redaktion:
Gabriele Heyd, Andrea Rogg

Redaktionsassistenz:
Heike Hotz
Layout: Elke Spohn
Bildredaktion:
Wolfgang Jauch

Anzeigen: Heike Hotz,
Erika Kleinmann

Anschrift:
"der kleine" Verlag,
Hegwiesenstraße 10
72764 Reutlingen
Tel. 07121 - 24 04 59
Fax 07121 - 21 05 42

Redaktionsbüro:
Engelfriedshalde 24
72076 Tübingen
Tel. 07071 - 1 43 94 80

info@heyd-pr.de,
www.heyd-pr.de
www.die-kleine-zeitschrift.de

Druck: Fink GmbH, Pfull.

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung nur nach Genehmigung.
Beiträge mit Verfassernamen geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

Redaktionsschluss, Anzeigenschluss jeweils am 25. des geraden Monats

Erscheinen:
am 15. des ungeraden Monats

Die Kürzel unserer Autoren:
-yd- Gabriele Heyd

Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier

Unsere Auslagestellen

In Fillialen von
BeckaBeck
Oskars
Padeffke
Orthopädie Brillinger
Der Marktladen

Tübingen
Beratungsst. f. ältere M.
Buchhandl. Wekenmann
Büro Aktiv
Café Hirsch
Café Binder
d.a.i.
Dr. Stehberger
elkiko
Haus d. Soz. Dienste
Hirsch Begegnungsst.
Kaipf, Hörgeräte
Keltern-Apotheke
Kreisseniorenrat
Landratsamt
Lady Fitness
Louise Poloni Heim
Loretto Klinik
Mona's Nähcafé
Metzgerei Truffner
MHP
Neue Apotheke
Olaf S.
Pauline Krone Heim
Paul Lechler Klinik
Rathaus
Servicestelle Familie
Stadtbibliothek
Stadtseniorenrat
Stadtverwaltumg
Tourist Info
Verkehrsverein
Vinzenz v. Paul Pfleger.
VHS

Tü Stadtteile
Handwerkerpark
Rilling und Partner
Kreishandwerkerschaft

Lustnau
Fahrradfetzer
Pauer, Fußpflege

Wanne
Literaturcafé, Kunsthalle
Luise Wetzel Stift
Universitäts Klinik

Kirchentellinsfurt
Rathaus-Apotheke

Wannweil
Obere Mühle
Blumen Hochstetter
Connies Hoflädle
Gartenbau Hespeler
Linden Apotheke
Rathaus

Reutlingen
Stadtbibl. u. Aussenst.
Bruderhaus Diakonie
Restaurant Achalm

Stadtmitte
Akermann Augenoptik
Altes Rathaus
AOK
Apoth.am Tübinger Tor
Apoth.im Nordsternhaus
Backwaren vom Vortag
Bäckerei Berger
Bahnhof Apotheke
Bayer Augenoptik
Café Sommer
Café Finckh
Caritas
Dt. Rotes Kreuz
Diakonisches Werk
Foto-Quick
Friedemann Augenopt.
Galerie Horwarth
Gesundheitsamt
Hanfhaus
Harsch Reisebüro
Haus der Jugend
Haus für Sicherheit
Heimatmuseum
Hörakustik Kimmerle
Hörakustik, Geers
Kosmetik Schmidt
Lindach Apotheke
List Apotheke
Lukaszewitz
Mattäus-Alber-Haus
Marienkirche
Markthalle
Metzgerei Rapp
Nicolaikirche
Nusser + Co.
Osiandersche Buchh.
Orthopädie Schneider
Orthopädie Staneker
Parkapotheke
Perlenladen
Park-Apotheke
Philadelphia Buchhandl.
Planie Apotheke
Psychol. Beratungsstelle
der Kath. Kirche
Rathaus Apotheke
Reinigung Haux
Reisebüro am Steg
Restaurant Achalm
Sanitätshaus Glück
Sanitätshaus Krüger
Seniorenzentr. Stadtm.
senopart
Sonnen-Apotheke
's Reutlinger Teelädle
TouristInfo, StaRT
Treffpunkt für Ältere
St. Wolfgang Kirche
Weltladen
Wolle&mehr
Vinum
Volkshochschule

RT Stadtteile
Tübinger Vorstadt
Bürgerbüro UDL
Café Nepomuk
Packma
Pfarramt d. Kreuzkirche
Psycholog. Beratungsstelle

Ringelbach
Alteburg Apotheke
Gaststätte Ringelbach
Kreiskrankenhaus
List-Halle
Reformhaus Sperling
RAH Ringelbach
Seniorenzentr. Markwasen
Südapotheke
Weinmusketier

Hohbuch
Ev. Kirchengemeinde
Haus der Familie
Hohbuch Apotheke
Rad und Sport Kilian

Oststadt
Apoth. Kaiserpassage
Leonhards Apotheke
KBF Neckar-Alb

Voller Brunnen
Generationenhaus
RAH Haus
Römerschanz Apotheke

Orschel-Hagen
Bäckerei
Bücherei
Ev. Gemeindehaus
Gartenstadt-Apotheke
Haus d. Begegnung
Schreibwaren Keinath

Rappertshofen
und Buchladen

Rommelsbach
Bäckerei K&U
Bäckerei Schmidt
Bäckerei Stauch
Birken-Apotheke
Groll GmbH
Ev. Kirchengem.

Sondelfingen
Birken- Apotheke
Easy Sports
Groll GmbH
Rathaus
Schlag Sanitär

Mittelstadt
Apoth. Mittelstadt
Bäckerei Mayer

Betzingen
Apoth. im E-Center
Alte Eisenbahnschule
Bruder Klaus
Café Zum Schwan
Gaststätte Karz
KBF Betreutes Wohnen
Lippmann Augenoptik
Mauritius-Apotheke
Mühlen-Apotheke
Restaurant Karlshöhe
Stadtbibliothek
Steinach-Apotheke

Ohmenhausen
Bäckerei Schmied
Bonus
Ev. Gemeindehaus

Gönningen
Ev. Pfarramt
Fauß Wohn Akzente
Rathaus
Roßberg-Apotheke

Eningen
Altenzentr. St. Elisabeth
Apotheke Bahnhofstr.
Bürgermeisteramt
Eninger Hof
Gärntnerei Jaschke
Gemeindebücherei
Klarner Medien
Leinsbach- Apotheke
Metzgerei Schmutz
Pfeiffer & May
Pflegedienst Weggerle
Physioth. Bittner-Wysk

Pfullingen
Alter Bahnhof
Apotheke Laiblinsplatz
Bürgerbüro
Der Naturladen
Klein OHG
Marktapotheke
Rathäuser
Reformhaus
Restaurant Südbahnhof
Samariterstift
Stadt-Apotheke
Weinhandlung Eckmann

Lichtenstein
Honau
Hotel Adler
Hotel Rößle
Seniorenzentr. Echazqu.

