www.die-kleine-zeitschrift.de

ISSN 0948-0021 27. Jahrgang, Januar/Februar 2020

Nr. 01/02

Kostenlos:
Zum Mitnehmen & Weitergeben

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Die Kundin ist Königin

Senioren als anspruchsvolle Verbraucher

LESEN SIE MEHR ÜBER:

Das Publikum auf der Bühne
Geflüchtete auf der Bühne
SEITE 15–17

Sozialhilfe für Pflegebedürftige
Stiftung für Pflegebedürftige
SEITE 28–32

Beratung bei rechtlichen Fragen
Beratung bei technischen Fragen
SEITE 34–451

ProNatur® METZINGEN
IHRE SPEZIALISTEN für modernes Wohnen und Arbeiten im Grünen.

DACHBEGRÜNUNGEN
SCHWIMMTEICHE
PRIVATGÄRTEN
PFLANZUNG & PFLEGE
ProNatur
Garten- und Landschaftsbau GmbH
Otto-Schott-Straße 32
72555 Metzingen
Tel: 0 71 23 / 92 75-0
info@pronatur.com
www.pronatur.com

Sanitär · Heizung
Kundendienst
Servicenummer:
07121. 47114
Ihr Handwerker
SCHLAG GMBH
www.schlag-gmbh.com

Einen guten Tag – für alle!

Es ist Sonntagvormittag, ausgeschlafen und gut gelaunt gehen Sie zum Bäcker und wollen leckere Brötchen für das Frühstück einkaufen. Freudig treten Sie in das Geschäft ein, strahlen und rufen „Guten Morgen!“ Und erhalten als Antwort stille und erstaunte Gesichter. Die Frauen und Männer hinter der Ladentheke schauen hoch, lächeln unsicher und antworten dann „Morgen!“ Und Sie wissen nicht mehr, ob die Begrüßung nun richtig war oder nicht.

Mir selbst ergeht es immer mal wieder, wie in der eben beschriebenen Szene. Auch ist nebensächlich, ob es sich um eine Bäckerei, eine Metzgerei oder um einen anderen kleinen Laden in überschaubarer Größe handelt.

Gab es dieses Phänomen schon immer oder ist es erst im Zeitalter der digitalen Kommunikation entstanden? Und warum ist mir dieses unverbindliche „Morgen“ oder „Grüß Gott“ oder das schlichte „Hallo“ eigentlich so wichtig? Glaube ich, dass ich damit besser bedient oder beraten werde? Ja, vielleicht auch. An erster Stelle steht für mich jedoch, dass ich bewusst eine positive Verbindung mit meinem Gegenüber herstellen möchte. Diese kleinen unverbindlichen Begrüßungswörter stellen einen ersten verbindlichen Kontakt her und schaffen eine Atmosphäre, in der sich Dienstleister(innen) und ich mich wohl fühlen können.

Nun könnte man einwerfen, dass dieses doch die Sache der Verkäufer und Verkäuferinnen sei. Das sehe ich anders. Wenn ich freundlich und wertschätzend bedient werden möchte, dann darf ich auch diesen ersten Schritt tun! Was ich mir von meinen Mitmenschen wünsche, kann ich auch als Erste anbieten. Diese Haltung verbiegt mich nicht, sondern fördert auf unkomplizierte Weise das Miteinander.

Marion Höppner

DAS DIENSTLEISTUNGSZENTRUM
für Ihre Gesundheit
Brillinger GmbH & Co. KG
Handwerker-Park 25 • 72070 Tübingen
Tel. 07071 4104-0
Brillinger Orthopädie
- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Sanitätsfachhandel
- Rehabilitations-Technik
- Home-Care
TÜBINGEN • REUTLINGEN • STUTTGART • MÖSSINGEN • ROTTENBURG • ENGEN
www.brillinger.de

Editorial

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser! Obwohl dieser Satz von Lenin stammen soll, wird er im Kapitalismus gerne und häufig zitiert. Und er lässt sich auch auf die Bonpflicht anwenden, die seit 1. Januar in Deutschland gilt. Womit die freie Marktwirtschaft zur Kassenzettelwirtschaft mutiert. Eine unvermeidbare Entwicklung, solange Steuergesetze von ökonomischen Akteuren als lästige Konkurrenz zum freien Spiel der Kräfte betrachtet werden und der Wettbewerb auch nach illegalen Regeln funktioniert.

Man kann zwar auch lügen wie gedruckt. Trotzdem vertraut das Finanzamt bedrucktem Papier mehr als einem Kassen-Chip. Für uns als Herausgeber eines Print-Magazins ist das eigentlich ein positiver Gedanke.

Um Vertrauen und Kontrolle in der Geschäftswelt geht es auch in unserem aktuellen Titelthema. Dabei stellen wir verschiedene Qualitätssiegel vor, die seniorenfreundliche Unternehmen nach einem erfolgreichen Audit erhalten.

Viel Spaß bei der Lektüre Ihrer Kassenbons und unserer neuen „Zeitschrift für die besten Lebensjahre“!

Stefan Zibulla

Bio-Lieferservice

Lassen Sie sich Lebensmittel bequem nach Hause liefern.

07071 138 96 77
shop.dermarktladen.de

- Lieferung im gesamten Tübinger Stadtgebiet
- Bei Bestellung bis 12 Uhr liefern wir am selben Tag.

DE-BW-006-19532-B

Der Marktladen

DIE MALER WERKSTÄTTE

All das, was gutes Malerhandwerk ausmacht

Fon 07121/23 95 85

OCHS GmbH

Vertrauen Sie dem Fachmann

Ihr Altgold ist Geld wert!

Barankauf bei

ZEHDER

JUWELIER UHRMACHERMEISTER
EIGENE GOLDSCHMIEDE

Metzgerstraße 3 · 72764 Reutlingen
Telefon 07121 / 32 90 43 · Fax 07121 / 33 01 16

Genießen Sie unsere leichte Frischeküche

mit Fisch, veganen und vegetarischen Leckereien, jetzt genau das Richtige für Sie nach den opulenten Feiertagen!

.... und denken Sie daran, Ihren Geburtstag/Ihr Fest bei uns in Ihrer Lieblings-Stube rechtzeitig zu reservieren!

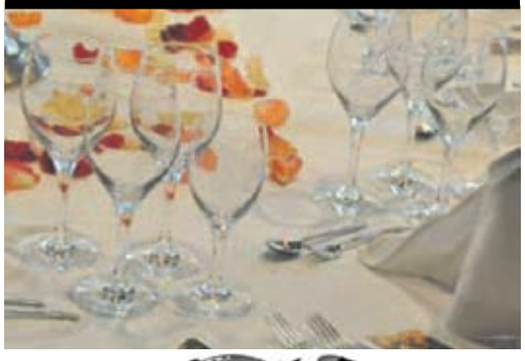
Wir freuen uns auf Sie, Ihre Knittels mit dem Kreuzberg-Team.

Sonntagsmittags bis 15 Uhr warme Küche, abends geschlossen. Dienstags ab 17 Uhr geöffnet.

Kostenloser Privatparkplatz direkt am Haus.

Vor dem Kreuzberg 23 · 72070 Tübingen · Fon: 0 70 71 / 9 44 10

Immer donnerstags
Dinner für zwei



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

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

DaCapo
Gebrauchtwarenkaufhaus
Kleidung · Möbel · Hausrat
Haushaltsauflösungen
Öffnungszeiten:
Di. Mi. Do. 13-18 Uhr, Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-15 Uhr
caritas
Emil-Adolff-Str.14 · Reutlingen
Telefon: 07121-337039
http//www.dacapo-gmbh.de
AWO

Inhalt

Einen guten Tag - für alle! 2
Editorial 3

Titel

Ich bin kein „Gutmensch“! 5
Ein Laden in der Nähe ist wichtig 6
Auf ältere Kunden gut vorbereitet 8
Über die eigene Firma reflektieren 10
Humor: Lachen im Laden 11
Für die Bedürfnisse von Senioren sensibilisiert 12

Kultur

Veranstaltungen für Senioren in Orschel-Hagen 14
Lösungen für den Pflegenotstand aus dem Publikum 15
Mit Geflüchteten auf der Bühne 16
Kreativität gegen Stress 18
Küssen wie im Märchen 19
Miteinander 19
Ästhetischer Genuss am Fluss 20
Er 20
Senioren als anspruchsvolle Touristen 21

Termine

Kleinkunst, Konzerte, Theater . . . 22

Gesundheit

Besser mit der Umgebung verbunden 25
Impfung gegen Leukämie bei Kindern 26

Lebenshilfe

Wer hat Anspruch auf Hilfe zur Pflege? 28
Beiträge zu einer tragfähigen Pflegekultur 30
Teilhabe am sozialen Leben mit Parkinson 32
Unterstützung für Menschen mit Handicap 34
Angebot für Menschen mit psychischer Erkrankung 36
Was ist . . . altersgerechter und barrierefreier Wohnraum? 38

Lebensstil

In Schwung kommen und neue Geselligkeit finden 39
Kaffeekränzchen in einem Schmuckstück 40
Genusstipp: Grünkohl Pasta Pfanne 42
Bei Problemen mit dem Handy hilft die Enkelin 43
Moderne Technik für saubere Gewässer 46
Infos und Kommunikation bei Kaffee und Kuchen 48

Abschied

Den Nachlass richtig bewerten und einschätzen 49
Stirbt das klassische Grab? 50
Die entscheidenden Fragen des Lebens 52

Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel 53
Impressum 53
Auslagestellen 54

Ich bin kein „Gutmensch“!

Bekenntnisse einer politisch unkorrekten alten Frau

Flugzeuge belasten die Atmosphäre etwa sechsmal soviel mit klimaschädlichen Kohlendioxid-Emissionen wie Bahn und Bus. Trotzdem wird sich die Zahl der Flugpassagiere nach einer Prognose des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) in den kommenden 20 Jahren weltweit mehr als verdoppeln. Bild: ©Lukas Gojda - stock.adobe.com

Mit meinen 80 Jahren arbeite ich ziemlich egoistisch daran, für mich selbst noch ein wenig gesunde und erfreuliche Lebenszeit herauszuschlagen. Was nach mir mit der Welt passiert und wohin der Klimawandel führt, sehe ich nicht mehr als mein Problem. Meine persönliche Meinung dazu ist eher pessimistisch und ich fürchte, das Ruder lässt sich wohl kaum noch herumreißen. Dafür gibt es einfach zu viele Menschen, und die Weltbevölkerung steigt weiter rapide an. All diese Menschen wollen ein Stück vom großen Kuchen – mit all den Folgen, wie wir sie täglich aus den Medien erfahren und selbst erleben.

Ich werde mir sogar – Schande über mich – im kommenden Frühjahr wieder eine preiswerte Flugreise an die türkische Riviera leisten, wenn ich mich gesund genug dazu fühle! Meine Rechtfertigung: „Das Flugzeug fliegt ja auch ohne mich!“ ist natürlich nicht korrekt, ich werde es aber trotzdem tun. Dabei ist mir auch klar, dass ich auf die politischen Verhältnisse in anderen Ländern keinen Einfluss habe und mit einem Boykott nur mir selbst schaden würde. Nein, ich marschiere nicht mit bei „Omas gegen rechts“ oder „Fridays for Future“! Oma bin ich zum Glück nicht – und meine Zukunft ist sehr begrenzt. Also lasse ich getrost all die Leute demonstrieren, die noch eine solche oder wenigstens Enkelkinder haben. Für mich habe ich beschlossen, mir mein Restleben so angenehm und stressfrei wie möglich zu gestalten. Es kann ja sehr schnell vorbei sein, wie mir meine gesundheitlichen Probleme im vergangenen Jahr erschreckend deutlich gezeigt haben.

Inzwischen schaffe ich’s auch, die gefühlten 20 Bettel- und Spendenbriefe, die pro Woche in meinem Briefkasten landen und mir teils mit Horrorbildern oder unerwünschten „Geschenken“ ein schlechtes Gewissen machen wollen, ungeöffnet ins Altpapier zu werfen. Wenn ich spenden will, suche ich mir die Empfänger selbst aus.

Ich werde mich auf meine alten Tage sicher nicht mehr zur Vegetarierin oder gar Veganerin umerziehen – trotz der missbilligenden Blicke meiner Tochter bei ihren Besuchen: Mein Leberwurstbrötchen mit Milchkaffee ist mir lieber als ihre matschig gekochten schwarzen Bohnen mit vier Gläsern Wasser, die sie als Frühstück zu sich nimmt.

Über das Leben der Tiere, die bratfertig vorbereitet und appetitlich portioniert in den Tiefkühltruhen unserer Supermärkte zum Kauf ausliegen, versuche ich nicht nachzudenken. Sonst hätte ich mir kaum vor kurzem eine „junge Ente“ bei meinem Lieblings-Discounter gekauft, sie gebraten und über mehrere Tage verteilt mit Genuss verzehrt. Meine Rechtfertigung dafür ist eine ähnliche Augenwischerei wie bei Flugreisen: „Die Ente war ja schon tot und wurde nicht extra für mich geschlachtet.“ Dabei ist mir natürlich klar, dass sich nie etwas ändert, wenn ALLE so denken und argumentieren wie ich.

Aber siehe oben: Mich wird es ja nicht mehr so lange geben. Also werde ich auch weiter tun, was mir Spaß macht, solange ich das noch kann und ich damit anderen nicht auf die Füße trete. Meine jungen Jahre waren geprägt von Krieg, Vertreibung und Entbehrungen, die sich unsere heutige Jugend – zum Glück für sie – überhaupt nicht vorstellen kann. Jetzt habe ich genug Zeit und meine Rente reicht für all den kleinen Luxus, den ich mir leiste. Deshalb bitte ich alle politisch korrekten „Gutmenschen“ um ein wenig Nachsicht! Armgard Dohmel

Ein Laden in der Nähe ist wichtig

Ältere Verbraucher achten beim Einkauf im Fachgeschäft am Ort vor allem auf Qualität

Die von uns befragten Seniorinnen orientieren sich beim Einkaufen nicht nur am Preis.
Bild: ©thebigland45 - stock.adobe.com

Wie ticken ältere Verbraucher? Wir interessierten uns für das Einkaufsverhalten von drei Seniorinnen und stellten ihnen vier gleiche Fragen:
Wo kaufen Sie ein?
Worauf achten Sie beim Einkaufen? Woran orientieren Sie sich beim Einkaufen?
Und: Haben Sie Kritik oder Wünsche?

„Meine Lebensmittel kaufe ich im Supermarkt, mein Fleisch beim Metzger im Ort“, erklärt Hilde Rudolph. „In meinem Alter achtet man auf Qualität“, betont die 77-Jährige aus Engstingen. „Das ist mir wichtig. Ich brauche ja nicht mehr viel, dann soll wenigstens die Qualität stimmen.“
Früher habe sie auf die Werbung geachtet, heute vertraue sie beim Einkaufen eher auf ihr Gefühl. „Das Einzige, bei dem ich nach Angeboten Ausschau halte, sind Getränke wie Sprudel“, sagt die Seniorin. „Da gibt es manchmal besondere Aktionen.“
Hilde Rudolph wünscht sich einen Drogeriemarkt in Engstingen. „Aber ansonsten komme ich gut zurecht“, versichert sie.
„Ich kaufe sehr gerne bei dem Bäcker bei uns im Ort ein“, berichtet Rosemarie Langer. „Dort gibt es nicht nur Brot sondern auch Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Butter oder Joghurt und das möchte ich gerne unterstützen“, betont die 73-Jährige aus Willmandingen. „Man wird nicht jünger, deshalb wird so ein Laden in der Nähe immer wichtiger.“

Hilde Rudolph wünscht sich einen Drogeriemarkt in Engstingen. Bilder: Natalie Eckelt

Beim Einkaufen von Lebensmitteln entscheidet sich sich für Bio-Produkte. „Die Werbehefte schaue ich mir schon an, aber es ist dann nicht so, dass ich gleich losspringe und das dann kaufe“, erklärt die Seniorin, die mit den Einkaufsmöglichkeiten in Willmandingen rundherum zufrieden ist.

Empfehlungen aus dem Bekanntenkreis

„Wenn möglich, kaufe ich im Fachhandel, also beim Bäcker und Metz-

ger, ein.“ sagt Irma Hummel. „Den Rest in irgendeinem Supermarkt, da gehe ich nicht immer in denselben“, erklärt die 82-Jährige aus Engstingen. „Alle 14 Tage kommt auch der Apfelmann zu uns in den Ort, der sehr gute Äpfel vom Bodensee verkauft.“ Irma Hummel isst am liebsten ihr selbst angebautes Gemüse. „Ich baue auf dem Acker selber Kartoffeln an, auch Zwiebeln und Zucchini, eben so viel wie möglich. Und das schmeckt alles wunderbar.“

Kritik am umweltschädlichen Internethandel

Beim Einkaufen orientiert sich Irma Hummel auch gerne an Empfehlungen aus ihrem Bekanntenkreis. „Meine Tennisfrauen trinken immer eine ganz bestimmte Sorte Sekt. Wenn der im Angebot ist, dann kauf ich den ein. Aber das ist das einzige, bei dem ich auf Sonderangebote achte. Sonst nicht.“

Umweltschutz ist nicht nur ein Thema, mit dem sich die junge Generation auseinandersetzt. Auch ältere Verbraucher denken kritisch darüber nach, wie sich unser Konsumverhalten und der moderne Lebensstil auf das Klima auswirken.

Irma Hummel beobachtet manchmal, wie teilweise drei oder sogar vier Paketdienste an einem Tag ein Haus anfahren. „Das kann doch für die Umwelt nicht gut sein, wenn man alles über das Internet bestellt und das dann einzeln geliefert wird“, stellt sie fest. „Ich finde, da sollte es Sammelplätze geben, wo man dann seine ganzen Bestellungen abholt.“ Natalie Eckelt

Rosemarie Langer entscheidet sich beim Kauf von Lebensmitteln für Bio-Produkte.

Irma Hummel lässt sich alle zwei Wochen hochwertiges Obst vom Apfelmann liefern.

Mit Freundlichkeit und gutem Service reagiert Rudi Wurster auf die Bedürfnisse seiner älteren Kunden. Bild: Natalie Eckelt

„Isch des was Gscheits?“

Rudi Wurster führt ein Optik- und Uhrenfachgeschäft in Dettingen an der Erms. Der freundliche Inhaber freut sich über Kunden jeden Alters, für seine ältere Kundschaft hat er aber ein besonders großes Herz.

Herr Wurster, wie hoch ist denn der Anteil der Senioren an ihrer Kundschaft?

Gut 25 Prozent meiner Kunden sind über 60.

Wie unterscheiden sich Ihre älteren Kunden von den jüngeren Verbrauchern?

Unsere ältere Kundschaft kommt meist zu anderen Uhrzeiten vorbei, also an den Vormittagen oder frühen Nachmittagen. Oft kommen sie auch nicht alleine, sondern in Begleitung einer Bekannten, Nachbarin oder des Partners. Manche freuen sich über ein nettes Schwätzchen, andere sind aber auch richtig im Stress, weil sie schon geplant haben, wo sie noch alles hinmöchten. Älteren Kunden ist Qualität besonders wichtig. Die Frage „Isch des was Gscheits?“ hört man da öfter.

Wie gehen Sie auf die Bedürfnisse der Senioren ein?

Zunächst mal weisen wir sie auf Stolperfallen, wie Treppenstufen hin und bieten ihnen auch immer ein Plätzchen zum Sitzen an. An den Tisch bringen wir ihnen dann eine Auswahl an Uhren oder Schmuckstücken, für die sie sich interessieren. Wir lassen ihnen Zeit, damit sie sie in Ruhe und auch ohne unser Beisein anschauen können. Ich achte auch darauf, einfach und verständlich zu sprechen und keine komplizierten Fremdworte zu verwenden. Mir ist wichtig, dass wir uns verstehen und sie sich gut aufgehoben fühlen.

Fragen von Natalie Eckelt

Das Fachgeschäft für Raumausstattung von Ingrid und Hubert Baur erfüllt die Kriterien für das Qualitätssiegel „Generationenfreundliches Einkaufen“.
Bilder: Stefan Zibulla

Auf ältere Kunden gut vorbereitet

Mehr als 30 Rottenburger Unternehmen wurde das Qualitätssiegel „Generationenfreundliches Einkaufen“ verliehen

Viele Unternehmen in Rottenburg geben ihren Kunden bei Beratung, Ausstattung und Service konkrete Antworten auf den demographischen Wandel. Deshalb wurde Rottenburg vergangenen Sommer als „Generationenfreundliche Einkaufsstadt“ ausgezeichnet.

Der Parkplatz ist direkt vor dem Geschäft in der Graf-Bentzel-Straße, der Eingang ist barrierefrei, die Waren sind mit großen Buchstaben beschriftet und auch die Preise sind gut lesbar. Damit erfüllt die Firma Baur zentrale Erfordernisse des mehr als 60 Kriterien umfassenden Katalogs, auf dessen Basis der Handelsverband Deutschland (HDE) das Qualitätssiegel „Generationenfreundliches Einkaufen“ verleiht.

Die gute Ausleuchtung der Geschäftsräume ist ein weiteres Kriterium für das Zertifikat, das von dem Rottenburger Fachgeschäft für Raumausstattung erfüllt wird. „Für die Auswahl von Stoffen und Farben ist ein heller Verkaufsraum wichtig“, stellt Hubert Baur fest. „Entscheidend ist allerdings die Probe beim Kunden zuhause, denn dort herrschen wieder andere Lichtverhältnisse als bei uns in der Firma“, erklärt der Inhaber des Unternehmens, das seine Kunden bereits in der zweiten Generation mit einer breiten Auswahl an Deko und Gardinenstoffen, Polsterungen, Bodenbelägen sowie Lösungen für den Sicht- und Sonnenschutz bedient.

Hubert Baur, der das Geschäft zusammen mit seiner Frau Ingrid führt, lässt auch seine Mitarbeiter für den serviceorientierten Umgang mit Senioren schulen. Und erfüllt damit auch ein wichtiges Kriterium für ein weiteres Gütezeichen, das von der Kreishandwerkerschaft Tübingen in Kooperation mit dem Kreisseniorenrat vergeben wird: Die Firma Baur darf sich Fachbetrieb für Seniorenfreundliche Handwerksleistungen nennen (siehe „Für die Bedürfnisse von Senioren sensibilisiert“ auf Seite 12).

Bei der Beratung von Senioren und der Umsetzung ihrer Aufträge hat das Unternehmen deren spezielle Bedürfnisse im Blick. „Wenn wir bei diesen Kunden vor Ort beispielsweise Schwellen entdecken, werden sie von uns abgebaut“, betont Hubert Baur. „Und für das Sofa empfehlen wir ihnen eine feste Polsterung. Die verhindert, dass sie zu tief in das Möbel einsinken und deshalb nur

BÜCHER & KUNST
TheoBuch
Mit uns entdecken Sie neue Seiten
Bücher & Kunst
Pilgern
Karmeliterstr. 2 • 72108 Rottenburg a. N.
Tel.: 07472-9849-0 • Fax: 07472-9849-40
info@theobuch.de
www.theobuch.de • www.pilgerbox.de

noch mit Mühe aufstehen können."

Bei der Wahl des Bodenbelags hilft Baur seinen betagten Kunden, die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Materialien abzuwägen. „Böden, die bequem zu reinigen sind, machen zwar gerade älteren Menschen das Leben leichter. Teppichböden dämpfen dafür Stürze." Weshalb sich viele seiner älteren Kunden nach einem Beratungsgespräch einen Läufer für die Küche wünschen.

In der Werkstatt der Firma Baur werden alte Sofas oder Sessel frisch aufgepolstert. „An solchen Möbeln hängen viele Erinnerungen und Lebensgeschichten von Senioren", beobachtet Hubert Baur. „Zudem ist es ein Beitrag zur Nachhaltigkeit, wenn alte Möbel nicht weggeworfen werden."

Markisen mit Motor gehören zu den technischen Hilfsmitteln, die einen Beitrag dazu leisten, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig in ihrem gewohnten Umfeld leben können. „Rollos mit Fernbedienung und Sprachsteuerung werden allerdings eher von jüngeren Kunden nachgefragt", stellt Hubert Baur. fest.

Das Modehaus Weippert gehört auch zu den über 30 Rottenburger Unternehmen, die den Kriterienkatalog für das Siegel „Generationenfreundliches Einkaufen" erfüllen. Generationenfreundlich ist das Fachgeschäft unter anderem deshalb, weil es in unmittelbarer Nachbarschaft eines Parkhauses liegt und sich die Eingangstür den Kunden automatisch öffnet. Die großen Umkleidekabinen können auch von Rollstuhlfahrern genutzt werden. Die oberen Etagen sind mit dem Aufzug zu erreichen. Bei der Platzierung der Knöpfe in diesem Aufzug wurde auch an Menschen mit eingeschränkter Mobilität gedacht, weshalb sie auch von Rollstuhlfahrern bequem gedrückt werden können. Auf jedem Stockwerk gibt es Sitzgelegenheiten sowie eine Erfrischungsstation mit Kaffeemaschine und Wasserflaschen. Und eine leistungsstarke Lüftungsanlage sorgt auch an heißen Sommertagen für ein gutes Klima in den hellen Verkaufsräumen.

Ulrich Meergans hat sein Modegeschäft mit großen Umkleidekabinen ausgestattet, die auch von Rollstuhlfahrern genutzt werden können.

„Fast jeden Morgen treffe ich mich mit meinen Mitarbeitern zu einer Besprechung, bei der auch die Bedürfnisse unserer älteren Kunden thematisiert werden", sagt Ulrich Meergans. Der Geschäftsführer freut sich, dass sich das Personal seines Unternehmens aus unterschiedlichen Altersgruppen zusammensetzt. „Eine Mitarbeiterin ist schon seit 50 Jahren dabei. Ihre Erfahrung im Umgang mit Kunden ist sehr wertvoll."

Stefan Zibulla

»Die Faszination der römischen Epoche ist ungebrochen – vom Kind bis zum Senior, hier vor Ort zu erleben.«

SUMELOCENNA
MUSEUM ROTTENBURG

Am Stadtgraben · 72108 Rottenburg

„Ob mit Kinderwagen, Rollator oder Rollstuhl – die wichtigsten Anlaufstellen im Rathaus sind jetzt barrierefrei."

Rottenburg
Stadt am Neckar

NEU Das neue Rathaus in der Kernstadt

Stadt Rottenburg am Neckar
Marktplatz 18 · 72108 Rottenburg · Telefon 07472/165-0
stadt@rottenburg.de · www.rottenburg.de

Über die eigene Firma reflektieren

Der Tübinger Stadtseniorenrat vergibt seit 2016 das Zertifikat für „Generationengerechtes Einkaufen“

Der Tübinger Stadtseniorenrat berät Einzelhändler in ihrem Qualitätsmanagement und vergibt seit 2016 das Zertifikat „Generationengerechtes Einkaufen“.

Mehr als 60 Kriterien umfasst der Katalog für das Zertifikat „Generationengerechtes Einkaufen“: Von der Qualität der Fußwege vom Parkplatz zum Geschäft und die Beleuchtung der Verkaufsräume über die Höhe der Regale und das Sicherheitsniveau von Rolltreppen bis zur fachlichen und sozialen Kompetenz des Personals und dem Angebot an kostenlosen Getränken. Bei ihrem Rundgang durch Fachgeschäfte und Filialen achten die Auditoren auch darauf, ob sich Eingangstüren automatisch öffnen, die Böden in Verkaufsräumen rutschfest sind und die Angestellten im Umgang mit dementiellen Erkrankungen geschult wurden. „Um die Servicequalität eines Unternehmens beurteilen zu können, wird es auch von Prüfern besucht, die nicht als solche zu erkennen sind“, erklärt Andreas Moser vom Stadtseniorenrat. „Diese achten dann beispielsweise darauf, wie sie zu Randzeiten bedient werden, also etwa fünf Minuten vor Ladenschluss.“

Der Tübinger Stadtseniorenrat hat dieses Zeichen für „Generationengerechtes Einkaufen“ ins Leben gerufen.

Betriebe, die von 100 möglichen Punkten mindestens 70 erreichen, können mit dem Zertifikat werben, das der Stadtseniorenrat zusammen mit dem Tübinger Handel- und Gewerbeverein und der Stadtverwaltung vergibt.

Mit dem Lift kommen die Kunden von Thomas Maisch bequem in die obere Etage seines Fachgeschäfts. Bilder: Stefan Zibulla

Die Kunden der Firma Maisch in der Kornhausstraße finden das Zertifikat mit dem weißen G auf rotem Hintergrund neben der Eingangstüre des Fachgeschäfts für Optik und Hörakustik. Hier kommen die Kunden mit dem Lift bequem in das obere Stockwerk. Während ihre Sehschärfe getestet wird, sitzen sie sicher auf fünfbeinigen Hockern. Hörverstärker sorgen dafür, dass auch schwerhörige Kunden dem Beratungsgespräch problemlos folgen können. „Im Gespräch mit älteren Kunden achten wir darauf, langsam zu sprechen und deutlich zu betonen“, versichert Inhaber Thomas Maisch.

„Unser Berufsbild ist auf Senioren ausgerichtet, Psychologie gehört bei Hörgeräteakustikern zur Ausbildung“, betont Maisch. Trotzdem hält er das Zertifikat des Stadtseniorenrates für eine gute Idee. „Denn es gibt Un-

ternehmern die Chance, über die eigene Firma zu reflektieren."

Weil sich das Parken in der Tübinger Innenstadt ziemlich schwierig gestaltet, vereinbaren Maisch und seine Mitarbeiter mit den Kunden auch Termine außerhalb der Öffnungszeiten. Also zu Zeiten, in denen Autos zum Be- und Entladen in die Fußgängerzone fahren dürfen. Dann kann beispielsweise eine Pflegerin mit der von ihr betreuten Seniorin bis vor das Geschäft fahren und sie aussteigen lassen.

„Wir stellen uns auf die Kunden ein und machen auch Hausbesuche", erklärt Maisch. „Hörgeräte lassen sich beim Kunden Zuhause sowie oft besser einstellen als bei uns im Geschäft, denn sie müssen ja in seinem Umfeld gut funktionieren."

Andreas Moser bedauert zwar, dass das Siegel für den Generationengerechten Einkauf in Tübingen nicht den gleichen Stellenwert genießt wie das vergleichbare Zertifikat in Rottenburg (siehe „Auf ältere Kunden gut vorbereitet" auf Seite 8). „Aber auch Unternehmen, die nicht an einer Zertifizierung interessiert sind, bemühen sich um Verbesserungen", stellt er fest. Als Beleg dafür berichtet er von einer Buchhändlerin, deren Stufe im Eingangsbereich eine Barriere für Kunden darstellt, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Weshalb sie einem Rollstuhlfahrer die Titel, für die er sich interes-

Wer an der Zertifizierung für das „Generationengerechte Ein- kaufen" interessiert ist oder einen Händler dafür vorschlagen möchte, kann unter info@stadtseniorenrat-tuebingen.de mit Andreas Moser Kontakt aufnehmen.

siert, zur Ansicht vor die Ladentür bringt.

Nach Beobachtung von Moser profitieren Senioren in Tübingen von einer guten Nahversorgung. „Allerdings fehlt es in vielen Geschäften an geschultem Servicepersonal."

Stefan Zibulla

SCHMUNZELECKE

Lachen im Laden

„Gratulation", sagt die Verkäuferin zu dem unzufriedenen Kunden. „Sie sind der erste Kunde, der sich über einen kaputten Fallschirm beschwert."

Kommt ein Mann in ein Geschäft und sagt zu dem Verkäufer: „Ich hätte gern eine Klingel für mein Fahrrad." Der Verkäufer überlegt kurz und sagt: „Das ist ein fairer Tausch, einverstanden!"

Eine Frau sagt in der Buchhandlung zum Verkäufer: „Ich hätte gern einen besonders spannenden Krimi." „Dann nehmen Sie doch den hier. Da erfahren Sie nämlich erst auf der letzten Seite, dass der Gärtner alle umgebracht hat!"

Kommt ein Dalmatiner zur Kasse. Fragt die Verkäuferin: „Sammeln Sie Punkte?"

Eine Dame kommt in die Tierhandlung und verlangt einen Futternapf: „Aber unbedingt einen, auf dem steht: , Nur für den Hund'!", erklärt sie. „Wieso denn das? Kann Ihr Hund etwa lesen?", fragt der verwunderte Verkäufer. „Mein Hund nicht. Aber mein Ehemann!"

Eine Frau steht deprimiert in der Parfümerie und sagt zur Verkäuferin: „Geben Sie mir bitte etwas, das nach Fußball riecht."

Der Bäcker steht vor Gericht: „Ich gestehe, Sägemehl in den Kuchen gemischt zu haben. Aber ich habe ihn korrekt als Baumkuchen verkauft!"

Eine Frau möchte in der Metzgerei ein Kilogramm Gehacktes. „Tut mir leid, der Wolf ist schon sauber", sagt der Metzger. „Kein Problem, ich möchte es vom Rind", betont die Kundin.

Heizungen
Pellets, Gas, Öl,
Solar,
Bäder,
Renovierung,
Kundendienst ...
Mehr Spaß im Bad!
Rolf SCHÄFER
WÄRME WASSER SOLAR
Arbachtalstraße 2 · Eningen
Tel. 07121/8 37 90
www.rolf-schaefer.de
info@rolf-schaefer.de

SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer
ACHTUNG! DACHHAIE
Bitte kaufen Sie kein neues Dach an der Haustüre!
Fragen Sie uns.
Bei uns stimmen Preis & Leistung!
Der Meisterbetrieb
Aloys-Senefelder-Str. 3 · 72636 Frickenhausen
Tel. 0 70 22 - 21 22 99 · Fax 0 70 22 - 21 46 99
www.seyfried-wiedemann.de

Seniorenfreundliche Handwerksbetriebe achten darauf, die Belastungen für ihre Kunden während Umbauarbeiten möglichst gering zu halten.
Bild: ©yunava1 - stock.adobe.com

Für die Bedürfnisse von Senioren sensibilisiert

Für seniorenfreundliche Handwerksbetriebe werden Zertifikate vergeben

Für seniorenfreundliche Handwerksbetriebe werden in den Landkreisen Reutlingen und Tübingen Zertifikate verliehen.

Ältere Menschen wünschen, möglich lange selbstständig und selbstbestimmt in ihrer bisherigen Wohnung und in der heimischen Wohnumgebung zu leben. Insbesondere bei abnehmender Mobilität wird die Wohnung mehr und mehr zum alleinigen Mittelpunkt ihrer Lebensgestaltung.
Ein seniorenfreundliches Wohnen im vertrauten Wohnraum und in der gewohnten Umgebung ist auch sozialpolitisch erwünscht. Sollte nämlich zur Lebensführung pflegerische Hilfe benötigt werden, gilt der Grundsatz ambulant vor stationär.
Zu einem selbstständigen Leben älterer Menschen in einer ihren Bedürfnissen angepassten eigenen Wohnung und dem dazu gehörenden Wohnumfeld können örtliche Handwerksbetriebe beitragen. Sie sind mit ihrem Service vor Ort präsent und damit schnell und zuverlässig erreichbar, wenn handwerkliche Dienstleistungen benötigt werden. So kommen sie den Bedürfnissen älterer Menschen sehr entgegen.
Die Kreishandwerkerschaft Tübingen und der Kreisseniorenrat Tübingen haben deshalb gemeinsam das Projekt „Fachbetrieb für Seniorenfreundliche Handwerksleistungen“ entwickelt. Die beteiligten Handwerksbetriebe haben ein entsprechendes Zertifikat erworben.
An dem Projekt sind Handwerksbetriebe aus verschiedenen Innungen beteiligt. Das breite Spektrum der Berufe reicht von Bestattern und Dachdeckern über die Elektro- und Informationstechnik bis zu Fliesenlegern, Raumausstattern und Installateuren.