Metzingen
Buchhandlung Widmann
Ev. Diakonissenring
Ev. Gesamtkirchengem.
IAV-Stelle
Jud Orthopädie-Technik
Rathaus
Schreibwaren Stoll
Stadtbibliothek
Volksbank
VHS

Reicheneck
Hofladen
Wengertstüble

Glems
Stauseehotel
Waldhorn

Dettingen
Bäckerei Fritz
Bäckerei Winter
Ermstal-Apotheke
Rathaus
Sonnen-Apotheke

Bad Urach
Graf Eberhard
Haus des Gastes
Marktapotheke
Rathaus
Thermalbad

Münsingen
Neues Rathaus
Touristen-Information
VHS

Auf der Alb
Albgold
Bäckerei Marquardt,
Engstingen
Forsthaus + Schloss-Schenke beim Lichtenstein
Gaststätte Bärenhöhle
Golfplatz Restaurant + Golfclub
Roßberghaus

Rottenburg
Kulturamt
Bahnhofsapotheke
Bärenapotheke
Bürgerbüro im Rathaus
Bürgerbüro Ergensingen
Dombücherei
IAV-Stelle
Morizbücherei
Morizles Kleiderkiste
Pflegepunkt Ergensingen
Stäbleapotheke
VHS
Zehntscheuer

Mössingen
Alb-Apotheke
Bestattungen Werner
Delicasa
Fred Koller, Fahrräder
Haus a.d. Steinlach
Hofladen Jungviehweide
Mehrgenerationenhaus
Klinik B.Sebastiansweiler
Kulturscheune
Optikstudio Haid
Rathaus
Sport-Schaal
Stadtbücherei

Öschingen
Postannahmestelle

Ofterdingen
Dana's Only

Bodelshausen
Johny Fee
Postannahmestelle

Und natürlich bei all unseren Anzeigenkunden und unter www.die-kleine-zeitschrift.de
Liste ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Dr. Thomas Putzker
Zahnarzt und Zahntechniker
Gesund beginnt im Mund
Angstpatienten
metallfreie Zahnerhaltung
72768 Reutlingen-Degerschlacht
Leopoldstr. 24
Tel. 07121/601579
www.dr-putzker.de
raxis für ästhetische und ganzheitliche Zahnheilkunde

Mein Mann muss ins Krankenhaus

... und Ruth Broda aus dem Storchengäu macht sich krause Gedanken

Ehrlich gesagt, ich bin gern allein zu Hause. Tagsüber genieße ich die Stille, in der ich einfach meinen Gedanken nachhängen kann. Oder über einen Text nachsinnen, der dann auf einmal wie von allein entsteht. Nachts schlafe ich ungestört durch. Am meisten genieße ich das Aufwachen ohne Wecker. Rasch in die Küche, und dann mit Teekanne und Zeitung nochmal ins Bett – liebgewordene Rituale aus der Single-Zeit, gern jederzeit wiederbelebt. Damit kein Missverständnis aufkommt: ich bin gern verheiratet, mit allen Konsequenzen. Aber ich habe überhaupt nichts dagegen, wenn mein Mann von Zeit zu Zeit ankündigt, er fahre ein paar Tage weg. Geschäftstermin, oder Besuch bei einem Freund. Den lass ich dann schön grüßen und freue mich auf die Auszeit. Er kommt ja wieder.

Neulich aber war‘s anders. Betrübt kam er vom Arzt. „Ich muss ins Krankenhaus.“ Zwei Wochen waren‘s bis zum OP-Termin. Genügend Zeit für alle möglichen krausen Gedanken. Seltsamerweise hatte nicht er die, sondern ich. Natürlich beschäftigten ihn die Dinge, die auf ihn zukommen mochten. Aber wer immer wieder die Rede darauf brachte, das war ich. Normalerweise neige ich nicht zu Hysterie. Jetzt aber suchten mich die extremsten Horrorvorstellungen heim. Natürlich behielt ich sie für mich. Aber sie sorgten dafür, dass ich tagelang wie in Trance herumlief.
Was mir alles durch den Kopf ging. In der Zeitung schreiben sie von einem drohenden Streik des Klinikpersonals. Die werden doch nicht ausgerechnet in den paar Tagen -? Was, wenn die Narkose schief geht? Dem Chirurg das Messer ausrutscht? Kunstfehler kommen vor, auch bei angeblich harmlosen Eingriffen.

Die lieben Mitmenschen taten das Ihre. Mein Mann machte kein Geheimnis daraus, was ihm bevorstand. Entsprechend mitfühlend begegnete ihm seine Umwelt. Jeder hat einen Onkel, dessen Freund einen Cousin, und dem hat man… „Ooo“, unkte eine Bekannte auf dem Wochenmarkt. „Mein Bruder hat das auch durchgemacht. Hinterher sagte er, nichts ist mehr so, wie‘s vorher war.“ Damit ließ sie mich stehen. Danke, so genau wollte ich‘s eigentlich gar nicht wissen. Zum Glück war mein Mann da schon weit weg in der Klinik.

Seltsam, als ich selbst vor drei Jahren unters Messer musste, blieb ich ganz cool. Meine Krankenhauserfahrungen waren bisher überwiegend positiv gewesen. Als Single war ich sogar ganz froh, dass ich mich einfach in die Kissen sinken lassen durfte, wenn‘s mir schon nicht gut ging. Die potenziellen Gefahren hab ich bei meiner OP einfach ausgeblendet. Das ist jetzt so, da muss ich jetzt durch. Vermutlich ging‘s meinem Mann genauso. Inzwischen ist er wieder putzmunter. Keine meiner Befürchtungen ist wahr geworden. Aber ich grüble heute noch, warum mich diese Geschichte so aus der Bahn geworfen hat.

Flink + Fleißig
Ihr individueller Haushaltsservice
Das Frühjahr steht vor der Tür!
Flink und fleißig reinigen unsere freundlichen Mitarbeiterinnen Ihre Teppiche, Polstermöbel und Matratzen.
Sie wollen endlich wieder mehr Zeit für sich?!
Ganz gleich, ob Sie Hilfe beim Putzen, Waschen, Bügeln, etc. brauchen, wir stehen Ihnen mit kompetenten Mitarbeiterinnen flink und fleißig zur Seite.
Sie wollen jemandem Zeit zum Entspannen schenken?
Sie wollen einem geliebten Menschen ein wenig Zeit schenken. Dann stehen wir Ihnen für ein individuelles Geschenk gerne beratend zur Seite.
Familienpflege
Und, weil wir bei allen Kassen zugelassen sind, bieten wir Ihnen natürlich auch Familienpflege und hauswirtschaftliche Versorgung an.
Ihr Haushalt ist in den besten Händen und Sie können endlich ausspannen...
Flink + Fleißig GbR
Ihr individueller Haushaltsservice
Ferdinand-Lassalle-Str. 18
72770 Reutlingen
www.flink-fleissig.de • info@flink-fleissig.de
☎ 0 71 21 / 205 206

www.die-kleine-zeitschrift.de

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.
gemeinnütziger Pflegedienst
Hauspflege Reutlingen e.V.
- Hauswirtschaft
- Familienpflege
- Pflege
- Betreuung

Über 50 Jahre Erfahrung.
Telefon 07121/37 18 11
www.hauspflege-reutlingen.de

Elektro-Falk
Ihr Elektrofachbetrieb
Installationen Reparaturen Fachhandel Satellitenanlagen
ISDN-Telefonanlagen Netzwerkverkabelungen
Elektro Falk, Inh. Werner Wandel
Dieselstraße 8
72074 Tübingen
Tel. 07071 - 81239
Fax. 07071 - 81052
info@elektro-falk.de
Werner Wandel
Elektromeister
60+

Preisausschreiben

Wie alt

ist die Dame auf unserem Titelbild?

Schreiben Sie Ihre Antwort an "die kleine" Zeitschrift
c/o heyd.pr • Hegwiesenstr.10 • 72764 Reutlingen

Einsendeschluss:
15. August 2012
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinnen Sie:

- **4 x eine Gruppenfahrt** für bis zu 5 Personen mit dem Sommerferien-Express
- **4 x 2** Karten für die Wilhelma
- **2 x Sonderheft** Wohnen im Alter 1 + 2
- **Buch** Leben ist Jetzt, Anselm Grün, Herder-Verlag
- **Buch** Alter und Technik; facultas.wuv
- **Buch** Was oft zählt, ist Erfahrung, Stefan Raab, Shaker Media

Sie möchten Ihren Ruhestand so sorgenfrei und angenehm wie möglich gestalten?

Leben Sie - wie gewohnt - frei, unabhängig, individuell und dennoch geborgen.

Betreute SENIORENWOHNANLAGE REUTLINGEN, HEPPSTRASSE 95

Unsere Art des Wohnens heißt soviel Selbständigkeit wie möglich - soviel Hilfe wie nötig.

1- bis 2-Zimmerwohnungen, barrierefrei, mit Bad, Einbauküche, Balkon, Aufzug, Hausnotruf - rund um die Uhr.

Angebote nach persönlichem Bedarf:
Grund- u. Behandlungspflege
Hauswirtschaftliche Versorgung
Essenservice in der Cafeteria
Regelmäßige Angebote von Gemeinschaftsveranstaltungen
Sprechstunden für allgemeine Lebens- und Pflegeberatung

Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne persönlich!

IMMO-HYP GMBH – Hausverwaltung
☎ 07121 / 9376978 - Frau Spörke
www.immo-hyp.de

Radio Workshop

Gehen Sie mit Spaß und Lebenserfahrung ans Mikro. Lernen Sie, wie Sie eine Radiosendung gestalten können. Sie produzieren Hörspiele, stellen Literatur vor, führen spannende Interviews. Gerne können Sie Texte, die Sie bei uns im Radiosender bearbeiten möchten, mitbringen. Erfahrene Radiomacherinnen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Generation 50plus ist hier ausdrücklich erwünscht, da Sie mit Ihrer Lebenserfahrung und Ihrer Lebenskompetenz sehr Interessantes für das Radio „Wüste Welle" beitragen können.

Ein Workshop der vhs Tü. in Kooperation mit dem Radio „Wüste Welle" Tübingen.
Do. 16.8., 9 - 12 Uhr
Do. 23.8., 9 - 12 Uhr
Do. 30.8., 9 - 12 Uhr
Ort: Sudhaus, Hechinger Str.
Anm.: vhs Tübingen,
Kurs Nr. 21119
Tel. 07071 - 5603-29
www.vhs-tuebingen.de

Großes Kursprogramm
für alle Leistungsstufen, Hüft- u. Knieschule
med. Gerätetraining und mehr
Veronika Bittner-Wysk
Rathausplatz 8, Eningen
t. 07121 - 820 631 **www.physio-bittner-wysk.de**

Kein Sommer ohne Fetzer's Sommerblumenmischungen !

Unsere Premiumblumenmischungen, **die Gönninger SommerPracht, die Mössinger Pastell-, Singvogel- und die Bienengartenmischung**, erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Sie sehen nicht nur schön aus, sondern sind auch ein Nahrungsreservoir für viele Nützlinge.

Schauen Sie selbst, besuchen Sie unser Probefeld !

Täglich geöffnet, wir beraten Sie gerne.

Samen-Fetzer
Der Samenhändler

Lichtensteinstr. 74, 72770 Reutlingen
Tel. 07072/912720, info@samen-fetzer.de
online-shop: www.samen-fetzer.de

MOTOmed®
anders bewegen

Aktiv sein für mehr individuelle Lebensqualität

Testen Sie das MOTOmed kostenlos!
Informieren Sie sich! www.MOTOmed.de

MOTOmed Bewegungstherapie für mehr Wohlbefinden im Alltag. Trainieren Sie regelmäßig am motorbetriebenen Bewegungstrainer MOTOmed – ein hochwertiges Medizinprodukt aus Deutschland.

RECK Medizintechnik, Reckstr. 1–5, 88422 Betzenweiler, Telefon 07374–1884, Telefon gebührenfrei 0800–668 66 33, Fax 07374–1880, kontakt@MOTOmed.de

716.3ANZ51

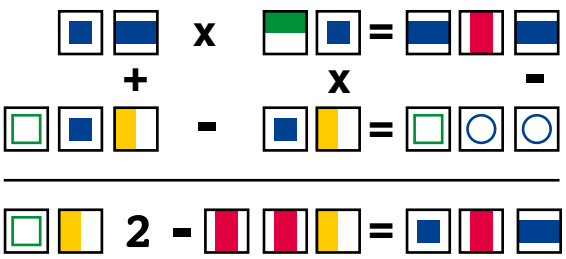
Qualität seit 1953
Maler Rinker
Reutlingen-Betzingen, Tel: 07121 - 5 89 44

Gehirnjogging

Für Kreuz- und Querdenker

Rechnen und Raten

Gleiche Symbole bedeuten gleiche Zahlen



Silbenrätsel

Aus den folgenden Silben sind 20 Wörter zu bilden, bei denen der vorletzte und der zweite Buchstabe, beide von oben nach unten gelesen, ein Sprichwort ergeben.

abs - ad - an - an - at - be - berg - bo - fe - ga - ge - ge - gen - go - gru - ju - kar - lei - li - lis - lu - me - mist - mit - müll - ne - nist - ohm - ohr - or - pa - pe - pekt - pes - pol - pros - ren - satz - schleu - se - se - se - si - staf - sti - strich - strom - ta - tant - tel - ten - ter - ter - ti - ti - tik - wa - zeit - zis

1 Stadt in der Ukraine
2 Malerutensil
3 schwed. Komponist, gest. 1974
4 Schwarzseher
5 Wissenschaft
6 farbiger Überzug
7 Teil eines Sinnesorgans
8 Schifffahrtsanlage
9 elektrisches Messgerät
10 eine der Liparischen Inseln
11 Abfallplatz
12 mathematischer Begriff
13 Landschaft im Norden Tansanias
14 Werbeschrift
15 mitteleuropäischer Gebirgszug
16 Tochter des Ödipus
17 beigeordneter Offizier
18 Widerspruch, Kontrast
19 Kirchenmusiker
20 Filmtechnik-Methode

Suchbild

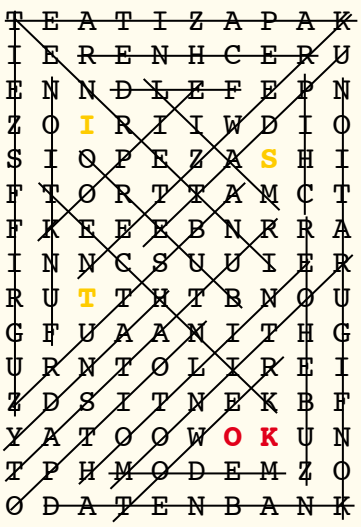
Im unteren Foto von diesem Sonnenblumenfeld in Ungarn (fotografiert von Wolfgang Jauch) hat unser Fälscher 11 Fehler eingebaut.

Die Lösungen

aus Heft 5/6 2012

Buchstabenwirrwarr

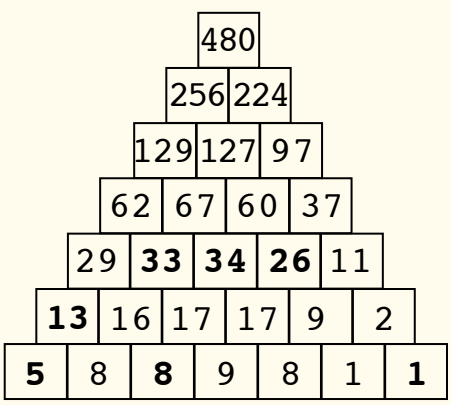
Lösungswort: IST OK



Wer passt zu wem?

A + B, C + E, D + H, G + F

Zahlenpyramide



Evangelische Bildung
Kreisbildungswerk
Haus der Familie
Reutlingen

Pestalozzistraße 54
Tel.: 07121/9296-11
Info.bildung@kirche-reutlingen.de
www.evang-bildung-reutlingen.de

Fordern Sie unser Kurs-Programm an.

Sommerakademie
Immer wieder stolpern Menschen über Worte und Sätze des christlichen Glaubens, an denen sie sich reiben und die für sie fragwürdig sind. In der Reihe „Sommerakademie“ laden Citykirche und Evangelische Bildung Reutlingen ein, an vier Abenden im Juli und August, diesen Glaubensthemen nachzugehen und darüber ins Gespräch zu kommen.