Fachbetriebe für Seniorenfreundliche Handwerksleistungen bekommen im Landkreis Tübingen dieses Zertifikat.

„Service-Plus – Seniorenfreundliche Handwerksbetriebe im Kreis Reutlingen“ ist eine Kooperation zwischen der Kreishandwerkerschaft Reutlingen, der Behindertenliga im Kreis Reutlingen und dem Kreisseniorenrat Reutlingen. Durch die Teilnahme an einer ServicePlus-Schulung haben sich Betriebe für den fachgerechten Umgang mit Senioren fit ge-

macht. Eine Prüfungskommission, bestehend aus Vertretern von Kreisseniorenrat und Behindertenliga Reutlingen, bewerten und zertifizieren bestimmte Kriterien, die ein ServicePlus-Fachbetrieb erfüllen muss. Eine permanente Qualitätssicherung findet durch die Prüfungskommission statt, die der Aktion und den zertifizierten Unternehmen beratend und begleitend zur Seite steht.

ServicePlus geschulte Betriebe bieten zusätzlich zu ihrer Fachkompetenz auch Beratung im Hinblick auf die besonderen Anforderungen von älteren Menschen und Menschen mit Einschränkungen an (Hilfsmittel, Wohnanpassung, Umbaumaßnahmen usw.).

Zertifizierte Betriebe halten ihre zeitlichen Vereinbarungen ein. Ist dies aus bestimmten Gründen nicht möglich, wird der Kunde rechtzeitig informiert, um unnötige Wartezeiten zu verhindern. Bei Umbauten oder Reparaturen halten die zertifizierten Betriebe die Beeinträchtigungen für die Kunden möglichst gering und achten darauf, die Staub- und Lärmbelästigung zu reduzieren. ServicePlus zertifizierte Betriebe gehen besonders auf die individuellen Wünsche ihrer älteren Kunden in Sachen Sicherheit, Bedienbarkeit, Termintreue sowie altersgerechtes und barrierefreies Wohnen ein. Sie gestalten ihre Angebote und Rechnungen gut lesbar, bieten eine ausführliche Einweisung und stehen den Kunden auch nach Abschluss ihrer Arbeiten für Rückfragen zur Verfügung. zba

Zusammen mit ihren Partnern vergibt die Kreishandwerkerschaft Reutlingen dieses Zeichen.

Info:

Weitere Infos gibt es beim Kreisseniorenrat Tübingen unter Telefon (0 70 71) 9 20 88 67 www.kreisseniorenrat-tuebingen.de und dem Kreisseniorenrat Reutlingen unter Telefon (0 71 21) 34 61 71 www.ksr-rt.de

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.
www.vhs-tuebingen.de

vhs Volkshochschule Rottenburg am Neckar
www.vhs-rottenburg.de

Älter werden Sie von allein - klüger nicht

Kreis der Älteren Orschel-Hagen e. V.
Haus der Begegnung
Berliner Ring 3
72760 Reutlingen
Telefon (0 71 21) 6 69 24

Jeden dritten Montag und jeden ersten Dienstag im Monat ist **Tanznachmittag** von 14.30 bis 17.30 Uhr.

Jeden letzten Montag im Monat ist **offenes Singen**. Ab 13.30 Uhr besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken, um 14.30 Uhr beginnt die Singstunde.

Jeden Dienstag und Donnerstag treffen sich von von 14.30 bis 16.30 Uhr die **Internet-Senioren.**

Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17 Uhr **Kaffee- und Spielenachmittag**. In dieser Zeit werden Flohmarktsachen entgegengenommen.

Am Samstag, 18. Januar, ist **Flohmarkt** von 8.30 bis 13 Uhr. Es gibt Haushaltsgeräte, Geschirr, Elektroartikel und vieles mehr. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Ausblick:
Am Mittwoch, 11. März, beginnt um 14.30 Uhr das Schiedwecken-Essen.

Termine für weitere Flohmärkte: Samstag, 14. März, 4. Juli, 10. Oktober und 21. November

Weitere Aktivitäten: Englisch, Yoga, Tischtennis und Frauengymnastik. Nähere Informationen gibt es bei der Vorsitzenden Edeltraut Stiedl unter der Telefonnummer (0 71 21) 96 31 31.

Benötigen Sie Hilfe...
...in Rentenfragen?
...in Sozialangelegenheiten?
...im Schwerbehindertenrecht?

Wir informieren und beraten Sie in allen Servicestellen.
Wir vertreten Sie vor den Behörden und vor Gericht.

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

Sozialverband VdK:
Im Mittelpunkt der Mensch.

Kreisverband Tübingen Eugenstraße 68 72072 Tübingen
Tel.: 07071/9105-86 Fax: 07071/9105-89 E-Mail: kv-tuebingen@vdk.de
Kreisverband Reutlingen Bismarckstraße 9 72764 Reutlingen
Tel.: 07121/4866-90 Fax: 07121/4866-91 E-Mail: kv-reutlingen@vdk.de

Großes Angebot an Antiquitäten

Rund 100 Händler aus dem gesamten süddeutschen Raum bieten am Samstag, 18. Januar, ab 9 Uhr und am Sonntag, 19. Januar, ab 11 Uhr, auf dem Antik- und Sammlermarkt in der Reutlinger Stadthalle ihre Angebote feil. Die Besucher finden ein breites Sortiment an Möbeln, Kunst, Porzellan, Design, Schmuck, Briefmarken, Münzen und Postkarten sowie antiquarische Bücher, Papier und Schallplatten.

Mit seinem neuen Stück reflektiert das Frauentheater Purpur den Stress in Pflegeheimen. Bild: Purpur

Lösungen für den Pflegenotstand aus dem Publikum

Das Frauentheater Purpur bringt die Ergebnisse seiner Recherche in Altenheimen auf die Bühne

Seit 20 Jahren bringt das Tübinger Frauentheater Purpur aktuelle Themen auf die Bühne. Das neueste Stück setzt sich mit dem Pflegenotstand auseinander.

Unter dem Titel „Ende gut? Wo geht's hier bitte raus aus dem Pflegenotstand?" schildert das neueste Stück des Frauentheaters Purpur am Landestheater Tübingen (LTT) in fünf Bildern und in zugespitzter Form einen Tag in einem deutschen Pflegeheim. Danach können die Zuschauer(innen) selbst in die Szenen eingreifen und spielerisch verschiedenste Lösungen für die Schwierigkeiten anbieten, in die pflegebedürftige Menschen sowie ihre Angehörigen und das Pflegepersonal geraten.

Uschi Famers lädt das Publikum zum Mitspielen im Forumtheater ein. Bild: Stefan Zibulla

„Dieses Forumtheater nach Augusto Boal lädt das Publikum dazu ein, Konflikte durch anderes Verhalten als das Gezeigte neu zu denken und Lösungsideen zu erproben", erklärt Uschi Famers. Die Regisseurin bringt in dem neuen Stück, das von Sabine Altenburger geschrieben wurde, nicht nur Erkenntnisse aus dem Buch „Abgezockt und totgepflegt" von Markus Breitscheidel auf die Bühne. Die Theatergruppe hat ein halbes Jahr intensiv im Raum Reutlingen-Tübingen recherchiert und Interviews mit Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen sowie mit Heimleitern und deren Personal und ehrenamtlich Engagierten im Pflegebereich geführt. Dabei registrierte die Gruppe, deren aktiver Kern aus 15 Frauen im Alter zwischen 55 und 86 Jahren besteht, laut Famers eine ausgeprägte „Sprachlosigkeit" zwischen verunsicherten Angehörigen und einem gestressten Personal, das sich bei Kritik schnell angegriffen fühle. „Es gibt keine Stelle, die beide zusammenbringt", stellt die 68-Jährige fest. Nach ihrer Überzeugung lässt sich das Problem des Pflegenotstandes nicht allein von der Politik und auch nicht nur mit Geld lösen. „Wir brauchen in unserer Gesellschaft eine andere Wachsamkeit." Und ein Pflegesystem, das auf kleinen Wohngruppen basiert. „Denn dort ist die Kommunikation besser."

Auch Männer trauen sich in das Frauentheater, dessen Publikum sich zu 70 Prozent aus Senioren der Altersgruppe 70plus zusammensetzt. „Die ganz jungen Zuschauer sind unsere großen Fans", beobachtet Famers. „Sie freuen sich darüber, dass alte Menschen so drauf sein können wie wir."

Mit ihrem aktuellen Stück verabschiedet sich Uschi Famers in Rente. Neue Leiterin des Frauentheaters ist die Theaterpädagogin Miriam Rösch. Stefan Zibulla

Info:

Vorstellungstermine:
Donnerstag, 16. Januar
Freitag, 24. Januar,
Sonntag, 2. Februar
Jeweils um 20 Uhr in der
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
Tübingen

www.frauentheaterpurpur.com

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.
Angebote für alle, die nicht aufhören, Neues zu entdecken

- Lecker Kochen und Genießen
- Musizieren, Nähen, Kreatives
- Mit Enkeln aktiv werden
- Reisen, Exkursionen, Führungen
- Vorträge zu vielerlei Themen
- Fit und beweglich bleiben

FBS Familien Bildungsstätte Tübingen

FBS, Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, Tel. 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de

Im Theater „Patati Patata“ sprechen Deutsche und Geflüchtete die internationale Sprache der Wertschätzung.
Bilder: Patati Patata

Mit Geflüchteten auf der Bühne

„Vielfalt leben – was wir schon alles geschafft haben!“ Das Theaterprojekt „Perspektivwechsel“

Der Vorhang des Reutlinger Theaterprojekts „Perspektivwechsel“ ist Ende 2019 gefallen. Der Mut für die gelebte Vielfalt wird jedoch weitergetragen!

Dafür steht das Team: Katada Fallaha und Muhannad Alhaj Omar kommen aus Syrien, Swany Castillo aus Panama, Domenico Santangelo aus Italien, Peter Jan Philipp, Reinhard Galbas und Richard Kipp kommen aus Deutschland, genauso wie die Regisseurin und Projektleiterin Sonka Müller vom Theater „Patati Patata“. „Ja, wir leben und lieben unsere unterschiedlichen Lebensweisen und Ansichten, denn sie bereichern uns“, bringt es Reinhard Galbas auf den Punkt.

Fällt gelebte Vielfalt einfach so vom Himmel? Was muss man tun, damit ein Miteinander gelingt? Was hat das Team des integrativen Theaterprojekts „Perspektivwechsel“ getan?

Doch von vorn. Der Diakonieverband Reutlingen fragte sich 2017, auf welche Weise man die Geflüchteten bei ihrem Ankommen noch fördern könnte. Er klopfte an die Tür von Sonka Müller. Was im Mai 2017 noch als „Begleitprogramm der Interkulturellen Woche in Reutlingen“ bezeichnet wurde, entwickelte sich binnen kurzer Zeit zum Integrationstheater-Projekt „erzähl mir“. Seine Grundlage bildeten die Erlebnisse der Mitwirkenden. Das gesprochene Wort stand nie im Vordergrund, sondern das entsprechende Gefühl der jeweiligen Szene. Dieses Stück traf den damaligen Zeitgeist und berührte das Publikum. So war es nur logisch, dass die Theatergruppe Zusatzvorstellungen gab, durch Deutschland tourte und Preisträger des landesweiten Kulturwettbewerbs „Aller Welt Bühne“ wurde.

Ein guter Abschluss, dachten die Theatermacher. Irrtum. Durch eine Spende vom Förderverein „Glocke“ fühlten sie sich berufen, ein zweites Projekt zu realisieren. Mit Anzeigen in den regionalen Tageszeitungen fanden sich wieder viele Menschen, die mitmachen wollten. Auch das neue Stück „Perspektivwechsel“ wurde aus den Alltagsgeschichten aller Teilnehmer entwickelt. „Zuerst beginnt jede Erzählung mit Zuhören, echtes Interesse entsteht und schließlich kommt die Aufforderung: Hey, spiel mal!“, so Müller. Dem pflichtet Peter Jan Philipp spontan bei: „Dieses „spiel mal“ forderte mich auf, meine eigenen Grenzen zu weiten und ich musste manchmal viel Mut aufbringen, es zu wagen.“ Und plötzlich sind alle in einer lebhaften Diskussion. „Ja, die Gruppe hat so viel Empathie für mich, ich darf sein, wie ich bin!“,

ruft Swany Castillo. Und ihr Sohn Domenico Santangelo fasst es zusammen: „Die Gruppe gibt Vertrauen und Vertrauen hilft, mutig zu werden!“ „Ja, das ist richtig, dennoch war es auch schwer, den Plot zu gestalten, gemeinsam haben wir das Stück geschrieben. Das war neu und mühsam, auch wenn genau das unserer Gemeinschaft gut tat“, so Reinhard Galbas.
Und dann, drei Monate vor der Premiere, die Gruppe hatte schon viele ups and downs hinter sich, war sie nur noch zu viert und ohne Hoffnung. Da griff Domenico Santangelo beherzt zum Telefon und rief seine Mutter Swany Castillo an, bat sie mitzuspielen und sie stimmte zu. Katada Fallaha und Muhannad Alhaj Omar fanden wieder den Weg in das Theaterprojekt, sie spielten schon bei „erzähl mir“ mit. „Jedes Theater spricht eine internationale Sprache, die Sprache der Gefühle und unsere Gruppe spricht noch eine weitere internationale Sprache: Die Sprache der Wertschätzung!“ erklärt Muhannad Alhaj Omar. So hat sich diese Gruppe kurz vor der Premiere nochmals neu gefunden. „Vielfalt leben gelingt, wenn Verbindlichkeit, Vertrauen und die Identifikation mit mir und dem Anderen sich entfalten kann“, erklären Richard Kipp und Peter Jan Philipp. Das Projekt ist abgeschlossen, alle Teilnehmer(inn)en gehen nun ihre eigenen Wege und tragen diese Haltung weiter. Marion Höppner

Das Akademische Orchester Freiburg gibt ein Konzert für IDA. Bild: Paul-Lechler-Krankenhaus

Benefizkonzert mit Mozart-Variationen

Das Akademische Orchester Freiburg tritt im Festsaal der Uni Tübingen auf

Das Akademische Orchester Freiburg konzertiert am Sonntag, 16. Februar, um 18 Uhr im Festsaal der Neuen Aula der Universität Tübingen zugunsten der „Interdisziplinären Demenzabteilung (IDA)“ des Paul-Lechler-Krankenhauses.

Eine Klinikeinweisung stellt für akut erkrankte, ältere Menschen mit Demenz häufig eine besondere Belastung dar. Mit dem Modellprojekt IDA bietet das zertifizierte geriatrische Paul-Lechler-Krankenhaus ein spezifisches Versorgungskonzept in einem geschützten Rahmen.
Wesentliches Element sind dabei Alltagsbegleiterinnen, die mit tagesstrukturierenden Angeboten den Patienten Anregung bieten und gleichzeitig eine bessere Orientierung im Alltag ermöglichen.
Mit dem Benefizkonzert wird dieses erfolgreiche Alltagsbegleiterprogramm unterstützt. Unter der Leitung des finnischen Dirigenten Joonas Pitkänen gastiert das hochkarätige Orchester mit Mozart-Variationen von Max Reger und der 4. Sinfonie von Johannes Brahms. dk

Info:
Eintritt frei. Um Spenden wird gebeten.

www.tropenklinik.de

www.akademisches-orchester-freiburg.de

Raben Fabel

Ein Rabe sitzt auf
einem Ast.
Macht von langem Fluge
Rast
So sitzt er stumm,
Guckt dumm herum.

Da flog von so ungefähr
Ein anderer Rabe zu ihm her.
Guckt dessen Schnabel an
und lacht
Und fragt den Ersten, was
er macht

Doch der dreht sich
gelangweilt um
Ich sitze da, guck dumm
herum.
Die zweie sitzen nebeneinander.
Gucken gemeinsam
umeinander

Da nähert sich, weils ihm
gefällt
Ein Has‘ vom nahen
Stoppelfeld.
Er fragt die Raben, die hoch
droben
Sagt, was macht ihr denn
dort oben?
Wir sitzen da und gucken
dumm
In der Gegend rund herum.

Dem Hasen behagte
dieses sehr
Da kam auch noch ein
Fuchs daher.
Alle saßen dann herum
- und glotzten dumm

Der Jäger kam leise mit der
Flinten
Erwischte Has‘ und Fuchs
von hinten.
Er hebt sie auf und trägt
sie weg.
Sonst hätt‘ das Jagern
keinen Zweck

Und die Moral von der
Geschicht‘
Traue keinem von OBEN
nicht.
Die gucken dumm, sind
voller Possen
Und werden doch nicht
abgeschossen. Reni Reimer

Kreativität gegen Stress

RAH-Mitarbeiterinnen stellen ihre Kunstwerke aus

Unter dem Titel „Aquarelle und mehr“ zeigt das Haus Voller Brunnen in der Carl Diem-Straße 100 bis zum 15. Januar 2020 die Kunstwerke von Mitarbeiterinnen der Reutlinger Altenhilfe (RAH).

Die ausgestellten Aquarelle, Bilder auf Holzgrund und Leinwand, Motivkarten und Handlettering-Arbeiten sind in einem Kreativkurs entstanden, zu dem die RAH ihre Mitarbeiter(innen) einlädt. „Die Kunst hilft, den Stress im Alltag zu reduzieren“, stellt Birgit Krins-Gudat fest. Die Reutlinger Künstlerin leitete die Workshops, in denen 15 RAH-Mitarbeiterinnen an zwei Abenden in der Woche zu Farbe und Pinsel griffen.

„Das war eine sehr gute Erfahrung“, betont Ingrid Stotz. „Ich habe viel Spaß gehabt und etwas Neues gelernt“, erklärt Andrea Schnoor.

Birgit Krins-Gudat freut sich über die guten Ergebnisse der Kursteilnehmerinnen: „Sie haben mit interessanten Farbmischungen gearbeitet sowie Licht und Schatten gekonnt kombiniert.“

Auch Tabita Klein präsentiert ihre Kunst im Haus Voller Brunnen in Reutlingen. Bild: RAH

Das Interesse an dem Kreativangebot war so groß, dass weitere Folgekurse fortlaufend ins Programm aufgenommen wurden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der RAH empfinden es als eine Bereicherung, in einer angenehmen und ungezwungenen Atmosphäre unter Kollegen einer kreativen, (ent)spannenden und zugleich doch produktiven Freizeitbeschäftigung nachzugehen.