Di. 31. Juli, 20 Uhr
Die naturwissenschaftliche Entzauberung der Welt und der christliche Glaube
Referent: Pfarrer und Privatdozent Dr. Johannes Albrecht, Oberaspach

Do. 2. August, 20 Uhr
Kirche und Christen zwischen „Reich Gottes“ und „Welt“?
Referent: Prof. Dr. Jürgen Kampmann, Kirchenordnung und Neuere Kirchengeschichte, Evangelische Fakultät Tübingen

Di. 7. August, 20 Uhr
Wie viel ‚Patchwork’ verträgt der christliche Glaube?
Referent: Dr. Hansjörg Hemminger, Arbeitsstelle für Weltanschauungsfragen, Evangelische Kirche in Württemberg

Do. 9. August, 20 Uhr
Wozu braucht es die (Institution) Kirche?
Referent: Landesbischof a.D. Dr. h.c. Eberhardt Renz, Evangelische Landeskirche in Württemberg

Wettbewerbe

Die Homepage von Otto Buchegger informiert aktuell über interessante Wettbewerbe.

Verschiedene Kategorien
Die Europäische Kommission verleiht im Europäischen Jahr 2012 für aktives Altern und Solidarität in verschiedenen Kategorien Preise, um Organisationen und Einzelpersonen zu ehren, die durch ihre Tätigkeit das aktive Altern fördern.

Internetaktivitäten
Unter dem Motto „Wir zeigen es Euch – Die schönen Seiten des Internets“ starten die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO), Deutschland sicher im Netz e.V. und Google Deutschland einen Wettbewerb.
Egal ob mailen, einkaufen, chatten oder einfach informieren – alle Aktivitäten können als Beitrag eingereicht werden. Jeder, der mindestens 60 Jahre alt ist, kann mitmachen.

Näheres:
www.seniorenfreundlich.de
Weiterführende Links und noch viele andere interessante Themen.

SENIOREN STIFTUNG
»DIENST AM ÄLTEREN MENSCHEN«

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,

kennen Sie die Stiftung “Dienst am älteren Menschen” der Kreissparkasse Reutlingen?

Die Stiftung fördert das Engagement von Frauen und Männern, die sich in beispielhafter Weise der Fürsorge und Pflege älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger im Landkreis Reutlingen widmen, durch finanzielle Zuwendungen.

Außerdem unterstützt sie Vorhaben, Maßnahmen und Projekte, die in vorbildlicher und erfolgversprechender Weise für ältere Menschen angemessene Lebensumstände schaffen, mit einmaligen finanziellen Zuschüssen bis zu jeweils 2.500 EUR.

Bitte geben Sie uns entsprechende Hinweise.

Die Einzelheiten finden Sie in einer kleinen Broschüre, die bei allen Geschäftsstellen der Kreissparkasse erhältlich ist, oder Sie fragen Frau Ute Geiser, stv. Leiterin unserer Abteilung Kommunikation, Telefon 07121 331-1212.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre

Einreichungsschluss: 15. August 2012

Kreissparkasse Reutlingen

Juli

Mo. 16. + Di. 17.

Tomboy

Die 10-jährige Laure ist mit ihrer Familie in die Nachbarschaft einer beschaulichen Stadtrandsiedlung gezogen. Als sie bei der gleichaltrigen Lisa und dann auch bei den anderen Kindern des Ortes als Junge durchgeht, erhält sie das Bild aufrecht und wird zu Michael. Forthin versucht sie alles so zu machen, wie es ihre Scheinidentität erfordert. Doch im Laufe der Zeit wird „Michaels" Verhältnis zu Lisa immer enger.
F 2012, 82 Min., ab 6 J.

Mo. 23. + Di. 24.

My week with Marilyn

Es ist 1956 und der frischgebackene Oxford-Absolvent Colin Clark ergattert einen Job am britischen Set des Films „Der Prinz und die Tänzerin". Regie führt der legendäre Sir Laurence Olivier, der ebenfalls als Schauspieler neben Marilyn Monroe spielen wird. Durch einen glücklichen Zufall bekommt Clark die Chance, eine ganze Woche mit dem Weltstar zu verbringen. Befreit von dem Stress um die Arbeit und ihrer Person, beginnt die Filmdiva sich dem jungen Mann zu öffnen.
USA, GB 2012, 99 Min., ab 6 J.

Mo. 30. + Di. 31.

Die Liebenden

In den 60er Jahren verliebt sich die junge französische Gelegenheitsprostituierte Madeleine in den tschechischen Arzt Jaromil. Die beiden heiraten, bekommen ein Kind und ziehen nach Prag. Als die Russen dort einmarschieren flieht Madeleine mit ihrer kleinen Tochter zurück nach Paris. Viele Jahre später kämpft ihre inzwischen erwachsene Tochter Véra mit einer perspektivlosen Beziehung zu zwei Männern und versinkt dabei immer tiefer in den Abgrund einer verzweifelten Liebe.
F, GB, Tschechien 2011, 139 Min., ab 12 J.

August

Mo. 6. + Di. 7.

Barbara

Die Ärztin Barbara stellt 1980 in der DDR einen Ausreiseantrag. In ein Provinzkrankenhaus strafversetzt wartet sie darauf, dass ihr Geliebter aus dem Westen ihre Flucht vorbereitet. Doch ihr neuer Chef André verwirrt sie - sein Können, seine Fürsorge, sein nettes Lächeln. Ist er auf sie angesetzt oder in sie verliebt? Barbara beginnt die Kontrolle zu verlieren. D 2012, 108 Min., ab 6 J.

Mo. 13. + Di. 14.

Superclassico ... Meine Frau will heiraten

Christian, Besitzer eines Weingeschäftes aus Kopenhagen, fliegt mit seinem 16 jährigen Sohn nach Argentinien, um seine Frau zurück zu gewinnen, die dort einen Fußballstar heiraten will und eine Unterschrift unter die Scheidungspapiere benötigt.
Dänemark 2011, 98 Min., ab 12 J.

Interessantes Kino für alle Generationen

jufi

im Planie Kinocenter
Mo. 20.30
Di. 15.00, 17.45 u. 20.30
Jufi 07121- 38740
Kino 07121 - 6808111
www.jufi-reutlingen.de

Vorankündigung
Kneipenkino im Südbahnhof
Sa. 29. Sept, ab 20 Uhr
Näheres:
www.gasthof-suedbahnhof.de

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH ...motiviert an Ihrer Seite

Schöne Sommerzeit

Seit der Sommerhit «Ein Bett im Kornfeld» die Menschen erfreut, ist die RAH für die Seniorinnen und Senioren in Reutlingen da. Und das sind schon 35 Jahre.

Infos zu unseren Häusern, Haus Ringelbach, Haus Voller Brunnen, Haus Lindach und Haus Georgenberg, zur RAH Sozialstation und zum Tagestreff am See unter **Tel. 0 71 21 / 92 800** und **www.rah-reutlingen.de**

Adressen Tübingen

Begegnungsstätte "Hirsch", Hirschgasse 9, Tel. 07071 - 2 26 88

Deutsch-Amerikan. Institut, d.a.i., Karlstr. 3 Tel. 07071 - 7 95 26 - 0

VHS, Katharinenstr. 18, Tel. 07071 - 56 03-30

Büro Aktiv, Bei der Fruchtschranne 6, Tel. 07071 - 2 13 15

LTT - Landestheater, Eberhardstr. 6, Tel. 07071 -15 92 - 0

Kreisseniorenrat, Schmiedtorstr. 2, Tel. 07071 - 9 20 88 67

Stadtseniorenrat, Schmiedtorstr. 2/1, T. 07071 - 4 93 77

Tübinger Familien- und Altershilfe e.V. (TüFa), Schmiedtorstr. 2/1, Tel. 07071 - 98 05 13

Unabhängige Patientenberatung, Neustadtgasse 2, Tel. 07071-254 436

Adressen Rottenburg

VHS, Sprollstr. 22, Tel. 07472 - 98 33 - 0

Adressen Metzingen

VHS, Inn. Heerstr. 6, Tel. 07123 - 92 03 - 0

Beratung für Ältere und IAV-Stelle, Dagmar Osterwald, Tel. 07123 - 925 - 340

Welche Adressen

müssen aus Ihrer Sicht hier erwähnt werden? Bitte schreiben Sie uns!