Vor fünf Jahren hat die RAH Reutlinger Altenhilfe die „RAH Gesundheitsakademie“ mit dem Ziel ins Leben gerufen, gesundheitsfördernde und entspannende Angebote für alle Beschäftigten zu entwickeln und umzusetzen. Dies erfolgt gemeinsam mit der Geschäftsleitung und dem Betriebsrat. Mittlerweile gibt es für die inzwischen über 520 Beschäftigten der RAH ein breitgefächertes Programm mit zahlreichen Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge, wie Entspannungs- und Rückenkurse, Zumba-Tanzen oder Aquafitness.

Vivian Viacava Galaz

Miteinander

Liebe, dies Wort flattert wie Scheine einer missbrauchten Währung. Ob die Liebe ihre Inflation überleben wird?

Ich habe es nicht so gemeint. Warum sage ich nicht, was ich meine? Oder ist mein Wort nicht mein Eigen? Zurück bleibe ich einsam, mitten im Trümmerfeld meiner Gedanken.

Ob uns noch etwas verbindet? Ein tüchtiges Seil wird es wohl nicht mehr sein, noch nie gewesen sein. Eine Spinnwebe vielleicht, weil wir doch poetisch fühlen. Eine Spinnwebe, nicht loszudenken von mörderischen Absichten und doch selbst Opfer des leichtesten Luftzugs, kaum fähig, den Tau zu tragen.

Christa Hagmeyer

Ü50 im Nebel

Ulli Boettcher präsentiert am Freitag, 31. Januar, um 20 Uhr in der Gomaringer Sport- und Kulturhalle sein Programm „Ü50 - Silberrücken im Nebel“.

Küssen wie im Märchen

Elisabeth Bacher bringt Ordnung in das Kinderzimmer

Spielzeug kann auch die Fantasie von Erwachsenen anregen. Das belegt ein kurzweiliges Büchlein, in dem Elisabeth Bacher unter dem Titel „Das grüne Männchen und der Mord im Kinderzimmer“ eine unscheinbare Mensch-ärgere-Dich-nicht-Figur zum mutigen Helden kürt. Die Journalistin, Krimi-Autorin und Mutter von vier Kindern macht das Reich von sabbernden Säuglingen und deren älteren Geschwistern zum Tatort, in dem eine eifersüchtige Barbie ihre Konkurrentin heimtückisch ermordet. Doch das Gegenmittel zum blonden Gift ist schon in Grimms Märchen zu finden. Dank kooperativer Bauklötze, einem sentimentalen Salonlöwen, Feuerwehrmann Sam, der Playmobil-Polizei und einem Prinzen, dessen Küsse wie zu Schneewittchens Zeiten leichenbleiche Damen zu neuer Lebenslust erwecken, kommt es doch noch zu einem Happy-End.

Aus der Welt der Plüschtiere und Puppenhäuser macht Bacher eine spannende Kurzgeschichte für Eltern und Großeltern. Die sehen die Unordnung im Zimmer ihrer Kinder und Enkel nach der Lektüre vielleicht mit neuen Augen und erkennen darin auch das Chaos in Familien, die zwar viel Geld für vegane Kekse aus dem Bioladen ausgeben, aber ihrem Nachwuchs gleichzeitig die schädlichen Ausdünstungen billiger Plastikteppiche zumuten.

Stefan Zibulla

Info:
Elisabeth Bacher
Das grüne Männchen und der Mord im Kinderzimmer
Literatur-Quickie
Hamburg, 2018, 2,50 Euro

Tanz für die Zukunft der Erde

Am Mittwoch, 22. April, dem 50. Jubiläum des Internationalen Tags der Erde (International Earth Day), präsentiert die Tanzgruppe Danza Vita um 19 Uhr unter dem Titel „Für unsere einzige Erde“ in der Kulturgarage Oberndorf ein generationsübergreifendes Programm mit Tanz, Musik, Poesie und Informationen. Der Abend in Kooperation mit der Tübinger Fridays for Future Gruppe, dem Tübinger Regierungspräsidenten Klaus Tappeser sowie dem Gemeinwohl-Ökonomie-Berater Peter Frank und dem Musiker Camu Carsten Strempel thematisiert die Ausbeutung der Erde, den Klimawandel, das Artensterben sowie die Vermüllung und gleichgültiges Verhalten. Zusammen mit interessanten Gästen soll nach Lösungen gesucht werden.

Info:
www.danza-vita.de

www.earthday.de

SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER
Sanitätshaus Krüger e.K.
Metzgerstrasse 15
72764 Reutlingen
Telefon 0 71 21 - 34 68 37
Telefax 0 71 21 - 34 00 68
Info@sani-krueger.de
www.sani-krueger.de
Bist du auf Hilfe angewiesen,
musst du deshalb nicht verdrießen.
Und auch nicht jammern oder klagen,
einfach mal beim Krüger fragen!
Hilfsmittel für Jung und Alt ….

IHR
DIREKTER WEG ZUR PERFEKTEN BETTEN-PFLEGE
WASCHEN - DIE PERFEKTION DER BETTENREINIGUNG, FÜR GESUNDHEIT, WÄRME, WOHLBEHAGEN!
Das neue Bett
A. Kopp & K. Becker Gbr
Tübinger Straße 30,
72108 Rottenburg a. N.
Tel. (0 74 72) 9 45 43
P am Hause

Das Leben in Tübingen wird vor allem von der Universität und dem Neckar geprägt. Bild: Erich Sommer

Ästhetischer Genuss am Fluss

Gemeinsamer Tübingen-Bildband von Andrea Bachmann und Erich Sommer

Unter dem Titel „Tübingen“ zelebrieren Andrea Bachmann und Erich Sommer mit einem ansprechenden Bildband die Ästhetik einer Universitätsstadt am Neckar.

Andrea Bachmann und Erich Sommer sind ein eingespieltes Team. Seit vielen Jahren bereichern die Journalistin und Stadtführerin und der TAGBLATT-Fotograf den TAGBLATT ANZEIGER mit gemeinsamen Porträts von Orten und markanten Gebäuden im Kreis Tübingen. In ihrem gemeinsamen Buch können auch Leser, die schon lange in Tübingen wohnen, bestimmt noch etwas Neues entdecken. Beispielsweise die schmalste Gasse in der Altstadt, die man leicht übersieht, und aus der die jüdische Bevölkerung nach der Gründung der Universität vertrieben wurde. Stefan Zibulla

Info:
Andrea Bachmann
Erich Sommer
Tübingen
Deutsch / Englisch
Französisch
72 Seiten mit zahlreichen Farbfotos
Wartberg Verlag, 2019
Gudensberg-Gleichen
16,90 Euro

Er

Jeden Nachmittag gegen drei kommt er auf einem alten Damenfahrrad zu der kleinen Bar und setzt sich an eines der Tischchen draußen. Mit der Bedienung, die ihm das gewohnte Bier bringt, und mit den wenigen Gästen wechselt er kein Wort, sitzt völlig regungslos da, schaut weder in eine Zeitung noch auf ein Smartphone und auch nicht zu den Wipfeln der Bäume empor. Uns immer geschäftige Zeitgenossen macht das Dasitzen eines solchen Reglosen nervös, fast aggressiv. Doch dieses Gefühl wurde bei mir bald von dem eines neidvollen Respekts verdrängt: wie schafft es dieser Mann, so unablenkbar dazusitzen? Meditiert er? Ist er ein Philosoph? Lockt seine Phantasie poetische Einfälle an? Heute habe ich beschlossen, diesen Stoiker zur Hauptfigur eines kleinen Romans zu machen. Hoffentlich wächst er sich nicht zu einem umfangreichen, meine Kräfte übersteigenden aus. Dann lieber nur dasitzen und an nichts denken. Oder an alles. Kay Borowsky

Spaß an der Mathematik

Die Mathematikerin Gisela Filipp rechnet gerne und lehrt Wirtschaftsinformatik. Am Mittwoch, 22. Januar, ist sie um 14.30 Uhr im Reutlinger Stadtteilbüro Schweidnitzer Straße 12 zu Besuch.

Ein buntes Programm

Treffpunkt für Ältere Reutlingen

Sonntag, 26. Januar
Tanztee mit Gery Rapatz
Bewirtung ab 13.30 Uhr
Beginn um 14 Uhr
Beitrag: 4 Euro, Leitung: Kurt Scherzinger

Mittwoch, 29. Januar
Sizilien
Tonbildschau von Hobbyfotograf Herbert Futter
Sizilien hat eine wechselvolle Geschichte, was sich nicht nur in der Architektur, sondern auch in der hervorragenden Küche und sogar in der Sprache niederschlägt. Begleiten Sie uns auf einer digitalen Reise zu Barockstädten, griechischen Tempeln, Bergdörfern und natürlich dem Ätna.
Beitrag: 3 Euro
Bewirtung ab 14 Uhr
Beginn um 15 Uhr

Sonntag, 2. Februar
Die kleine Sonntagsgruppe: Besuch des Bibelmuseums in Stuttgart
Info und Anmeldung:
Marlies Munz
Telefon (0 71 21)
1 38 75 13

Mittwoch, 5. Februar
Klaus-Dieter Reichert: Auf dem Jakobsweg von Steinenbronn nach Santiago de Compostela Bildvortrag
Bewirtung ab 14 Uhr
Beginn um 15 Uhr
Beitrag: 4 Euro
Sonntag, 9. Februar
Frühstückscafé
(von 10 bis 12 Uhr)
Anmeldung bis 5. Februar
Beitrag: 12 Euro
(inkl. Getränke)

Mittwoch, 19. Februar
Schwäbischer Nachmittag mit den Treffpunktmusikanten
Bewirtung ab 14 Uhr
Beginn um 15 Uhr
Anmeldung bis 4. Februar
Beitrag: 7 Euro
(inkl. Vesper)

Montag, 24. Februar
Tanztee mit Gery Rapatz
Rosenmontagstanz
Bewirtung ab 13.30 Uhr
Beginn um 14 Uhr
Beitrag: 4 Euro

Sonntag, 1. März
Die kleine Sonntagsgruppe: Ausflug von Wendlingen zu den Wernauer Baggerseen
Info und Anmeldung:
Regine Kappes
Telefon (0 71 21) 24 05 24

Mittwoch, 4. März
Schiedweckenessen mit Salat, Kaffee und Kuchen
Beginn um 12 Uhr
Anmeldung bis zum
26. Februar
Beitrag: 13 Euro

Sonntag, 8. März
Frühstückscafé
(von 10 bis 12 Uhr)
Anmeldung bis zum
4. März
Beitrag: 12 Euro
(inkl. Getränke)

Info:
www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

Senioren als anspruchsvolle Touristen

IPK International prognostiziert für 2020 ein Wachstum für die Auslandsreisen der Deutschen von zwei Prozent und damit eine Fortsetzung der positiven Nachfrage-Entwicklung nach Auslandsreisen. Die wichtigsten Reiseziele der Deutschen liegen auch in den ersten acht Monaten 2019 innerhalb Europas. Nach den Rückgängen in den vergangenen Jahren kehren die Deutschen wieder verstärkt in die Türkei zurück. So legten die Reisen dorthin in den ersten acht Monaten des Jahres mit einem Plus von 14 Prozent überdurchschnittlich stark zu.
Nach der Deutschen Tourismusanalyse der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen hat die Reiseintensität am stärksten in der Altersgruppe der über 55-Jährigen zugenommen. Innerhalb dieser Gruppe sind vor allem die 65- bis 74-Jährigen reisefreudig. Verreiste 2017 jeder Zweite von ihnen, waren es 2018 bereits 61 Prozent.
„Senioren sind anspruchsvolle Touristen mit viel Reiseerfahrung“, beobachtet Hermann Meyering. „Und sie legen sehr viel wert auf Qualität, Komfort und Service“, stellt der Vorsitzende der Gütegemeinschaft Buskomfort (gbk) fest. „Sie suchen nicht nur attraktive Reiseziele und spannende Programme mit vielen Erlebnissen, sondern schätzen auch die Geselligkeit in einer Reisegruppe.“
Gerade alleinstehende Senioren suchen auf einer Busreise nach neuen Kontakten. Und daraus können nachhaltige Beziehungen entstehen. „Erlebnisse, die mit anderen geteilt werden, schweißen zusammen“, betont Meyering. „Im Reisebus ist man vor allem mit Gleichgesinnten unterwegs. Und ähnliche Interessen bilden eine gute Basis für nette Bekanntschaften. Wenn beim gemeinsamen Abendessen dann die Chemie stimmt und sich herausstellt, dass man ja gar nicht so weit auseinander wohnt, entsteht daraus nicht selten eine gute Freundschaft.“ zba

Auf Reisen mit Viktoria Tolstoy

Die Jazzsängerin Viktoria Tolstoy präsentiert am Sonntag, 1. März, um 19 Uhr im Reutlinger franz.K ihr neues Album „Stations“. Darin thematisiert die Ururenkelin des russischen Nationaldichters Leo Tolstoi das Reisen in Raum und Zeit.

Werke von Beethoven

Zum 250. Geburtstag von Ludwig van Beethoven präsentiert die Württembergische Philharmonie Reutlingen am Sonntag, 8. März, um 18 Uhr, instrumentale und dramatische Werke des Meisters, allen voran die Schauspielmusik zu Goethes Egmont. Als Solistin konnte Melanie Diener gewonnen werden, die sich vor allem mit den großen Partien aus den Opern von Richard Wagner und Richard Strauss international einen Namen machte. Schauspieler Dominique Horwitz tritt als Sprecher in Aktion.

Auch in Reutlingen wird Beethovens Geburtstag zelebriert. Bild: Sonja Werner

Veranstaltungen in der Region

Ausstellungen

Gomaringen

Anno dazumal
Begleitausstellung zum Ortsfamilienbuch
Schloss- und Gustav-Schwab-Museum
Im Schloßhof 1
So: 23. 2., 13 Uhr
So: 1. 3., 13 Uhr
So: 8. 3., 13 Uhr

Reutlingen

An Ort und Stelle. Fotografie des Gegenwärtigen
Kunstmuseum / konkret
Eberhardstraße 14
Fr: 31. 1., 11 Uhr

Tübingen

Wir gehen jetzt weiter zum brennenden Hasen
Kulturhalle
Nonnengasse 19
Sa: 8. 2., 11 Uhr

Tanz! Max Pechstein. Bühne, Parkett, Manege
Kunsthalle
Philosophenweg 76
Do: 5. 3., 11 Uhr

Führungen

Tübingen

Tanzende Schatten, bewegte Märchen – Lotte Reiniger, die Pionierin des Trickfilms
Führung mit Zita Hartel
Stadtmuseum
Kornhausstraße 10
So: 26. 1., 15 Uhr

Auf einen Kaffee mit Pechstein
Kunsthalle 60+
Kunsthalle
Philosophenweg 76
Mi: 11. 3., 15 Uhr

Layla Zoe & Band präsentieren am Mittwoch, 11. März, um 20 Uhr im Tübinger Sudhaus (Hechinger Straße 2013) ein Konzert mit Bluesrock und Gospel. Bild: Agentur

Klassik

Mössingen

Musikalische Leckerbissen auf verschiedensten Instrumenten
Kultur-Café Chamäleon
Brunnenstraße 3/1
So: 26. 1., 11 Uhr

Tübingen

Motette: Sachi Nagaki spielt Werke von Beethoven am Flügel
Stiftskirche
Holzmarkt
Sa: 18. 1., 20 Uhr

Ensemble Philomusici
Ali Ufki – Wanderer zwischen den Welten
Musikalisch-literarisches Programm
Pfleghofsaal
Schulberg 2
Fr: 24. 1., 20 Uhr

Sinfonieorchester des Nationaltheaters Prag
Mozart-Gala
Neue Aula
Geschwister-Scholl-Platz
Di: 28. 1., 20.15 Uhr

Orgelmatinée anlässlich der Einweihung der nordeutsch-barocken Ahrend-Orgel
Hochschule für Kirchenmusik
Gartenstraße 12
So: 2. 2., 11.15 Uhr

Motette:
Orgel & Bach – Jazz
Ingo Bredenbach und das Thomas Gabriel Trio
Stiftskirche, Holzmarkt
Sa: 8. 2., 20 Uhr

Bläserensemble der Tübinger Vesperkirche
Stiftskirche, Fr: 14. 2., 19 Uhr

Kleinkunst

Dußlingen

Theatergruppe Schwobastroich
Casanova lebt
Sport- und Kulturhalle
Kugelwörth 2
Sa: 25. 1., 20 Uhr

Rottenburg

Helge und das Udo
Läuft
Comedy
Kino im Waldhorn
Königstraße 12
Do: 23. 1., 20 Uhr

Herrn Stumpfes Zieh & Zupf Kapelle
Live Nix wie no!
Festhalle
Seebronner Straße 20
Sa: 25. 1., 20 Uhr

Tübingen

FunTastic Comedy Night
Ristorante Riva
Bismarckstraße 144
Sa: 18. 1., 19.30 Uhr

Theatersport
Eine Produktion von Harlekin-Theater und LTT
LTT-Saal, Eberhardstraße 6
So: 19. 1., 18 Uhr

Literatur

Tübingen

Wenn Bilder sprechen und Worte malen
Buchpremiere mit Gunther Klosinski
Zimmertheater
Sa: 25. 1., 10.30 Uhr

Pop und Jazz

Oberndorf

An Anu
Kulturgarage Oberndorf
Schönbuchstraße 51
Fr: 6. 3., 20 Uhr

Tübingen

La Gran Fiesta Cubana
Roberto Santamaria feat. Aquilla Faeron
Sparkassen Carré
Fr: 24. 1., 20 Uhr

Sonstiges

Tübingen

Oliver Dyma: Nimm und lies!
Zugänge zum Buch der Bücher
Katholisches Gemeindehaus St. Paulus
Johannes-Reuchlin-Straße 3
Sa: 18. 1., 9.30 Uhr

Galaabend mit Rolando Villazón

Der Tenor Rolando Villazón (Agenturbild) tritt am Mittwoch, 18. März, auf einem Galaabend um 20 Uhr zusammen mit der Württembergischen Philharmonie in der Stadthalle Reutlingen auf. Gastdirigent wird Guerassim Voronkov sein. Auf dem Programm stehen Werke von Vincenzo Bellini, Giuseppe Verdi, Manuel de Falla und Zarzuelas.
Mit seinen Auftritten als Alfredo in „La Traviata“, als Herzog in „Rigoletto“ und als Titelheld in „Don Carlo“ hat sich Villazón glanzvoll in die jüngere Interpretationsgeschichte der Opern Giuseppe Verdis eingeschrieben. Als Alfredo Germont an der Seite von Anna Netrebko sorgte er bei den Salzburger Festspielen 2005 für Aufsehen. Gemeinsame Projekte mit Jonas Kaufmann, Plácido Domingo und Erwin Schrott setzten markante Impulse in der steilen Karriere des Mexikaners mit österreichischen Wurzeln.

Whisky-Nacht im Schloss

Ralf Schulz vom Tübinger Weinhaus Beck lädt am Freitag, 7. Februar, um 20 Uhr zur Whisky-Nacht mit Live-Musik und Essen in den Gomaringer Schlosshof ein (bei Regen im Bürgersaal). Die Teilnahmegebühr beträgt 49 Euro. Anmeldung unter Telefon (0 70 72) 91 46 71 oder gomaringen@vhsrt.de.

Die archaischen Muster der Städter

Verbindung von Tanz- und Sprechtheater in der Reutlinger Tonne

Unter dem Titel „Urban Wolves“ präsentiert das Reutlinger Theater „Die Tonne“ am Donnerstag, 6. Februar, um 20 Uhr ein Tanztheater von Yaron Shamir. Das Stück thematisiert archaische Verhaltensmuster in modernen Städten. In einer homogenen Verbindung von Tanz- mit Sprechtheater werden intensive Bilder geschaffen, die viele Assoziationen bieten. TA / Bild: Tonne

Theater

Rottenburg

Figuren-, Objekt- und Schattentheater
Nicht ohne mein Kamel
Theater am Torbogen
Hinter dem Adler 2
So: 19. 1., 15 Uhr

Tübingen

Normalia
Von Johanna Witt
Zimmertheater
Bursagasse 16
Do: 16. 1., 20 Uhr
Einführung um 19.30 Uhr

Komödie im Dunkeln
Von Peter Shaffer
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
Fr: 17. 1., 20 Uhr

Lost and Found
Von Yael Ronen
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
Fr: 17. 1., 20 Uhr

Judas
Monolog von Lot Vekemans
LTT-oben
Eberhardstraße 6
Sa: 18. 1., 20 Uhr (Premiere)

Transit
Nach Anna Seghers
LTT-Saal
Eberhardstraße 6
Sa: 18. 1., 20 Uhr

Überlebenskunst
Eine körperlich-klimatische Erforschung
Zimmertheater
Bursagasse 16
Do: 23. 1., 20 Uhr
Mit Einführung um 19.30 Uhr und anschließendem Nachgespräch

Andorra
Von Max Frisch
Mit dem Jungen LTT
LTT-Werkstatt
Eberhardstraße 6
So: 26. 1., 18 Uhr

Vortrag

Mössingen

Niklas Weber: Costa Rica
Lichtspiele, Höfgasse 12
Mo: 3. 2., 20 Uhr

Rottenburg

Jörg Weber
Richtig Heizen mit Holz
Rathaus, Marktplatz 24
Mi: 15. 1., 18.30 Uhr

Markus Grulke: Finanzierung einer zukunftsfähigen Forstwirtschaft in den Tropen und Subtropen
Hochschule für Forstwirtschaft
Do: 16. 1., 18 Uhr

Tübingen

Max Schwitalla (Berlin)
Urban Mobilität und Stadtmorphologie
Kupferbau. Hörsaal 22
Di: 21. 1., 20.15 Uhr

Sport für Menschen ab 50

Für Menschen ab 50 Jahren lädt die Universitätsstadt Tübingen gemeinsam mit dem Stadtseniorenrat und dem Stadtverband für Sport zum offenen Bewegungsangebot ein. Zweimal pro Woche im Sommer und einmal pro Woche im Winter bieten verschiedene Vereine und Einrichtungen den kostenlosen Sport an. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Sponsoren sind die Erbe Elektromedizin GmbH, die Kreissparkasse, die Volksbank und die Stadtwerke Tübingen. Von Dezember bis Ende März wird dienstags zwischen 10 bis 10.45 Uhr im Gymnastikraum der Hermann-Hepper-Turnhalle (Westbahnhofstraße 23) Sport gemacht (außer an Feiertagen). Dabei stehen Bewegung mit Musik, Gymnastik am Boden und der Einsatz von Kleingeräten aus der Sporthalle auf dem Programm. Von April bis Ende November treffen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dienstags und freitags zwischen 10 bis 10.45 Uhr im Alten Botanischen Garten (außer an Feiertagen).

Info:
Für Fragen rund um das Thema Sport und Gesundheit ab 50 gibt es ein Beratungstelefon der Universitätsstadt Tübingen. Sarah Hein ist dienstags und donnerstags von 10 bis 12 Uhr unter (0 70 71) 204-1603 sowie unter sarah.hein@tuebingen.de zu erreichen.

Besser mit der Umgebung verbunden

Moderne Hörgeräte lassen sich mit dem Handy kombinieren

Ich höre beim Fahrradfahren immer Podcasts. Ich weiß, da haben viele Bedenken, dass ich vom Verkehr abgelenkt würde. Aber hören viele Autofahrer nicht auch Radio? Und die sind noch zusätzlich durch die Karosserie akustisch abgeschirmt.

Mein Kompromiss ist ein Kopfhörer nur auf einer Seite. Aber der rutscht dauernd raus, das Kabel hängt rum oder vertüddelt sich, und das Handy kann auch nicht in der Tasche bleiben.

Wie einfach haben es dagegen Hörgeräteträger! Mit einem modernen Hörgerät „made for iPhone“ könnte ich mich über Bluetooth mit dem Handy verbinden und es könnte los gehen.

Ok, nur als Kopfhörer ist ein Hörgerät etwas überdimensioniert, aber wenn man einen Hörverlust hat?!

Die Verbindung Handy-Hörgeräte ist sowieso sinnvoll: Mit einer kostenlosen App lassen sich viele Geräte wie mit einer Fernbedienung (aber viel unauffälliger) steuern. Außerdem hat sich in der letzten Zeit die Akku-Technologie enorm weiterentwickelt: Bei vielen Herstellern braucht die Ladestation (oft in Form eines kleinen Döschens) nur alle drei Tage ans Stromnetz angeschlossen zu werden. Man kann also gut ein Wochenende wegfahren, ohne ein Ladekabel mitnehmen zu müssen.

Geben Sie sich einen Ruck: Sie werden sich mit solchen Geräten mit Ihrer Umgebung verbundener fühlen.

Aufgrund ihrer geringen Größe sind moderne Hörgerät sehr unauffällig. Bild: Audio Service

Ulrike Nehls
Hörakustik-Meisterin
beim Optikus

Tanznachmittag für Senioren

Am Donnerstag, 27. Februar, lädt das Tübinger Tanzcafé Alois von 14.30 bis 16.30 Uhr zu einem Tanznachmittag für Senior(inn)en und ihre Angehörigen in das TRZ (Lilli-Zapf-Straße 14-16) ein. Anmeldung unter der Telefonnummer (0 70 71) 98 05 13.

Therapien bei Demenz

Matthias Herrmann, Assistenzarzt in der Memory Clinik der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen, referiert am Freitag, 6. März, um 15 Uhr in der Tübinger Hirsch Begegnungsstätte für Ältere (Hirschgasse 9) über „Demenz im Überblick – Formen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten“.

Inge Jens über Demenz

Unter dem Titel „Langsames Entschwinden“ lädt die Tübinger Hirsch Begegnungsstätte für Ältere (Hirschgasse 9) am Freitag, 31. Januar, um 15 Uhr zu einem Gespräch mit Inge Jens ein. Ihr Mann Walter Jens litt ein Jahrzehnt lang an Demenz. Den langen und auch schwierigen Weg mit dieser Krankheit dokumentierte Inge Jens in einem Buch.

Impfung gegen Leukämie bei Kindern

Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder unterstützt die Entwicklung einer neuen Therapie

Der achtjährige Paul (Name geändert) kam mit einer äußerst aggressiven Leukämie in die Kinderonkologie der Universitätsklinik Tübingen. Alle Standardtherapien versagten und er wurde schnell als Hochrisikopatient eingestuft. Nach einiger Zeit wurde mit der in Tübingen von Rupert Handgretinger (Chefarzt der Uni-Kinderklinik) entwickelten haploidentischen Stammzelltransplantation behandelt. Dafür genügt das Knochenmark eines Elternteils.

Paul ging es danach nur kurzzeitig besser. Was konnte noch weiterhelfen, welche Therapiemöglichkeiten zum Stoppen der Leukämie gab es noch? Die von der Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen finanzierten und in Tübingen entwickelten CD19-Antikörper gegen Leukämie kamen nun zum Einsatz. Diese konnten schon vielen Kindern das Leben retten. Auch bei Paul halfen sie recht schnell. Er konnte mit seinen Eltern nach vielen Monaten der Angst und Verzweiflung endlich wieder Mut schöpfen.

Aber die Hoffnung, dass nun seine Leukämie endgültig und zuverlässig besiegt wäre, mussten die Ärzte etwas dämpfen. Pauls Leukämie war wirklich sehr aggressiv und die Möglichkeit eines späteren Rückfalls war nicht ganz auszuschließen. Um seine wiedererlangte Gesundheit langfristig zu stabilisieren, wurde nun der zusätzliche Einsatz einer völlig neuartigen Therapie vorgeschlagen: Eine Impfung gegen Leukämie.

Während Antikörper über einen langen Zeitraum gegeben werden müssen, bietet eine Impfung den Vorteil der langfristigen Aktivierung des bereits vorhandenen eigenen Immunsystems. Der in Tübingen entwickelte Impfstoff gegen Leukämie bei Kindern wird derzeit in einer weltweit ein-

Stiftung
des Fördervereins
für krebskranke Kinder
Tübingen

KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 2.000 Kinder und Jugendliche an Krebs.
Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen hat klare Aufgaben und leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Krebsbekämpfung im Kindes- und Jugendalter. Wir unterstützen die Krebsforschung nennenswert vor allem im Tumorzentrum an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen und verbessern dort auch die personelle und sachliche Ausstattung.

Ihr Testament für krebskranke Kinder

Ein guter Teil des Stiftungskapitals, dessen Erträge wir für die Förderung der Krebsbekämpfung einsetzen, stammt schon heute aus Testamenten von Menschen, die sich mit Ihrem Nachlass sozial engagieren und nachhaltig helfen wollen.

Wenn Sie weitere Informationen über die „Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen“ und ihre Arbeit haben wollen, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Nachricht.

Rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts . www.stiftung-krebskranke-kinder.de . info@stiftung-krebskranke-kinder.de
Geschäftsstelle: Frondsbergstraße 51 . 72070 Tübingen . Tel. 07071/946820 . Fax 07071/946813
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl . **Im Beirat:** Prof. Dr. Michael Bamberg . Prof. Dr. Rupert Handgretinger . Universitätsklinik Tübingen
Spendenkonto: Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg eG IBAN: DE83 6039 1310 0415 9000 00 . BIC: GENODES1VBH

Peter Lang behandelt leukämiekranke Kinder mit einem Impfstoff, der in Tübingen entwickelt wurde.
Privatbild

zigartigen multizentrischen Studie erprobt. Diese wird von der Stiftung des Fördervereins mitfinanziert und stellt eine medizinische Sensation dar. Bereits 1510 Kinder, alle als Hochrisikopatienten eingestuft, wurden bis jetzt im Team von Peter Lang von der Uni-Kinderklink Tübingen sowie in den beteiligten Studienzentren mit dieser besonderen Therapie behandelt. Das Tolle daran ist, dass die Impfung anschlägt. Bei allen bisher untersuchten Kindern hat der individuell an jeden Patienten angepasste Impfstoff eine Impfantwort der jeweiligen Immunsysteme erzeugt. Das bedeutet, dass das persönliche Immunsystem auf die Impfung durch die Bildung spezifischer T-Zellen reagiert. Eine wirklich gute Botschaft! Denn damit entsteht prinzipiell die Möglichkeit einer automatischen Leukämiebekämpfung durch das eigene Immunsystem im Falle eines später möglichen Rückfalls.

Eine große Hoffnung für schwerkranke Leukämie-Kinder. Auch für Paul. Seit vielen Monaten ist sein Gesundheitszustand nun stabil und sein Immunsystem ist aktiviert. Welch eine große Erleichterung für ihn und seine Eltern!

Dies ist ein Beispiel dafür, wie gezielt und erfolgreich die Erträge aus dem Kapital der Stiftung zur Entwicklung neuartiger Therapien verwendet werden. dk

Praxis für ganzheitliche und ästhetische Zahnheilkunde
Dr. Thomas Putzker
Zahnarzt und Zahntechniker
Wir machen auch Hausbesuche!
30 Jahre
Gesund beginnt im Mund!
Leopoldstraße 24 · 72768 Reutlingen (Degerschlacht)
Telefon 07121 601579 · www.dr-putzker.de

...für Ihre Gesundheit

Reutlingen, Stadtgebiet

Alteburg Apotheke, Inh. Elke Mayer
Hindenburgstraße 79, Rt, t. (0 71 21) 23 93 41
info@alteburg-apotheke.de

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

Hirsch Apotheke, Inh. Dr. Stefan Merz
Wilhelmstr.53, Rt, t. (0 71 21) 33 49 37
info@hirsch-apotheke-reutlingen.de,
www.hirsch-apotheke-reutlingen.de

Hohbuch Apotheke, Inh. Karl Becht
Pestalozzistraße 7/1, Rt, t. (0 71 21) 2 93 93
info@hohbuch-apotheke.de, www.hohbuch-apotheke.de

Lindach Apotheke, Inh. Britta Thumm
Lindachstraße 5, Rt, t. (0 71 21) 27 08 68
info@lindach-apotheke.de

Norden, Orschel-Hagen, Rommelsbach

Gartenstadt-Apotheke, Inh. Hannes Höltzel
Dresdner Platz 1, Rt, t. (0 71 21) 96 57 - 0
info@gartenstadt-apo.de, www.gartenstadt-apo.de

Römerschanz-Apotheke, Inh. Julia Schorlepp
Gustav-Groß-Straße 2, Rt, t. (0 71 21) 32 05 66
info@roemerschanzapotheke.de,www. roemerschanzapotheke.de

Apotheke Rommelsbach, Inh. Inge Höltzel
Egertstraße 13, Rt-Rommelsbach, t. (0 71 21) 9 65 40
info@apo-rommelsbach.de

Sondelfingen

Birken-Apotheke, Inh. Alexandra Schnober
Römersteinstraße 4, Rt-Sondelfingen, t. (0 71 21) 49 39 20
info@birken-apotheke-sondelfingen.de

Kirchentellinsfurt

Rathaus-Apotheke, Inh. Christoph Heck
Dorfstraße 41, Kirchentellinsfurt, t. (0 71 21) 9 68 80
Rathaus-Apotheke-Heck@arcor.de
www.rathaus-apotheke-heck.de

Wer hat Anspruch auf Hilfe zur Pflege?

Birgit Brändl vom Tübinger Landratsamt erläutert die staatliche Unterstützung

Im Fall einer Pflegebedürftigkeit können Kosten entstehen, die von den Betroffenen nicht selbst gedeckt werden können. Birgit Brändl vom Tübinger Landratsamt erläuterte im Tübinger Nonnenmacherhaus, welche Hilfen dann in Anspruch genommen werden können.

Auf Einladung des Pflegestützpunktes im Landkreis Tübingen und der Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen referierte Birgit Brändl von der Abteilung Soziales im Landratsamt Tübingen am 25. November über die Gewährung von Hilfe zur Pflege und die gesetzlichen Grundlagen dafür. „Hilfe zur Pflege ist Teil der Sozialhilfe“, erklärte Brändl. „Der Anspruch auf diese Sozialleistung besteht dann, wenn die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen oder bedürftige Personen nicht versichert sind.“
In ihrem Vortrag erläuterte Brändl die verschiedenen Arten der Hilfe zur Pflege:

• Ambulante Hilfe zur Pflege
Diese Leistung deckt die Kosten eines ambulanten Pflegedienstes, die über den Leistungen der Pflegekasse liegen. Sie greift auch bei einer Betreuungskraft, die während einer 24-Stunden-Betreuung im Haus einer pflegebedürftigen Person wohnt. Auch Pflegeleistungen in einer Pflege-WG können damit finanziert werden.

• Teilstationäre Hilfe zur Pflege
Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 haben Anspruch auf teilstationäre Pflege in Einrichtungen der Tages- oder Nachtpflege, soweit die häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann oder die teilstationäre Pflege zur Ergänzung oder Stärkung der häuslichen Pflege erforderlich ist. Der Anspruch umfasst auch die notwendige Beförderung des Pflegebedürftigen von der Wohnung zur Einrichtung der Tages- oder Nachtpflege und zurück. (§ 64g SGB XII)

• Kurzzeit- oder Verhinderungspflege
Pflegende Angehörige haben vier Wochen im Jahr den Anspruch auf eine Vertretung. Zur Entlastung pflegender Angehöriger haben Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 zudem Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich. Er muss bei den Pflegekassen beantragt werden und kann über einen längeren Zeitraum angespart werden.

• Vollstationäre Hilfe zur Pflege
Für diese Leistung ist ein Gutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenkasse (MDK) notwendig. Bei älteren Gutachten ist zusätzlich ein Nachweis über die Heimbedürftigkeit durch den Hausarzt oder eine Klinik erforderlich.