Märkte

Reutlingen
So. 22.
neigschmeckt-Markt;
Ort: Planie

Tübingen
Do. 26. - So. 5. 8.
Sommerinsel am See

Trochtelfingen
Sa. 28. + So. 29.
Sommermarkt;
Ort: Albgold

Reutlingen
So. 15.
11.00 Uhr: Reutlinger Schwörtag;
Ort: Marktplatz/List-Gymn.

10.30 Uhr: Matinée: Musikal. Sommergruß;
Ort: KEB, Kath. Kirchengemeide Eningen

17.00 Uhr: Bremer Stadtmusikanten; Ort: Studio der Württemb. Philharmonie

Di. 17.
19.00 Uhr: Gitarre+Gesang;
Ort: Fläsch, Unter den Leuten, Rommelsbacher Str. 1

Mi. 18.
12.00 Uhr: Buntes Sommerfest / Flohmarkt;
Ort: Treffpunkt für Ältere

So. 22.
14.00 Uhr: Tanztee;
Ort: Treffpunkt für Ältere

Do. 26.
17.00 Uhr: Öffentliche Führung: Sommerwiese;
Ort: Naturkundemuseum

Fr. 27.
21.00 Uhr: Rembetiko-Nacht; Ort: franz.K

Mo. 30.
20.00 Uhr: Noche Latina: Carminho; Ort: franz.K

Tübingen
Do. 19.
21.00 Uhr: Unheimliches Tübingen; Anm.: Verkehrsverein

Fr. 20.
15.00 Uhr: Vortrag: Gustav Schwab und die Idylle in Gomaringen; Ort: Hirsch-Begegnungsstätte

So. 22.
15 Uhr: Führung durch die Dauerausstellung Lotte Reiniger; Ort: Stadtmuseum

Tübingen
Mo. 23.
20.15 Uhr: Café Philo; Moderation Axel Braig;
Ort: Foyer, Zimmertheater

Di. 24.
15.00 Uhr: Vortrag mit der Polizei: Sicherheit für Senioren; Ort: Samariterstift im Mühlenviertel, Derendingen

Fr. 27.
20.00 Uhr: Tanzstudio Danzon: Zweite Haut;
Ort: Sudhaus

Esslingen
Kulturzentrum Dieselstr.
Di. 17.
20.00 Uhr: The Walkabouts

So. 22.
16.00 Uhr: Tanzen!

Mössingen
Fr. 20. - So. 22.
Tanz-Sport;
Ort: Steinlachhalle

Sa. 21.
Musical-Aufführung;
Ort: Quenstedt-Gymnasium

So. 22.
16.00 Uhr: Bigband;
Ort: Kurklinik Bad Sebastianweiler

Gomadingen-Dapfen
Fr. 20.
20.00 Uhr: Ina Z und Mister Grey; Ort: Lagerhaus

Bad Urach
Fr. 27.
20.00 Uhr: Ines Martinez Mamas Liebling!;
Ort: Haus des Gastes

Bad Boll
Mo. 23.
9.00 Uhr: Deutschland wird älter: Demografie Fachtagung;
Ort: Evang. Akademie

Open Air
Musik, Festivals . . .

Reutlingen
Mo. 16. bis Fr. 20.
Lesungen, Musik+Wein; Ort: Garten des Heimatmuseums

Sa. 21. 7.
19.30 Uhr: Classic Night;
Ort: Kreuzeiche-Stadion

Rosengarten, Pomologie
Sa. 28. 7.
16.00 Uhr: Tante Friedas Jazzkränzchen;

So. 29. 7.
16.30 Uhr: Akkordeonmusik

Naturtheater
Do. 19. 7.
20.00 Uhr: Live Lyrix

Fr. 20. 7.
19.00 Uhr: Rock- + Oldienacht

Fr. 27. 7.
20.00 Uhr: Musical Night

Sa. 18. 8.
23.00 Uhr: Mitternachts-Dracula

Tübingen
Fr. 27. 7.
Wassermusik auf dem Neckar

Do. 9. 8. bis So. 12. 8.
Afrika-Festival:
Ort: Festplatz

Sudhaus
Fr. 10. 8.
20.30 Uhr: Hiss;

donnerstags 20 Uhr LagerFeuerAbend

Kloster Bebenhausen
bis Sa. 4. 8.
Sommerkonzerte

Stuttgart
Freilichtbühne Killesberg
Fr. 27. + Sa. 28. 7.
19.30 Uhr: D.T. Kuhn

Sa. 18. 8.
Carmen

Mi. 22. 8.
19.00 Uhr: Leslie Feist

August

. . .

Freilichtbühne Killesberg
Fr. 31. 8.
19.00 Uhr: Runrig: The Rewired Tour 2012

Do. 16. 8. - So. 2. 9.
Die kleine Tierschau;
Ort: Marienplatz

Esslingen
Kulturzentrum Dieselstr.
Fr. 27. + So. 29. 7.
20.00 Uhr: Rock Open Air, Fleischmannstr.

Bad Urach
16. bis 21. 7.
20.00 Uhr: Lesenächte; Ort: Stiftshof, Bismarckstraße

Mössingen
Fr. 27. bis Sa. 28. 7.
Kultur + Musik: Umsonst + Draußen-Festival

Balingen
Mi. 8. bis Sa. 11. 8.
+ Mi. 15. bis Fr. 17. 8.
18.00 Uhr: Kulturfestival;
Ort: Marktplatz

Calw-Hirsau
Klostersommer
Do. 26. 7.
20.30 Uhr: Musicalpeople

Sa. 28. 7.
20.30 Uhr: "Carmen"

Do. 2. 8.
20.30 Uhr: Sasson + Kollo + Die jungen Tenöre

So. 5. 8.
20.30 Uhr: Marshall + Alexander

Freiburg
bis So. 22. 7.
30. Zelt-Musik-Festival;
Ort: Gelände am Mundenhof

Konstanz
Sa. 11. 8.
Seenachtfest; Feuer und Flamme am Bodensee

Reutlingen

Do. 2.
17.00 Uhr: Öffentl. Führung: Rekorde im Tierreich;
Ort: Naturkundemuseum

So. 5.
17.00 Uhr: Easy Sunday;
Ort: franz.K

Mi. 1., 8.,15.
20.00 Uhr: Sommermusik;
Ort: Stephanuskirche, Sondelfingen

Mo. 13.
20.30 Uhr: Emanuel and the Fear; Ort: franz.K

Do. 16.
17.00 Uhr: Öffentliche Führung: Olympiade der Tiere;
Ort: Naturkundemuseum

Sa. 18.
20.30 Uhr: Giant Giant Sand;
Ort: franz.K

So. 19.
10.30 Uhr: Prosa von Sebastian Blau; Ort: Kath. Gemeindezentrum Eningen

14.00 Uhr: Tanztee;
Ort: Treffpunkt für Ältere

Do. 30.
20.00 Uhr: Thomas C. Breuer: Günschtig!; Ort: Stadtbibl.

Tübingen

Mi. 1.
9.15 Uhr: Bahn-Fahrt zur Kunsthalle Würth;
Anm. Hirsch Begegnungsstätte

So. 5.
11.00 Uhr: Matinée auf dem Stocherkahn;
Anm.: Verkehrsverein

Di. 7.
50er-Jahre Rock'n'Roll;
Ort: Neckarmüller

Fr. 10.
21.00 Uhr: Lichterfahrt auf dem Neckar; Anm. vhs

Kusterdingen

Mo. 6.
20.00 Uhr: Gutenachtgeschichten; Ort: Klosterhof

Gomaringen

Do. 2.
19.00 Uhr: Gutenachtgeschichten; Ort: Schlosshof

Hohen Neuffen

Sa. 25. + So. 26.
mittelalt. Tafeley + Spektaculum

Esslingen

Kulturzentrum Dieselstr.
Mo. 20.
21.00 Uhr: Diesel-Salsa

Bad Urach

Fr. 3.
20.00 Uhr: ArtGenossen: Impro Classics, Improvisations-Theater;
Ort: Haus des Gastes

Fr. 31.
20.00 Uhr: Philipp Scharri: Der Klügere gibt Nachhilfe, Kabarett-Poesie Stand up-Poetry; Ort: Haus des Gastes

Neckartenzlingen

Sa. 11.
20.00 Uhr: Tante Friedas Jazzkränzchen;
Ort: Neckarburg

Adressen Reutlingen

Kath. Erwachsenen Bildungswerk (KEB), Schulstr. 28

Augustin-Bea-Haus, St. Wolfgangstr., Tel. 07121 - 144 84 20

Haus der Begegnung, Orschelhagen, Berliner Ring 3, Edeltraut Stiedl
Tel. 07121 - 96 31 31

Haus der Familie, Pestalozzistr. 54, Tel. 07121 - 92 96 - 0

Theater in der Tonne, Wilhelmstr. 69, Tel. 07121 - 93 77 - 0
www.theater-die-tonne.de

Treffpunkt für Ältere, Gust.-Werner-Str. 6A, R. Saur, Tel. 07121 - 27 881 4

Seniorentreffpunkt, Alte Eisenbahnschule, Eisenbahnstr. 14, Betzingen
P. Grund, Tel. 07121-50 99 04,
I. Häusler, Tel. 07121 - 8 31 51

VHS, Spendhausstr. 6
Tel. 07121 - 3 36 - 0

Forum 2. Lebenshälfte, Fr. Mauser, Tel. 07121 - 2 32 97

DRK, Alzheimer Beratungsstelle, Obere Wässere 1
Tel. 07121 - 34 53 97 - 31

Diabetiker-Treff, Fr. Morville, Tel. 37 07 09

Märchenkreis, c/o Dr. Rahn, Gemeindezentrum Hohbuch
Tel. 07121 - 20 45 78

Abt. für Ältere und IAV-Stelle Stadt RT, Gustav-Werner-Str. 25, Tel. 07121-3 03 - 28 99

Unter den Linden, Rt Rommelsbacher Str. 1:

Bürgerbüro und Kreisseniorenrat Gemeinschaftstelefon:
Tel. 07121- 34 61 71

AWO vormittags
Tel. 07121 - 2 38 25

Lobbyrestaurant Fläsch, Unter den Leuten e.V.
Tel. 07121 - 38 09 55

Adressen Pfullingen

Bürgertreff Pfullingen e.V.
Haus am Stadtgarten
Große Heerstr. 9/1
Tel. 07121 - 514 88 97

Kreis der Älteren Orschel – Hagen
Haus der Begegnung
Berliner Ring 3
Tel. 07121-6 69 24

Jeden 3. Mo. und jeden 1. Di. im Monat Tanznachmittag von 15 –18 Uhr mit Willi Losch.

Jeden Di. Treffpunkt Internet – Senioren von 14.30–16.30 Uhr.

Jeden letzten Di. im Monat haben wir offenes Singen. Ab 14 Uhr Möglichkeit zum Kaffeetrinken, um 15 Uhr beginnt die Singstunde.

Jeden Mi. 14 – 17.30 Uhr ist Kaffee- und Spielenachmittag

Jeden Mo. ist Englischunterricht, **jeden Di.** Französischunterricht

Jeden Mi. nehmen wir von 14 - 17 Uhr Flohmarktartikel, wie Haushaltswaren, Spielsachen und vieles mehr, an.

Weitere Aktivitäten: Tischtennis, Yoga und Frauengymnastik.

14. Juli: großer Flohmarkt von 8.30 Uhr – 14.00 Uhr. Für das leibliche Wohl sorgt unser bewährtes Küchenteam. Musikalisch umrahmt von der Seniorenkapelle des Musikvereins Betzingen.

5. Sept. ab 16.00 Uhr Grillfest auf unserer Sonnenterrasse. Es gibt Rote und Schweinehals und dazu ein leckeres Salatbuffet. Für gute Stimmung sorgt Toni mit seiner steirischen Harmonika.

Im August haben wir nur am Mittwoch für den Kaffee- und Spielenachmittag geöffnet

Für nähere Informationen rufen Sie die Vorsitzende Edeltraut Stiedl an:
Tel. 07121 - 96 31 31.

Termine im September

Reutlingen
Mi. 5.
14.00 Uhr: Labyrinth-Wanderung; Ort: Bleichstetten, Anm.Kneippverein T.72674

Fr. 7.
20.00 Uhr: Theater Sturmvogel: Gut gegen Nordwind; Ort: franz.K

Sa. 8.
20.00 Uhr: Francois Ménissier: Bach, Leguay, Bull; Ort: St. Peter und Paul

So. 9.
16.00 Uhr: Holz; Ort: Naturkundemuseum

17.00 Uhr: Easy Sunday; Ort: franz.K

Mi. 12.
15.00 Uhr: Seniorentanz mit Renate Doms; Ort: franz.K

Do. 13.
17.00 Uhr: Öffentliche Führung: Rabenvögel; Ort: Naturkundemuseum

20.30 Uhr: Ina Z.: Fremde Federn; Ort: franz.K

Reutlingen
Fr. 14.
20.30 Uhr: Kabarett; Wahnvorstellung; Ort: franz.K

Sa. 15.
20.30 Uhr: Songs & Poesija; Ort: franz.K

Tübingen
Do. 13.
20.00 Uhr: Jango Edwards: Clown& Comedy; Ort: Sudhaus

Fr. 14.
17.15 Uhr: Weinprobe auf dem Stocherkahn; Anm. Verkehrsverein

Burg Hohen Neuffen
Fr. 7.
19.00 Uhr: Vampir-Musical-Dinner; Voranmeldung

Vorankündigung
Sa. 22.
14.00 Uhr: Aktionstag Gemeinschaftliches Wohnen;
Ort: Altes Rathaus, Reutlingen

Märkte, Festivals...
Reutlingen
Sa. 8.
sun & aktion Abschlussfest; Ort: Volkspark

Tübingen
Fr. 7. - So. 9.
Retromotor-Festival; Ort: Gebiet Au

Do. 13. - So. 16.
Umbrisch-Provenzialischer Markt; Ort: Altstadt

Mössingen
Sa. 8. - So. 9.
Stadtfest; Ort: Jakob-Stotz-Platz

St. Johann
Mi. 5.
Bauernmarkt + Kartoffelfest

Konstanz
Sa. 1.
Rock am See; Ort: Bodenseestadion

So. 9.
Tag des offenen Denkmals
www.tag-des-offenen-denkmals.de

RCO
www.reutlinger-computer-oldies.de

Stammtischtermine:

August/September
Ferien

Näheres: Jutta Kraak
Tel. 07129 - 60 2 91

Ausstellungen

Heidi und Manfred Degenhardt: Schneck + Schneckle; Stadtbibliothek Rt.

Dauerausstellungen

Süddeutsche Kunst 12. bis 16. Jh.; Ort: Diözesanmuseum, Rottenburg

Lotte Reiniger: Die Welt in Licht und Schatten; Ort: Stadtmuseum, Tü.

Holz- und Metalldrucke; Ort: Holzschnitt-Museum, Öschingen

Gedenkstätte Grafeneck
Euthanasie-Verbrechen 1940 - Geschichte und Erinnerung; Ort: Grafeneck, Gomadingen

bis 21. 7.
20 Jahre Reutlinger Radierwerkstatt
Ort: Volkshochschule, Rt.

bis 27. 7.
Mythos Amerika;
Ort: d.a.i., Tü

Ausgezeichnet. Ein Ort der Begegnung braucht dialoghafte Kunst; Ort: Hirsch, Begegnungsstätte, Tü.

bis 28. 7.
Heidi und Manfred Degenhardt: Schneck + Schneckle – in Form; Ort: Stadtbibl., Rt.

bis 31. 7.
über 30 Künstlerinnen aus Tü. und Umgebung; Ort: Glashalle, Landratsamt Tü.

bis 5. 8.
Markus F. Strieder: Stahlskulptur und Zeichnung;
Ort: Kunstverein, Rt.