Für das Antragsverfahren gelten folgende Regeln:

Birgit Brändl berät zu Fragen rund um die Hilfe zur Pflege (Telefon: 0 70 71 / 207 -2043, E-Mail: b.braendl@kreis-tuebingen.de). Privatbild

1. Nachrang der Sozialhilfe:
Wer Leistungen anderer Leistungsträger, beispielsweise von der Pflegekasse, bezieht, hat keinen oder nur reduzierten Anspruch auf Hilfe zur Pflege. Bevor Pflegebedürftige die Hilfe zur Pflege bekommen, müssen sie ihr eigenes Vermögen zur Finanzierung der Pflege einsetzen. Bei Ehepaaren, Lebenspartnerschaften und eheähnlichen Gemeinschaften wird das Einkommen beider Partner berücksichtigt.

2. Hilfe zur Pflege wird beim Landratsamt beantragt.
Lebt ein Pflegebedürftiger in einem Heim, ist der Landkreis zuständig, in

Stundenweise Betreuung für Senioren zu Hause

• Hilfe im Haushalt und Begleitung außer Haus
• Entlastung pflegender Angehöriger
• Stundenweise Betreuung (auch für Demenzpatienten)

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

die Senioren begleiter

Für Reutlingen, Tübingen und Umgebung
Düsseldorfer Str. 10 • 72072 Tübingen
07071 – 13 56 808

www.die-seniorenbegleiter.info

dem er sich vor seinem Heimantritt aufgehalten hat. Wer beispielsweise in einem Tübinger Heim wohnt aber vorher in Reutlingen gelebt hat, muss die Hilfe zur Pflege beim Reutlinger Landratsamt beantragen.

3. Kontaktstellen für den Antrag sind die Gemeinden und Pflegestützpunkte.

4. Zur Finanzierung ihrer Pflege müssen Bedürftige ihr Barvermögen einsetzen. Sie dürfen allerdings über ein Schonvermögen von 5000 Euro verfügen, das sie nicht zur Finanzierung ihrer Pflege einsetzen müssen. Bei Ehepaaren liegt diese Grenze bei einem Gesamtbetrag in Höhe von 10 000 Euro. Um die Einhaltung dieser Grenzen zu kontrollieren, werden die Konten jährlich vom Sozialamt überprüft.
Zur Finanzierung ihrer Pflege müssen sich Bedürftige auch ihre Lebensversicherungen auszahlen lassen. Auch Grundstücke und das Nießbrauchrecht werden angerechnet. Schenkungen können bis zu einem Zeitraum von zehn Jahren zurückgefordert werden.
Die staatlich geförderte Altersvorsorge und besondere Familienerbstücke sind geschützt. Das Eigenheim ist geschützt, wenn Pflegebedürftige oder ihr Ehepartner noch darin wohnen. Kinder, die im Haus wohnen, müssen Miete bezahlen. Mieteinnahmen müssen zur Finanzierung der Pflege eingesetzt werden. Wälder, Wiesen und Ackerland müssen zur Finanzierung der Pflege verkauft werden.

5. Wird die Sozialhilfe als Darlehen gewährt, wird sie als Grundschuld im Grundbuch eingetragen.

6. Die Bestattungsvorsorge und die Sterbeversicherung sind bis zu einem maximalen Betrag in Höhe von 6000 Euro geschützt und müssen nicht zur Finanzierung der Pflege eingesetzt werden.
Muss ein Pflegebedürftiger beispielsweise nach einem Schlaganfall von der Klinik sofort in ein Heim, kann das Sozialamt bis zu drei seiner Monatsmieten für seine Wohnung übernehmen, die aufgrund der gesetzlichen Kündigungsfrist anfallen. Schulden werden vom Sozialamt nicht übernommen.

7. Mit dem Angehörigen-Entlastungsgesetz wurden die Unterhaltsverpflichtungen der Kinder gegenüber ihren Eltern neu geregelt. Demnach sind Angehörige mit einem Jahreseinkommen unter 100 000 Euro seit dem 1. Januar 2020 von Unterhaltszahlungen für Pflegebedürftige befreit. Stefan Zibulla

AuK
Alten- und Krankenpflege
Ambulante Pflege
Betreuungsangebote • Hauswirtschaftsleistungen
Beratungsbesuche
Werastraße 18 · 72764 Reutlingen · Tel. 07121 230-407
www.auk-pflege.de · info@auk-pflege.de
AuK Alten- und Krankenpflege der Habila GmbH

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Seniorenzentrum Gönningen
Tulpencafe
Besuchen Sie unser Tulpencafé im Seniorenzentrum in der Lichtensteinstraße 48 in Reutlingen-Gönningen
„Herbst und Winter": Unsere Öffnungszeiten von Oktober bis April: Dienstag – Sonntag, 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

PROMEDICA PLUS
Betreuungs- und Pflegekräfte aus Osteuropa

Beratung und Information:
Tel. 07129 - 407 06 82
PROMEDICA PLUS Reutlingen | Tübingen
Birgitta & Uwe Bartels
Starenweg 3 | 72829 Engstingen
reutlingen@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/reutlingen

Beratungsstelle
für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.
Im Nonnenmacher-Haus, Gartenstr. 28, 72074 Tübingen · Telefon 07071 22498
info@altenberatung-tuebingen.de · www.altenberatung-tuebingen.de

Die Förderungen und Zuwendungen in einer Gesamthöhe von 20 850 Euro wurden am 11. Dezember in der Kreissparkasse Reutlingen überreicht. Bild: Stefan Zibulla

Beiträge zu einer tragfähigen Pflegekultur

Die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen fördert den ehrenamtlichen Dienst am älteren Menschen

Mit Hilfe vieler Vorschläge aus der Bevölkerung ehrte die Seniorenstiftung der Kreissparkasse Reutlingen Männer und Frauen, die ältere Menschen vorbildlich pflegen und betreuen.

58 Mal erhielten Frauen und Männer eine Würdigung, die mit einer Zuwendung von je 250 Euro verbunden ist. Zehn Projekte, die in beispielhafter Weise älteren Menschen helfen, wurden mit Förderungen zwischen 100 und 1000 Euro finanziell unterstützt.

Die Förderungen und Zuwendungen in einer Gesamthöhe von 20 850 Euro wurden bei einem Festakt am 11. Dezember vom Vorsitzenden des Stiftungsvorstands und Vorstandsvorsitzenden der Kreissparkasse Reutlingen, Michael Bläsius, und seinem Vorstandskollegen Joachim Deichmann überreicht. Ulrich Mack vom Diakonischen Institut für Soziale Berufe und Vorsitzender des Ambulanten Hospiz-Dienstes Reutlingen e. V., stellte in seinem Grußwort gängige Vorurteile über das Alter in Frage und plädierte für Toleranz im Pflegebereich.

Zu den Geehrten gehören pflegende Angehörige und hilfsbereite Nachbarn. Außerdem viele freiwillige Helfer, die sich auf unterschiedliche Weise in Alten- und Pflegeheimen, in Altenkreisen, Besuchsdiensten und Fördervereinen für ältere Menschen einsetzen und damit deren Alltag bereichern.

Beispielsweise unterstützt eine Frau aus Reutlingen seit zehn Jahren ihre Nachbarin, die an multipler Sklerose leidet. Diese sitzt im Rollstuhl und wird von einem Pflegedienst betreut. Die Frau besorgt Medikamente und Lebensmittel, bereitet kleine Mahlzeiten vor, reicht Trinkflaschen und erledigt den Abwasch. Sie hilft beim Umsetzen vom Rollstuhl in den Sessel und wenn nötig bei der Körperpflege.

Menschen, die sich in dieser Form für Ältere engagieren, „bauen Brücken zwischen den Generationen“, betonte Michael Bläsius. Und würdigte die Projekte zur Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen, die von der Seniorenstiftung finanziell unterstützt werden, als Beiträge „zu einer tragfähigen Pflegekultur“.

Eines dieser Projekte steht unter dem Motto „2 bis 102 – ich bin dabei“. Dabei besuchen Kinder der Kinderkrippe „Windelrocker Sondelfingen“ jeden Mittwoch das Seniorenheim Haus am Rei-

Hauspflege Reutlingen e.V.
Ambulanter Pflegedienst
Hauspflege Reutlingen e.V.
- Alten- u. Krankenpflege
- Familienpflege
- Hauswirtschaft
- Betreuung
Tel. 0 71 21/37 18 11 · www.hauspflege-reutlingen.de

Pflege in Reutlingen hat ein Gesicht!
HELOIMA
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

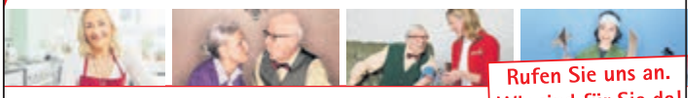
chenbach. Es wird gemeinsam gesungen, gebastelt, gespielt und sich bewegt. Danach bleiben die Kinder noch im Haus am Reichenbach, um ihr Vesper zu essen. Da es kein kleinkindgerechtes Mobiliar gibt, essen die Kinder auf kleinen Hockern ohne Tisch. Die Senioren würden gerne noch am Vesper der Kinder teilhaben. Damit Alt und Jung bequem zusammensitzen können, unterstützt die Stiftung die Anschaffung eines Mobi-Table. Dieser Handwagen kann mit wenigen Handgriffen zu einem Tisch mit Sitzbank für vier Kinder und zwei erwachsene Personen umgewandelt werden. Unter dem Applaus des Publikums bekam die Kinderkrippe den Mobi-Table überreicht, der auch gleich aufgebaut wurde.

Ein weiteres Projekt, das von der Senioren-Stiftung der Kreissparkasse Reutlingen gefördert wird, ist der Generationentreff zwischen dem Altenpflegeheim des Evangelischen Diakonissenrings und dem Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium in Metzingen. Bei den Treffen holen Schüler der 8. Klasse die Bewohner ab und bringen sie in den Festsaal. Gemeinsam werden Aufgaben gelöst oder Spiele gespielt. Für neue, Spiele erhielt der Generationentreff 500 Euro.

Mitarbeitende des Seniorenzentrums St. Elisabeth in Eningen lernten bei einer Studienreise nach Holland die innovative Spielelösung „Tovertafel“ kennen, die für Menschen mit Demenz entwickelt wurde. Die interaktiven Spiele stimulieren die körperliche und geistige Aktivität und fördern die soziale Interaktion. Die Bewohner erleben Spaß beim Spielen und gewinnen Selbstvertrauen. Das innovative therapeutische Medium wurde mit 800 Euro gefördert.

Das Projekt „Radeln ohne Alter“ im Ringelbach, auf dem Georgenberg und auf dem Lerchenbuckel wurde von der Plattform Lebenswert der Evangelischen Kreuzkirchengemeinde in Reutlingen initiiert und erhält von der Stiftung 1000 Euro für den Kauf von zwei elektrounterstützten Quartiersrikschas. Ab dem Frühjahr sollen die Rikschas mit ehrenamtlichen Chauffeuren täglich im Einsatz sein. Stefan Zibulla

Die Johanniter in Tübingen!



Rufen Sie uns an.
Wir sind für Sie da!

Hausnotruf	07071 989855-12
Menüservice	07071 989855-30
Ambulante Pflege	07071 989855-20
Erste Hilfe (für pflegende Angehörige)	07071 989855-21

www.johanniter.de/tuebingen

DIE JOHANNITER Aus Liebe zum Leben

Alten Baum verpflanzen?

Vermittlung · Beratung · Koordination

senopart
Seniorenbetreuung nach Maß®

Telefon
0 71 21/2 41 92 40

www.senopart.de

LEBEN IM ALTER
Die Zieglerschen

DAUER-, KURZZEIT-, TAGES- UND AMBULANTE PFLEGE

- Tübingen | Wannweil
- Kirchentellinsfurt
- Gomaringen | Kusterdingen
- Bempflingen
- Diakoniestation Mössingen-Bodelshausen-Ofterdingen

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

Lernen Sie unsere familiären Einrichtungen kennen!
Wir freuen uns auf Sie. Telefon 07021 7270 - 0

Die Alternative zum Heim - Mehr als 24 h Pflege

Sie wünschen sich professionelle Pflege und liebevolle Betreuung?
Eine vertrauensvolle Bezugsperson, die bei Ihnen zu Hause bleibt?
Wir haben die besondere Lösung: Die Mehr-Zeit-Pflege® von AiP.

AiP

Weil es zuhause schöner ist

07121 . 909 73 30 www.aip-pflege.de

Christa Schmid (v.r.), Doris Schaller-Hauber und Heinrich Schmid engagieren sich in der Parkinson Selbsthilfegruppe Reutlingen-Tübingen.
Bild: Stefan Zibulla

Teilhabe am sozialen Leben mit Parkinson

Die Selbsthilfegruppe Reutlingen-Tübingen bietet ein Forum zur Information und Kommunikation

Menschen, die an Parkinson erkrankt sind, ziehen sich häufig von ihrem sozialen Umfeld zurück. Dieser Tendenz will die Parkinson Selbsthilfegruppe Reutlingen-Tübingen entgegenwirken.

Die Regionalgruppe, die vor 33 Jahren gegründet wurde, zählt mittlerweile rund 100 Mitglieder. Zu den Treffen, die jeden dritten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr im Haus der Begegnung in Orschel-Hagen beginnen, kommen etwa 30 Betroffene und ihre Angehörigen im Alter zwischen 60 und 80 Jahren. Bei diesen Veranstaltungen wird über Parkinson und seine Therapie informiert oder die Teilnehmer verbringen einfach einen unterhaltsamen und geselligen Nachmittag. Am 21. Januar steht beispielsweise das Mutscheln auf dem Programm. Und am 18. Februar wird über Coloplast Medizin Produkte informiert. Die Selbsthilfegruppe bietet auch Gymnastik und einen Chor an, der im Tübinger Paul-Lechler-Krankenhaus probt.

Neben den Zuschüssen von den Krankenkassen und den Mitgliedsbeiträgen finanziert sich die Selbsthilfegruppe auch über Spenden. Ihr neues Büro in der Tübinger Fuchsstraße 21, das die

KBF ASB

..... Ihre Partner im Alter

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
- Therapie
- Essen auf Rädern
- Fahr- und Begleitdienste

Weitere Standorte in Tübingen, Rottenburg, Nehren, Ofterdingen, Bodelshausen, Starzach, Hirrlingen.

Wenden Sie sich persönlich an uns!

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

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

...in jedem Alter
sicher MENSCH sein...

Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für...
Pflege und Betreuung

- Ambulante Kranken- u. Altenpflege
- Tages- und/oder Nachtbetreuung
- Häusliche Seniorenbetreuung
- Familienpflege

Leistungen im Rahmen der **Pflegegrade** rechnen wir direkt mit den gesetzlichen Pflegekassen ab, Behandlungspflege mit den gesetzlichen Krankenkassen.

HUMANITAS Pflegeservice®

HUMANITAS Pflegeservice®

Olgastraße 12
72555 Metzingen
☎ **07123 967130**

Planstraße 8
72654 Neckartenzlingen
☎ **07127 21069**

Regionalgruppe im Sommer bezogen hat, kann sie mietfrei nutzen. „Auch den PC und die Küche hat der Vermieter gesponsert“, freut sich Regionalleiter Heinrich Schmid.

„Viele Menschen, die von Parkinson betroffen sind, ziehen sich zurück“, beobachtet Schmid. „Dem wollen wir mit unseren Angeboten entgegenwirken und die Teilnehmer an unseren Programmen aufmuntern. Dabei spielt Humor eine große Rolle, weshalb es bei uns auch immer lustig zugeht.“

Seine Frau ist auch an Parkinson erkrankt. „In der Selbsthilfegruppe schätze ich vor allem den Austausch zwischen den Kranken und Gesunden“, betont Christa Schmid.

Das Bild dieser Krankheit, für deren Entstehung sowohl genetische Faktoren als auch Umwelteinflüsse wie beispielsweise Pestizide in Pflanzenschutzmitteln verantwortlich gemacht werden, ist nicht eindeutig. „Nicht jeder, der zittert, ist an Parkinson erkrankt“, stellt Heinrich Schmid fest. „Die Krankheit hat auch anderen Symptome: Die Betroffenen können nicht sprechen oder laufen, sie leiden unter Beeinträchtigungen des Geruchssinns und einem unruhigen Schlaf.“

Für Menschen, die an Parkinson erkrankt sind und allein leben, ist es schwierig, den Alltag zu bewältigen. „Sie brauchen jemanden, der ihnen die Medikamente zusammenstellt“, gibt Heinrich Schmid zu bedenken. „Und Fahrscheinautomaten sind für Menschen mit Parkinson eine unüberwindbare Barriere.“

Für Betroffene aus ländlichen Regionen ist es schwierig, zu den Treffen der Regionalgruppe zu kommen. „Manche bilden Fahrgemeinschaften“, erklärt Doris Schaller-Hauber, die zum Leitungsteam der Regionalgruppe gehört. „Hier wäre ein Bus, der wie ein Sammeltaxi funktioniert, eine große Hilfe.“

Bei Menschen mit Parkinson dauert vieles länger. Beispielsweise, wenn sie ein Hemd zuknöpfen, müssen. Weshalb die Angehörigen oft viel Geduld brauchen. Doris Schaller-Hauber wünscht sich von der Gesellschaft, dass sie Menschen mit Parkinson wertschätzend wahrnimmt und sich Zeit für sie nimmt. Nach ihrer Erfahrung müssen die Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen lernen, mit der Krankheit zu leben. Ihr Mann, der auch unter Parkinson leidet, hat der Krankheit einen Namen gegeben. „Deshalb sagt er manchmal beim Abendessen: Sir James sitzt auch am Tisch.“ Stefan Zibulla

Info:
Heinrich Schmid
Telefon (0 70 71) 6 39 99 92
parkinson.rt.tue@outlook.de

Netzwerk für Ehrenamtliche

Die Stadt Metzingen lädt am Samstag, 21. März, von 8.30 bis etwa 17.30 Uhr zu einem Barcamp über das bürgerschaftliche Engagement der Zukunft in das Rathaus ein. Bei diesem Treffen für Vereine und alle Metzinger, die an ehrenamtlichen Aktivitäten interessiert sind, sollen Ideen entwickelt und Netzwerke geknüpft werden. Weder die genauen Themen noch die Sprecher werden vorher festgelegt sondern von den Teilnehmenden in einer Art Forum gemeinsam definiert. Der Tag setzt sich aus verschiedenen Sitzungen zusammen, in denen präsentiert, diskutiert und praktiziert werden soll.