Fotos: Heidi Degenhardt

bis 11. 8.
Silvia Hornig: play;
Ort: Galerie Reinhold Maas, Gartenstr. Rt.

bis 26. 8.
Rätselhafte Dinge;
Ort: Heimatmuseum, Rt.

bis 31. 8.
Ulla Weber, Ursula Koch: Enkaustik-Art; Ort: Crona Kliniken, Tü.

bis 1. 9.
Walter Stöhrer: Arbeiten auf Papier; Ort: Galerie Schrade, Karlsruhe

bis 8. 9.
Adolf Fleischmann: Gemälde, Gouachen und Serigrafien; Ort: Galerie Schlichtenmaier, St.

bis 16. 9.
Allen Jones, Pop-Art;
Ort: Kunsthalle, Tü.

bis 17. 9.
Markus Tränkner: Licht (t) räume; Ort: Fläsch, Rommelsbacherstr. 1, Rt.

bis 20. 9.
G. v. Hagens Körperwelten;
Ort: Arena Ludwigsburg

bis 21. 9.
Danuta Karsten: Papier bewegt; Ort: Dominohaus, Rt.

bis 30. 9.
Das andere Ägypten;
Ort: Museum Schloss Tü.

Kunst mit Schokolade; Ort: Museum Ritter, Waldenbuch

bis 27. 10.
arte concreta arte povera; Ort: Stiftung für konkrete Kunst, Rt.

bis 28. 10.
Miniaturwelten des Friedr. Geiger; Ort: Museum Im Dorf, Betzingen

Paul Kälberer und Roland Martin: Konfigurationen; Ort: Schloss Glatt

bis 31. 10.
Klick, Historische Kameras und Gomaringer Bilder; Ort: Schloss + Gustav-Schwab-Museum, Gomaringen

31. 7. bis 30. 9.
Martin Noel; Schichtwechsel; Ort: Spendhaus, Rt.

7. 9. bis 16. 9.
Kunsthandwerk/Malerei der Kreativen 89;
Ort: Glashaus Pomo, Rt

Wollyhood

Der 1. Stricktreff in Reutlingen:

Jeden 1. Mittwoch
im Monat ab 19 Uhr;
Ort: Sportheim Sondelfingen
Kontakt: Monika Schneider,
wollyhood@e-mail.de

suchen - finden - schenken - tauschen

Walkinggruppe (Georgenberggebiet) sucht Verstärkung. Dienstag und Freitag vormittags. Tel. 07121 - 1 71 42

Paar Ü70 unternehmungslustig und noch fit, sucht Gleiches für allerlei Unternehmungen (ohne Erotik), die gemeinsam mehr Spaß machen.
Chiffre 1271

Alte Dame (91), geh- und sehbehindert, sucht motorisierte Begleitung für ab- und zu kleine Spaziergänge.
Tel. 07121 - 2 44 40 ab 11 Uhr

Spielkreis im Stadtteilbüro Betzenriedstraße 75 sucht Mitspieler/innen: Montags ab 14.30 bis 17.00 Uhr.
Tel. 07121 - 303 - 23 00

Der Soziale Reparaturdienst (SRD) übernimmt kleine Reparaturen.
Caritas-Verband Tel. 0 71 21 - 16 56-0

Wer verschenkt Baumwollstoffe (nur BW) zum Taschen nähen und für Patchwork. (Bitte nur neue Stoffe), auch Vlies und Vlieseline
Tel: 07121 - 14 46 40

Kleinanzeigen
Chiffregebühr Euro 15.-

Privat - was Sie verschenken oder geschenkt bekommen, ist auch bei uns kostenlos.

Dienstleistung, Kaufen, Verkaufen, Mieten, Vermieten

Bis 20 Wörter: Euro 13 incl. Tel. Nr.

Bis 40 Wörter: Euro 23 incl. Tel. Nr.

Scheck liegt bei/Bitte buchen Sie ab

Konto:

Bank:

Ihre Anzeige senden Sie an:

"die kleine" RZ, c/o Gabriele Heyd
Hegwiesenstr. 10 • 72764 Reutlingen
Tel.: 07121-24 04 59, Fax: 07121-21 05 42
diekleine@heyd-pr.de

Mein Anzeigentext:

Name:
Telefon:
Anschrift:

Datum: **Unterschrift:**

Kleinanzeigen

Geboten

Seniorenhandy

(doro) und Telefon- und Klingelverstärker günstig zu verkaufen.

Tel. 0176 - 57 23 71 51

English for You

Kleingruppen, Einzelunterricht, auch bei Ihnen zu Hause. Anfänger, Fortgeschrittene, Business English, Conversation.

Kirsten Levene
Tel./Fax 0 71 21 - 24 06 81
info@build-your-english.de,
www.build-your-english.de

Ordnung leicht gemacht

Sie wünschen sich ein aufgeräumtes Zuhause? Gemeinsam schaffen wir das! bettina_seiler@web.de

Tel. 07121 - 60 11 23

Geboten

Einkäufe, Botengänge

Ich erledige gut und gern kleine Einkäufe, Botengänge zur Post, zum Arzt, zur Apotheke und Sie können dabei Hilfe gebrauchen? Dann sind wir ein ideales Paar.

Tel. 0157 - 34 23 37 50

Elektromobil Lecson HS 890, neuwertig (Sept. 2009), 10 km gefahren, aus Krankheitsgründen zu verkaufen, stand immer in der Garage. Fahrleistung ca. 60km, Höchstgeschwindigkeit 15 km/h. Mit abschließbarem Heckkoffer und Stockhalter.
NP 5200,- €, jetzt VB 2700,- €.

Chiffre 1272

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Teil haben. Teil sein.
www.bruderhausdiakonie.de

Tagespflege und Tagesbetreuung für Senioren

Daheim wohnen, tagsüber betreut sein

Geselligkeit, Gespräche, Hilfen im Alltag, abwechslungsreiche Angebote und gute Bewirtung...

Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen einen Schnuppertag an.

Seniorenzentrum am Markwasen
Ringelbachstraße 225
72762 Reutlingen
Telefon 07121 278-308

Seniorenzentrum Gönningen
Lichtensteinstraße 48
72770 Gönningen
Telefon 07072 60044-150

KBF ASB ..... Ihre Partner im Alter

Fachgerechte und individuell zugeschnittene Betreuung und Pflege sichern die Selbstständigkeit und den Verbleib in der eigenen Wohnung.
Wir bieten im Einzelnen:

- Tagespflege für Ältere in Reutlingen
- Betreutes Wohnen in Reutlingen
- Pflegestation Heppstraße in Reutlingen
- Betreutes Wohnen in Metzingen
- Pflegeheim in Metzingen
- Mobile Soziale und Pflegerische Dienste in Reutlingen und Metzingen
- Therapie
- Essen auf Rädern
- Fahr- und Begleitdienste

Weitere Standorte in Tübingen, Rottenburg, Nehren, Ofterdingen, Bodelshausen, Starzach, Hirrlingen.
Wenden Sie sich persönlich an uns!

KBF gemeinnützige GmbH, In Rosenbenz 12, 72116 Mössingen
Tel. 07473/377-140, Fax 07473/ 377-165, E-Mail: kbf@kbf.de

fsj@kbf.de Wir sind Träger von Freiwilligendiensten „ Freiwilliges Soziales Jahr" (FSJ) und „Bundesfreiwilligendienst" (BFD) bfd@kbf.de

Die Helfende Hand

Der Umzugsservice
für Singles,
Senioren und
Menschen mit Handicap

- Umzugsarbeiten
- Wohnungsuche
- Renovierungsarbeiten
- Behördengänge
- Einrichten der Wohnung
- Einlagerungen
- Haushaltsauflösung
- National, international
- Transporte

Ganz ohne Hektik & Stress umziehen.

Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Horst Hoffmann

Rudolf-Diesel-Straße 6
71088 Holzgerlingen
Tel. 0 70 31 / 43 66 90
Fax 0 70 31 / 43 66 91
info@diehelfendehand.com
www.diehelfendehand.com

Humor ist ....

Wer eine schwierige oder neue Situation belacht oder ironisiert, schafft sich eine heilsame Distanz.

Kennen Sie Witze
über alte Menschen oder übers älter Werden?
Schreiben Sie sie uns bitte.
"die kleine" Zeitschrift
Hegwiesenstr. 10, 72764 Reutlingen
Fax: 07121-21 05 42
diekleine@heyd-pr.de

Die Ur-Oma bekommt zum 100. Geburtstag von der Stadt 5000 Euro. Ein Reporter fragt sie: „Was machen Sie mit dem vielen Geld?" Ihre Antwort: „Das hebe ich mir für meine alten Tage auf."

von Heike Frank-Ostarhild, Ammerbuch

Ein Seniorenehepaar geht auf eine Kreuzfahrt. Kaum hat das Schiff abgelegt, gerät die Frau in Panik, weil sie glaubt, dass sie den Backofen angelassen hat. „Mach Dir keine Sorgen, mein Schatz", sagt ihr Ehemann, „das Haus kann nicht abbrennen, ich glaube ich habe das Wasser im Bad laufen lassen."

Die Oma rügt ihren Enkel: „Heinerle, wenn ich gähnen muss, dann halte ich immer die Hand vor den Mund." – „Oma", konterte Heinerle mit einer wegwerfenden Handbewegung, „das brauche ich nicht. Meine Zähne sind angewachsen."

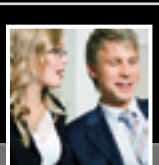
von Kurt Rösch, Reutlingen

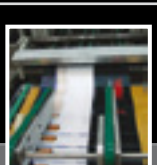
Der kleine Karl sagt zum Vater: „Papi, ich will die Oma heiraten." – „Aber du kannst doch nicht meine Mutter heiraten!" Karlchen: „Warum nicht? Du hast doch auch meine Mutter geheiratet."

Nah- und Fernumzüge
• Montage, Verpackung, Dübelarbeiten
• Küchenmontage, Sanitär- und Elektroanschlüsse
• Schreinerarbeiten aller Art, Umzugsshop
• Entsorgung, Entrümpelung, Einlagerungen
• Ausführliche Umzugsberatung vor Ort
• **Umzüge für Senioren**
Service plus
ALAN
Betriebe in Selbstverwaltung
Alan Umzüge GmbH
Hoffmannstr. 12
72770 Reutlingen
info@alan-umzuege.de
www.alan-umzuege.de
Telefon 07121/95 56-31
Fax 07121/95 56-66

Die ledige 70 jährige Pauline bekommt eines Tages Sehnsucht nach einem Mann. Sie inseriert in der Zeitung: „Dame reiferen Alters sehnt sich nach Wärme und Geborgenheit."
Nach einer Woche wird sie von ihrer Freundin gefragt: „Jetzt sag mal, wie viele Zuschriften hast Du denn bekommen?" Da winkt die Heiratswillige ab: „Bloß eine. Ein Ofenbauer hat mir seinen Prospekt geschickt."

von Klaus Fleck, Reutlingen




Begeisterung und Leidenschaft für Ihr Projekt
Leistungsstarke Verfahrenstechniken
PostPress auf technisch höchstem Niveau
ProzessStandard ISO 12647 zertifiziert OFFSETDRUCK
Qualität mit Brief und Siegel: ISO-zertifizierter Prozess-Standard Offsetdruck
FSC www.fsc.org FSC® C008617 Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

dER fINK
Mehr als eine ausgezeichnete Druckerei...
Als Medienhaus mit 50jähriger Erfahrung sind wir für Sie da. Unsere Qualität und unser Service sprechen für sich.
Ihr Vertrauen, Zufriedenheit und hohe Ansprüche sind unsere Motivation für das Tagesgeschäft.
Fink GmbH Druck & Verlag
Sandwiesenstraße 17
72793 Pfullingen
Telefon: +49 (0) 71 21 - 97 93-0
Telefax: +49 (0) 71 21 - 97 93 993
Info@fink-druck.de
www.fink-druck.de
FINK DRUCK & VERLAG

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Teil haben. Teil sein.

Hilfen für ältere Menschen in Ihrer Nähe

Jeder Mensch ist einzigartig und damit anders. Deshalb richten wir unsere Angebote nach Ihren Bedürfnissen und bieten wohnortnahe Angebote aus einer Hand. Wir unterstützen und begleiten ältere und pflegebedürftige Menschen, damit sie so lange wie möglich selbstständig bleiben können.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

- Stationäre Pflegeplätze
- Kurzzeitpflege und Tagespflege
- Betreutes Seniorenwohnen
- Menüservice
- Ambulanter Dienst
- Hausnotruf
- Spezielle Angebote für Menschen mit Demenz
- Sinnesgarten
- Friseur und Fußpflege kommen regelmäßig zu uns ins Haus
- Umfangreiches Beschäftigungs- und Aktivierungsprogramm
- Gottesdienste, Andachten und kulturelle Angebote

Unsere Einrichtungen im Bereich Reutlingen

Treffpunkt für Ältere, Reutlingen: Telefon 07121 278-814
Seniorenzentrum Gönningen: Telefon 07072 600-440
Seniorenzentrum Mittelstadt: Telefon 07127 923-180
Sozialstation Südwest Telefon 07121 278-492
Seniorenzentrum Betzingen: Telefon 07121 267-260
Seniorenzentrum am Markwasen: Telefon 07121 278-320
Seniorenzentrum Walddorfhäslach: Telefon 07127 923-160
Haus am Schulberg, Pliezhausen: Telefon 07127 976-20

Unsere Einrichtungen im Bereich Ermstal und Alb

Seniorenzentrum Herzog Christoph, Bad Urach: Telefon 07125 942-40
Gerontopsychiatrisches Pflegeheim Königshöhe: Dettingen/Erms Telefon 07123 720-60
Haus Liesental, Münsingen-Buttenhausen: Telefon 07383 943-0

www.bruderhausdiakonie.de

LWV.Eingliederungshilfe

Rappertshofen

Lebensqualität für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung – in Reutlingen, Tübingen und Nürtingen

- Qualifizierte Pflege
- Tagesbetreuung
- Freizeit- und Bildungsangebote
- Offene Hilfen
- Wohngruppen mitten in der Stadt
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Persönliches Budget
- Werkstatt für behinderte Menschen
- Gemeinwesenintegrierte Arbeitsplätze

Wir freuen uns über Ihr Interesse: Als Nutzer unserer Angebote, als Mitarbeiter, als freiwillig engagierter Bürger.

Kontakt: LWV.Eingliederungshilfe GmbH | Rappertshofen Reutlingen
info.reutlingen@lwv-eh.de | www.lwv-eh.de/rappertshofen
Telefon: 07121 629-300

UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN

Kompetent, auf dem neuesten Stand und mit langjähriger Erfahrung informiert das Uniklinikum Patienten und Öffentlichkeit rund um die Gesundheit.

Besuchen Sie unsere Patiententage, Medizin-Vorträge und Informationsveranstaltungen.
Wir freuen uns auf Sie!

Eberhard-Karls-Universität
UKT
Universitätsklinikum Tübingen

Termine und Infos finden Sie unter
www.uniklinikum-tuebingen.de/patiententag/

Fernsehen für die Region Neckar-Alb

Wissen, was hier los ist!

Sie empfangen uns im
analogen und digitalen Kabelnetz.

Kein Kabel?
Sehen Sie die aktuelle Sendung auch
im Internet:

www.rtf1.de