Info:
Teilnahmegebühr: 15 Euro

Anmeldung unter www.vhs-metzingen.de und Telefon (0 71 23) 9293-0 oder info@vhs-metzingen.de

flink+fleißig
HAUSHALT . FAMILIE . LEBEN

Zuverlässige Hilfe in Haushalt und Familie

für Reutlingen, Tübingen und den Zollernalbkreis.

Private Haushaltshilfe
sparen Sie Zeit & Nerven

Familienpflege
Hilfe für den Alltag

Jugendhilfe
Unterstützung bei Erziehungsaufgaben

Telefon: 07121 – 205 206
www.flink-fleissig.de

ASANA 24
... denn zuhause ist es doch am Schönsten!

Wir bieten:

24h Betreuung/Pflege

In gewohnter Umgebung, damit Ihre Angehörigen liebevoll in den eigenen vier Wänden versorgt werden.

Sachkundige und umfassende Beratung in Bezug auf häusliche Pflege und Pflegevermittlung.

Kontaktieren Sie uns

Asana24 Christian Jaun, 72144 Dußlingen
Telefon: 0 70 72 / 9 27 977 7, Handy: 0151/55532449
info@asana24.de, www.asana24.de

Seit über 7 Jahren

Mit Vorträgen und Seminaren klären Rebecca Asam (links) und Sabine Hübel vom Betreuungsverein Landkreis Tübingen über vorsorgende Verfügungen auf.
Bild: Stefan Zibulla

Unterstützung für Menschen mit Handicap

Der Betreuungsverein Landkreis Tübingen sucht ehrenamtliche Mitarbeiter(innen)

Seit 1994 kümmert sich der Betreuungsverein Landkreis Tübingen um Menschen, die ihre rechtlichen Angelegenheiten nicht selbst regeln können.
Um die steigende Zahl der Anfragen bewältigen zu können, braucht die Beratungsstelle dringend Unterstützung von ehrenamtlichen Mitarbeiter(inne)n.

Zu den Menschen, um die sich der Betreuungsverein Landkreis Tübingen kümmert, gehört beispielsweise ein 27-Jähriger, der von Geburt an mit einer geistigen Behinderung lebt. Weil seine intellektuelle Entwicklung sehr stark verzögert ist, kann er weder lesen und schreiben und lebte bis vor kurzem noch bei seinen Eltern. Als er sein ganzes Geld einem Arbeitskollegen gegeben hatte, der damit angeblich einen großen Lottogewinn erzielen wollte, suchten seine Eltern eine rechtliche Betreuung für ihren Sohn. Diese Aufgabe übernimmt nun Rebecca Asam, die für den Sohn einen Platz im Betreuten Wohnen gefunden hat.
Diese Erfahrung zeigt, wie wichtig der professionelle Hintergrund ist, über den der Betreuungsverein verfügt. „Wir kennen die Wohnmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Behinderungen, die Angehörigen stochern da oft im Dunkeln“, betont Sabine Hübel. „Wir schließen den Mietvertrag ab, kommunizieren mit den Trägern von Wohnheimen, stellen Anträge auf finanzielle Hilfe beim Landratsamt oder organisieren Pflegedienste“, erklärt die Geschäftsführerin des Betreuungsvereins.
Das Ehrenamt spielt eine wichtige Rolle im Betreuungsverein. Fast 300 ehrenamtliche Betreuer sind beim Verein engagiert und weitere werden gesucht. Ihr Zeiteinsatz differiert sehr stark, häufig liegt er zwischen fünf und zehn Stunden im Monat.
„Die ehrenamtlichen Betreuer(innen) sind nicht nur Rentner, sondern auch Berufstätige, darunter viele Männer“, stellt Hübel fest. „Für diese Aufgaben suchen wir Menschen mit Lebenserfahrung, die gerne Verantwortung übernehmen, mit Ärzten und Behörden umgehen können und sich durch Verbindlichkeit auszeichnen.“ Mit Schulungen und Fortbildungen werden die Ehrenamtlichen auf ihre anspruchsvolle Tätigkeit vorbereitet. Bei Bedarf bekommen sie auch individuelle Beratung.
„Am Anfang einer rechtlichen Betreuung steht viel Beziehungsarbeit, mit der ein Vertrauensverhältnis aufgebaut wird“, erklärt Asam. Um den möglichen Missbrauch eines Vertrauensverhältnisses zu verhindern, versucht der Betreuungsverein, im Erstgespräch einen Eindruck von der Seriosität eines Bewerbers für eine ehrenamtliche Mitarbeit zu

bekommen. „Rechtliche Betreuer haben keinen Zugriff auf das Sparbuch ihrer Klienten“, stellt Hübel klar. „Beträge, die über 3000 Euro liegen, dürfen ohne Genehmigung des Betreuungsgerichts nicht vom Konto eines Klienten abgehoben werden.“

Zu den zentralen Aufgaben des Betreuungsvereins gehört es auch, mit Vortragsveranstaltungen den Sinn von Vorsorgevollmachten sowie von Patienten- und Betreuungsverfügungen transparent zu machen. Und in Gruppenberatungen helfen die Mitarbeiter des Betreuungsvereins den Teilnehmern, ihre diesbezüglichen Formulare auszufüllen und beantworten ihre individuellen Fragen. „Damit wir dem Bedarf in diesem Bereich gerecht werden werden können, brauchen wir mindestens noch eine halbe Stelle“, betont Sabine Hübel.

Im Jahr 2018 zählte der Betreuungsverein über 1200 Beratungskontakte, fast doppelt so viele wie 2016. „Um diesen Anstieg bewältigen zu können, sind wir dringend auf Spenden angewiesen“, gibt Hübel zu bedenken. Stefan Zibulla

Info:

Spendenkonto:
Betreuungsverein Landkreis Tübingen e.V.
Kreissparkasse Tübingen
BIC: SOLADES1TUB
IBAN: DE24 6415 0020 0001 5378 40
www.betreuungsverein-tuebingen.de

Sozialstation SR Rottenburg

Maieräckerstraße 25
72108 Rottenburg
Tel. 0 74 72 98 99 - 0 (Zentrale 24h)
Fax. 0 74 72 98 99 - 40
www.sozialstation-rottenburg.de
info@sozialstation-rottenburg.de

Pflegen... Helfen... Beraten...

- Kranken– und Altenpflege
- Nachbarschaftshilfe
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Pflegeberatung/-schulung

Pflegegruppe Bereich Rottenburg
Tel. 0 74 72 / 98 99-11

Pflegegruppe Bereich Ergenzingen
Tel. 0 74 57 / 69 73 327

Pflegegruppe Bereich Hirrlingen
Tel. 0 74 78 / 26 21 549

Pflegegruppe Bereich Kiebingen
Tel. 0 74 72 / 95 99 085

Gerichtlich zugelassene Rentenberaterin im Teilgebiet Pflegeversicherung

In allen Fragen rund um die Pflegeversicherung.

- Beratung
- Antragstellung (z. B. Neueinstufung, Höherstufung, Verhinderungspflege)
- Begleitung bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen
- Vertretung in Widerspruchsverfahren und sozialgerichtlichen Verfahren

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Anja Kirsch

Silvanerstr. 21 · 72766 Reutlingen · Tel 07127 931 79 51 · Fax 07127 931 79 53 · Mobil 0175 298 78 40
kirsch@pflegerechtsberatung-kirsch.de · **www.pflegerechtsberatung-kirsch.de**

Demenz. Pflege. Service
Besondere Betreuung mit dem Plus an Zeit

Beate Kulas
Inhaberin
Pflegedienstleitung
Demenzexpertin
Altenpflegerin

- Besondere Betreuung und Pflege von demenzkranken Menschen in der Region Tübingen und Reutlingen
- Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger
- Persönliche Beratung und Betreuung mit hoher fachlicher Kompetenz

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:

Demenzpflege-Service
Aixer Str. 14, 72072 Tübingen
Tel. 0 70 71 / 8 60 57 28
info@demenzpflege-service.de
www.demenzpflege-service.de

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg
Teil haben. Teil sein.

Angebote für Seniorinnen und Senioren

- Begegnungs- und Kulturveranstaltungen
- Beratung rund um Alter und Pflege
- Ambulante Pflege, Tagespflege
- Menüservice, Hausnotruf
- Betreutes Seniorenwohnen
- Stationäre Dauer- und Kurzzeitpflege

Altenhilfe Reutlingen
Ringelbachstraße 225, 72762 Reutlingen
Telefon 07121 278–330
altenhilfe.rt@bruderhausdiakonie.de
www.bruderhausdiakonie.de

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Altersmedizin, Innere Medizin
Palliativmedizin
Tropen- und Reisemedizin

Paul-Lechler-Str. 26, 72076 Tübingen
Telefon 07071/ 206-0 (Zentrale)
www.tropenklinik.de

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Sybille Kiefer-Kapelle, die Leiterin des Kontaktcafés

Bild: VSP

Angebot für Menschen mit psychischer Erkrankung

Ein Ehrenamt im Reutlinger Kontaktcafé des Vereins für Sozialpsychiatrie kann Vorurteile abbauen

Einen neuen Blick auf den Alltag gewinnen und liebenswürdige, besondere Menschen kennenlernen: Das bietet ein Ehrenamt im Kontaktcafé. Die Begegnungsstätte im Reutlinger Friedrich-Naumann-Haus ist eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit psychischer Erkrankung. Um das Café regelmäßig auch sonntags öffnen zu können, sucht der „VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e.V.“ interessierte Ehrenamtliche.

„Schön, dass Du da bist!“ Diesen Satz hört man in einem Café selten. Im Kontaktcafé, das der Reutlinger „VSP – Verein für Sozialpsychiatrie e.V.“ seit fast 40 Jahren betreibt, gehört eine herzliche Begrüßung einfach dazu. Insbesondere für Menschen mit einer psychischen Erkrankung ist das Café eine wichtige, zwanglose Anlaufstelle.
Nach mehreren Umzügen befindet sich das Kontaktcafé mittlerweile im zentral gelegenen Friedrich-Naumann-Haus (Gustav-Werner-Straße 8). Für Menschen, denen soziale Kontakte fehlen oder die auf eine Struktur in ihrem Tagesablauf besonders angewiesen sind, fühlt sich das Wochenende spätestens am Sonntagnachmittag einsam und quälend lang an. Daher wünschen sich viele Besucherinnen und Besucher – zusätzlich zur Öffnung unter der Woche – eine regelmäßige Sonntagsöffnung. Seit über einem halben Jahr können sie zumindest einmal im Monat am Sonntag ins Kontaktcafé: zum Kaffeetrinken, Kuchenessen, sich austauschen, Bekanntschaften knüpfen oder einfach, um für ein paar Stunden Abwechslung zu haben. Um das Café regelmäßig sonntagnachmittags öffnen zu können, bräuchte es jedoch mehrere Ehrenamtliche, die sich mit dem Dienst abwechseln.

Ein fachlicher Hintergrund ist für die ehrenamtliche Arbeit im Café nicht nötig. Wichtig sind hingegen Offenheit, Verständnis und die Freude am Umgang mit Menschen.

„Für mich gab es hier ganz viel Therapie, alltagspraktische Übungen, die ich in dieser Form sonst nirgendwo bekomme“, sagt Birgit Eisele. Da sie selbst unter einer psychischen Erkrankung leidet, weiß Eisele, welche Bedeutung das Kontaktcafé haben kann: „Hier kann man herkommen wie man ist, ohne blöd angeguckt zu werden. Vor allem kann man viel lernen und mit in den Alltag nehmen – vom Selbstbewusstsein bis hin zur Leistungserprobung.“ Mittlerweile ist Birgit Eisele nicht nur Tagesstätten-Sprecherin, sondern auch Beisitzerin im Vorstand des VSP. Aus ihrer Sicht bietet ein Ehrenamt im Kontaktcafé Entschleunigung und die Chance auf einen frischen, positiveren Blick auf das eigene Leben.
Die VSP-Tagesstätte mit ihrem Café und den anderen Bereichen ist dringend auf das Engagement ehrenamtlicher Bürger(innen) angewiesen. Wer das Kontaktcafé unterstützen möchte, ist

herzlich eingeladen, sich bei der Leiterin der Tagesstätte, Sybille Kiefer-Kapelle zu melden, telefonisch unter (0 71 21) 38 40 11 oder per Mail an tagesstruktur-rt@vsp-net.de. Der Verein für Sozialpsychatrie unterstützt seine Ehrenamtlichen als zuverlässiger Ansprechpartner durch eine begleitete Einarbeitungsphase, regelmäßige Gespräche und den Austausch untereinander. Dieses besondere inklusive Projekt, das eine Brücke zwischen Bürger(inne)n und Menschen mit psychischer Erkrankung bauen soll, wird vom Land gefördert. Madeleine Wegner

Ambulant vor stationär

Der VSP – Verein für Sozialpsychiatrie wurde 1972 gegründet, um das Hilfeangebot für psychisch kranke Menschen außerhalb von geschlossenen Kliniken zu verbessern. Mit 14 Projekten und Einrichtungen ist der VSP heute in den Landkreisen Reutlingen, Tübingen, Esslingen, Sigmaringen sowie im Zollernalbkreis und im nördlichen Alb-Donau-Kreis tätig.
Die rund 185 Mitarbeiter des VSP betreuen etwa 800 Klienten. Der VSP bietet psychisch erkrankten Menschen ein Leben mit größtmöglicher Normalität. Der Grundsatz dabei ist immer: ambulant vor stationär. Hierfür bietet der VSP ein Netz aus Gastfamilien, betreibt Wohngruppen und betreut psychisch kranke Menschen in ihrem eigenen Zuhause. Zu einem geregelten Tagesablauf tragen auch die Tagesstätten und die Zuverdienst-Angebote des VSP bei.

Info:
www.vsp-net.de

Richtig erben und vererben

Warum brauche ich ein Testament? Was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist? Wer sind meine gesetzlichen Erben? Wie verfasse ich ein gültiges Testament? Wie kann ich nahe Angehörige versorgt wissen? Was muss ich bei überschuldeten oder behinderten Kindern beachten? Wie kann ich Streit innerhalb der Erbengemeinschaft verhindern? Was hat es mit dem Pflichtteil auf sich? Der Rechtsanwalt Ralph Niekrawietz von der Kanzlei am Markt gibt am Montag, 20. Januar, in der Tübinger Hirsch Begegnungsstätte für Ältere (Hirschgasse 9) einen Überblick über das deutsche Erbrecht und Tipps für die persönliche Testamentserrichtung.

Info:
www.hirsch-begegnungsstätte

Kleinanzeigen

// **Er, 70,** normale Figur, sucht nette Sie bis 68 J. für Kultur & Freizeit, NT/NR, mollig, angenehm, ehrlich und treu im Kreis RT/ES, bin mobil & 180 cm gr. ✉ Zuschriften unter DIK49710 a.d. Verlag.

// **Nick sucht Scheune oder Halle** für Werkstatt und/oder für Wohnwagenabstellung. Raum Seebronn: Enare@gmx.de - 01634898807

Private Kleinanzeigen in die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

Bekanntschaften, Reise, Kaufen, Verkaufen Mieten, Vermieten...

Pro Zeile 5 € (inkl. MwSt.) max. 30 Zeichen pro Zeile
Was Sie verschenken, ist auch bei uns kostenlos.

Name
Vorname
Straße
PLZ/Ort
Telefon
IBAN
Bankname

Datum Unterschrift

Hier bitte Text eintragen:

																												5 €
																												10 €
																												15 €
																												20 €
																												25 €

Ihre Anzeige senden Sie an: „die kleine" Zeitschrift, Medienhaus Schwäbisches Tagblatt, Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen, Telefon 0 70 71 - 934 174 oder 934 183 oder per Mail an: diekleine@tagblatt.de

☐ **Chiffre*** – bitte senden Sie mir die Zuschriften zu.

*Bei Chiffre-Anzeigen zzgl. Chiffregebühr von 10 € (inkl. MwSt) und Sie müssen in der Regel durch den Chiffre-Text mit einer zusätzlichen Zeile rechnen.

Engagement für schöne Immobilien
seit über 35 Jahren!

UNTERNEHMENSGRUPPE
SCHAICH Immobilien GmbH
IS ImmoConcept GmbH
Zorn Immobilien GmbH
Schaich Spanien Immobilien

Ihre Lebenssituation hat sich geändert?
Sie haben darüber nachgedacht Ihre **Immobilie zu verkaufen?**

©pressmaster / Fotolia.com

Gerne unterstützen wir Sie hierbei und beraten Sie umfassend und ausführlich.

Damit Sie die richtige Entscheidung treffen können, zeigen wir Ihnen Wohnideen mit interessanten Möglichkeiten auf. Wir freuen uns auf Sie!

✆ 0 70 71/3 88 24
www.schaich-immobilien.de
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

In einer altersgerechten Wohnung kann man sich auch im Rollstuhl gut bewegen. Bild: kiono - stock.adobe.com

Was ist . . . altersgerechter und barrierearmer Wohnraum?

Wohnen und Hilfe im Alter:
Die Tübinger Pflegestrategie

Müssen Sie Treppen steigen, um ihre Wohnung zu erreichen? Gibt es im Treppenhaus einen Aufzug oder einen Rollstuhl-Lift? Kommt man mit einem Rollator über die Türschwellen? Haben Sie eine Badewanne oder eine Dusche? Können Sie problemlos in die Dusche steigen? Mit diesen und weiteren Fragen setzen Sie sich auseinander, wenn Sie wissen möchten, ob Ihre eigenen vier Wände altersgerecht sind. Eine Wohnung ist dann barrierearm oder altersgerecht, wenn keine Stufen zu überwinden sowie breite Türen und eine ebenerdige Dusche sowie Griffe zum Festhalten vorhanden sind. Beispielsweise sollte ein Leben im Rollstuhl oder mit Rollator in solch einer Wohnung ohne Probleme gelingen.
Interessierte können sich über einen entsprechenden Umbau und über andere Möglichkeiten der häuslichen Versorgung beraten lassen. Ziel einer Wohnraumanpassung ist es, dass die Bewohnerinnen und Bewohner auch bei Einschränkungen weiterhin im eigenen Zuhause leben können. Dies zu fördern ist ein relevanter Teil der Tübinger Pflegestrategie.

Ann-Kathrin Weierich
Fachabteilung Sozialplanung und Entwicklung

Info:
Informationen:
Kreisseniorenrat Tübingen
Beratung für altersgerechtes Wohnen
Telefon
(0 70 71) 9 20 88 67
info@kreisseniorenrat-tuebingen.de

Pflegestützpunkt Standort Tübingen
Beratung und Information zum Thema Pflege
Telefon
(0 70 71) 9 64 66 46
psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de

© fotolia

Ideal zum Wurzeln schlagen ...

In einer der schönsten Landschaften zwischen Schwäbischer Alb und dem Schwarzwald liegt Starzach, die idyllische 5-Dörfer-Gemeinde am Neckar.

Wohnen - dort wo andere Urlaub machen - und dennoch mitten im Leben stehen.

Für Kinder ein Umfeld, in dem sie noch Kind sein dürfen, naturnah, integriert in eine lebendige Dorfgemeinschaft und in Kindergärten und Schule mit kleinen Klassen und Ganztagsbetreuung.

Wurzeln schlagen, seine Heimat finden, ein Haus bauen - mit attraktiven Grundstücksflächen und qm-Preisen, bei denen auch noch etwas für das Haus übrig bleibt.

Arbeiten in innovativem Umfeld mit bester Verkehrsanbindung an den Wirtschaftsraum Stuttgart.

Und das Leben nicht vergessen! Selbstverständlich in Starzach, der Toskana des Landkreises Tübingen.

Starzach 2025 gemeinsam mehr erreichen

Mehr Infos bei der Gemeinde Starzach
Hauptstraße 15 | 72181 Starzach | T 07483 1880 | www.starzach.de

Für ihr Kursprogramm Generation+ hat Petra Hahn den klassischen Paartanz so umgeformt, dass er auch ohne Partner getanzt werden kann. Bild: Stefan Zibulla

In Schwung kommen und neue Geselligkeit finden

Beim Generation+Tanzen von Petra Hahn halten sich Senioren mit großem Spaß bei guter Gesundheit

Im Kurs Generation+Tanzen der Tübinger Tanzschule von Petra Hahn finden Frauen und Männer zwischen 45 und 83 Jahren nicht nur in den Rhythmus von Rumba oder Walzer. Getanzt wird eine Vielfalt an Tanzformen auch nach internationaler Musik. Die Teilnehmer(innen) wachsen schnell zu einer Gruppe zusammen und haben viel Spaß an der gemeinsamen Bewegung.

Zur Melodie von „Oh, Champs-Elysées“ bewegen sich die Tänzer(innen) beim Line Dance Seite an Seite synchron über den hellbraunen Parkettboden des schönen Tübinger Tanzsaales. Dabei orientiert sich die Gruppe an den Schrittfolgen, die Petra Hahn vorgibt: „5, 6, 7, kick“ oder „Seit-Schritt, Seit-Tipp, Rück-Schritt, Rück-Tipp“. Auf großflächigen Spiegeln können die Kursteilnehmer ihre Fortschritte bestaunen.

Petra Hahn freut sich über die Erfolge, die selbst bei Teilnehmern ohne Vorkenntnisse, schon in der sechsten Unterrichtsstunde sichtbar werden. „Und obwohl sich die meisten gar nicht kannten, sind sie bereits zu einer Gruppe zusammengewachsen, die viel Spaß am gemeinsamen Tanzen hat“, beobachtet die Inhaberin der Tanzschule Tübingen.

Für ihr Kursprogramm Generation+Tanzen hat Petra Hahn den klassischen Paartanz so umgeformt, dass er auch ohne Partner getanzt werden kann. Mal nehmen sich die Senioren an der Hand, mal gehen sie diagonal aufeinander zu, klatschen und stampfen, dann positionieren sie sich in einem inneren und einem äußeren Kreis, später tanzen alle in einem großen Kreis, der enger wird und sich dann wieder öffnet.

Eine Kurseinheit dauert 75 Minuten und ist auch ein wirkungsvolles Training. Es bringt den Kreislauf in Schwung. Die Koordination der Bewegungsabläufe und das Einprägen der Schrittfolgen halten das Gehirn fit.

„Nach der ersten Unterrichtsstunde war ich ein wenig verspannt, aber jetzt kann ich das Tanzen genießen“, erklärt Karl-Heinz Knebel. „Allmählich verbindet sich der Kopf mit dem Körper und ich finde immer besser in den Rhythmus“, stellt der 63-jährige Ammerbucher fest. „Als ich jung war, habe ich nur wild geschwoft, heute tanze ich auch gerne einen Walzer.“ Was sich die Kursteilnehmer miteinander erarbeiten, wird schon bald zu einem entspannten Vergnügen. „Beim Tanzen trainiere ich die Kombination von Konzentration und Koordination“, erklärt Rose-Marie Späth. „Am Anfang musste ich mich sehr auf die Abfolge der Schritte konzentrieren“, so die Rottenburgerin. „Als ich mir die dann eingeprägt habe, war das für mich ein schönes Erfolgserlebnis.“

Stefan Zibulla

Sie sind einzeln oder als Paar herzlich willkommen und können jederzeit in den laufenden Kurs einsteigen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

GENERATION+ Tanzen

Neuer Einsteigerkurs:
Donnerstag 16:30 - 17:45 Uhr
jeweils 10 x 75 Min
€75 pro Person
Winter/Frühjahr 2020:
Februar: 06./13./20.
März: 05./12./19./26.
April: 02./23./30./

Tanzschule Tübingen · Wilhelmstrasse 105
72074 Tübingen · Tel. 0176-47721803
www.tanzschule-tue.de · kontakt@tanzschule-tue.de

Falls Ihnen drei dieser Damen, die sich zum Frauenkränzchen im Café Krone treffen, bekannt vorkommen: Hilde Rudolph (rechts) und Rosemarie Langer (daneben) berichten auf den Seiten 6 und 7 über ihr Einkaufsverhalten. Und Irma Hummel (links) wurde für unser Titelbild sogar gekrönt.
Bilder: Natalie Eckelt

Kaffeekränzchen in einem Schmuckstück

Das Café Krone in Willmandingen verwöhnt seine Gäste mit leckeren Kuchen in nostalgischem Ambiente

Seit gut zwei Jahren hat das 1000 Einwohner Dorf Sonnenbühl-Willmandingen ein Café, in dem nicht nur die Dorfbewohner gerne beisammensitzen. Wie gut die selbstgemachten Kuchen schmecken, hat sich auch in der Ferne herumgesprochen.

Auf der Schwäbischen Alb hat sich Susanne Hummel einen Traum erfüllt. „Immer, wenn ich an dem schönen alten Haus bei uns im Ort vorbeigefahren bin, habe ich gedacht: Da ließe sich doch was draus machen!“, erzählt die Inhaberin des Trendcafé Krone. „Ich wollte einen Ort erschaffen, an dem ich meine Kreativität ausleben und gleichzeitig für andere Menschen da sein kann. Ein besonderer Treffpunkt, einfach für alle.“

Das ist der gebürtigen Willmandingerin gelungen. Früher war in dem Haus aus dem Jahr 1896 eine Metzgerei mit Gasthof, dann bis 2006 der Gasthof Krone. Nachdem es lange leer gestanden hatte, hat Susanne Hummel das hübsche alte Haus wieder zum Leben erweckt. „Ich weiß noch, wie ich das Gebäude zusammen mit meinem Vater und meinem Mann besichtigt habe und die beiden den Kopf geschüttelt haben“, erinnert sie sich. Nur sie selbst sei gleich begeistert gewesen und habe sich nicht von dem verfallenen Zustand des Gebäudes davon abhalten lassen zu träumen. Sie sah das Potential. „Ich hatte schon immer ein Faible für alte Sachen“, erzählt sie. „Mich hat die Architektur begeistert, die hohen Wände und das alte Treppenhaus.“

Behutsam hat sie die Räumlichkeiten des dreigeschossigen Hauses mit Hilfe der Familie und Freunden ausgeräumt und entkernt. Zum Vorschein kamen wahre Schmuckstücke. Unter den Tapeten erschienen die ursprünglichen Wandanstriche. Im großen Saal im ersten Stock kamen die originalen Fußböden zum Vorschein sowie die Eichenfenstersimse aus längst vergessenen Zeiten. Dazu die wunderschönen alten Türen, Wandvertäfelungen und die Säule im heutigen Café-Raum. Auf dem Dachboden und im Keller fand sie Antiquitäten, wie Stühle, Schränke und Tische. So war das Mobiliar für den geplanten Gastraum schnell zusammengestellt. Entstanden ist ein nostalgisches Café mit romantischem Flair, in dem jeder Stuhl, jedes Sofa und jeder Tisch eine Geschichte zu erzählen scheint. Schließlich sind fast alle Möbelstücke Einzelstücke.

Am liebsten möchte man an jeder Sitzgruppe einmal Platz nehmen, um den Raum aus allen Winkeln zu bewundern. Dazu gibt es selbstgebackene Kuchen. „Ich bin sehr glücklich, dass ich meine Freundin Dorothee Sauer überreden konnte, die Café-Leitung zu übernehmen“, so die Inhaberin. Sie selbst kümmert sich nämlich um das Damen-Bekleidungs-Geschäft, das sie im ersten Oberge-

Waldeck
Hotel & Forellengasthof e.K.
★★★ SUPERIOR

Diana Falkenstein-Pfefferkorn
Mühlsteige 33
72160 Horb-Isenburg
Tel. 07451/3880
Fax 07451/4950
www.forellengasthof-waldeck.de

Besuchen Sie uns im Forellengasthof Waldeck
Fangfrische Schwarzwaldforellen – Steaks vom heißen Stein
Öffnungszeiten: Montag Ruhetag · Dienstag - Donnerstag 17.30 - 21.30 Uhr
Freitag u. Samstag 11.30 - 14 Uhr u. 17.30 - 21.30 Uhr · Sonntag 11.30 - 15 Uhr

schoss eingerichtet hat. Hier gibt es Mode für jedes Alter. Als gelernte Schneiderin und Bekleidungstechnikerin ist das genau ihr Ding. „Es macht mir unheimlich viel Spaß, mit Stoffen zu arbeiten und immer neue Kleidungsstücke für unsere Kundinnen zusammenzustellen.“ Die machen es nicht selten so, dass sie sich einen Vormittag freinehmen, zusammen mit einer Freundin im Café frühstücken und anschließend gemeinsam durch den Laden bummeln. „Was mir sehr gefällt ist, dass unsere Kunden sich meistens richtig Zeit nehmen“, so Susanne Hummel. „Sie haben keine Hektik, sondern bummeln ganz entspannt durch die Zimmer.“ Allein der Gang durch alle historischen Räume ist dabei schon ein Vergnügen.

Aber zurück zum Kuchen. Am häufigsten bestellt wird der Feuerwehrkuchen. „Das ist unser Dauerbrenner“, so die Chefin. „Unten hat er eine Schicht Sauerkirschen, dann Streusel und Sahne und obendrauf kommt Kakao.“ Aber auch die klassischen Kuchen, wie der Käse-, Apfel oder der Zwetschgenkuchen werden gerne gegessen. Natürlich gibt es auch Deftiges für den großen Hunger.

Inhaberin Susanne Hummel (links) und ihre Freundin Dorothee Sauer, die das Café leitet.

Zu Gast sind nicht nur Frauenkränzchen aus dem Ort, auch aus Stuttgart, Tübingen und München kommen Besucher. „Albvereinsgruppen kehren nach einer Wanderung ein“, beobachtet Hummel. „Die Landfrauen sind gern gesehene Gäste und im Sommer freuen sich viele E-Biker und Motorradfahrer auf unsere Terrasse.“

Durch die E-Bikes seien die Distanzen aus Reutlingen, Pfullingen und Tübingen gut mit dem Fahrrad machbar und das Trendcafé ein schönes Ziel. Gut besucht sind auch der Sonntagsbrunch und Events, in denen regionale Kleinkunst präsentiert wird oder es in Handarbeits-Workshops lustig zugeht. Gehen die frisch gebackenen Kuchen an einem Sonntag mal aus, werden kurzerhand weitere gebacken.

Ihr Erfolgsrezept sieht Susanne Hummel nicht in ihrem Händchen für ein nostalgisches Ambiente und auch nicht in ihrer Begeisterung für das Besondere, sondern in ihrem Team. „Ich habe nur ganz tolle und engagierte Mitarbeiter, die mitdenken und die für eine lustige und entspannte Atmosphäre sorgen.“

Das überträgt sich natürlich auf die Kunden, die bei den ersten Bissen ihres Feuerwehrkuchens ohnehin die beste Laune bekommen. Natalie Eckelt

Hymnen von Hölderlin

Am 20. März 2020 jährt sich der 250. Geburtstag Friedrich Hölderlins. Aus diesem Grund präsentiert die Württembergische Philharmonie Reutlingen am Samstag, 29. Februar, um 19.30 Uhr im Festsaal der Universität Tübingen ein Konzert mit Hölderlin-Hymnen von Richard Strauss sowie Kompositionen von von Hans Werner Henze und Ludwig von Beethoven.

Am Tübinger Marktplatz in der Silberburg
80 Sorten
Regionale Whiskys
&
Tübinger Kirschle
SILBERBURG
REGIONALE SPEZIALITÄTEN • SOUVENIRS • STEHCAFÉ
www.schwaebischer-shop.de

Mit saisonaler Aktionskarte
seit über 28 Jahren!
Brunnenstube
gemütlich essen und trinken
Rottenburg • Eugen-Bolz-Platz
Telefon 0 74 72-2 34 93
www.brunnenstube.de

Metzgerei - Feinkost - Catering
im delicasa
Mössingen
Tel: 07473 - 95 160
www.jungviehweide.de
Hofmarkt Jungviehweide
Mercedesstr. 3
Ergenzingen
R.-Gradmannweg 2
Tübingen
Genuss mit gutem Gefühl aus Ihrer
Mössinger Spezialitäten-Metzgerei
Regionale Tiere - Lokale Produktion
Hochwertige Fleisch- und Wurstspezialitäten, Wurstdosen, Gläsergerichte und Feinkostsalate.
Alles aus eigene Herstellung
Garantie für Qualität und Frische!
Schlemmer-Imbiss *- Diverse Menüs, täglich frisch zubereitet in unserer Hofmarktküche - auch zum Mitnehmen.*
Unser Catering - Spitzenqualität für kleine Runden & große Anlässe. Auch bei uns im Hause.
Außerdem gibt´s bei uns **Backwaren, Teigwaren, Konfitüren, Mühlenprodukte, Molkereiprodukte, Wein, und vieles mehr!**

ALB·GOLD
GENUSSTIPP

ZUTATEN (2-3 Pers.)

400 g ~ ALB-GOLD Spaghetti
100 g ~ Beluga Linsen
1 ~ Zwiebel
200 g ~ Süßkartoffel
150 g ~ Paprika
200 g ~ Champignons
200 g ~ Baby-Grünkohl
80 g ~ Speckwürfel, Öl zum Anbraten
150 g ~ Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer

GRÜNKOHL
Pasta-Pfanne

GRÜN, GRÜNER GRÜNKOHL

Winterzeit ist Kohl-Zeit und die beste Gelegenheit, ihren grünsten Vertreter etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Denn eins ist klar: Grünkohl liegt im Trend!

Seine Saison beginnt traditionell Ende November, mit dem ersten Frost und wird insbesondere im Nordwesten Deutschlands zelebriert. Vor allem in den USA ist „kale" seit mehreren Jahren mächtig angesagt, und wird in vielfältiger Form als Superfood vermarket. Tatsächlich enthält die Friesenpalme wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin A und C sowie Mineralstoffe. Zudem liefert der krause Bursche reichlich Ballaststoffe sowie sogenannte Senföle, die mit krebsvorbeugenden Wirkungen in Zusammenhang stehen.

Bekannt ist das Gemüse vor allem als Beilage zu deftigen Fleischgerichten. Doch schmeckt es auch wunderbar in vegetarischer Form, schonend gedünstet zu frischer Pasta und sogar roh z.B. als Salat oder grüner Smoothie.

TIPPS & TRICKS
FÜR DEN VOLLEN GENUSS

Beim Kauf sollten die Blätter dunkelgrün sein und leicht quietschen, wenn man sie aneinander reibt.

Grünkohl aus ökologischem Anbau bevorzugen, da dieser meist weniger Nitrat als der konventionell angebaute enthält.

Gemüse fällt beim Kochen stark zusammen. Für 2 Personen etwa ein Kilogramm frischen Kohl einplanen.

Für die Zubereitung Blätter von den Stielen und harten Blattrippen befreien sowie gründlich waschen, da Grünkohl häufig sehr sandig ist.

Gemüse nicht zu lange kochen, besser blanchieren, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.

ZUBEREITUNG

1. Linsen klarspülen und in reichlich kochendem Wasser ca. 18 Min. bissfest garen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken, damit sie nicht weitergaren.

2. Gemüse ggf. waschen, ggf. schälen und putzen und würfeln. Grobe Stiele vom Grünkohl entfernen und Blätter fein zupfen.

3. Währenddessen Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen und dabei 200 ml Nudelwasser auffangen.

4. Zwiebel mit Speck und Süßkartoffel in heißem Öl anbraten bis die Süßkartoffel fast gar ist. Paprika und Pilze zugeben und kurz mitbraten.

5. Frischkäse mit Nudelwasser verrühren und mit Grünkohl und Linsen zum Gemüse geben. Sauce kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln unterheben und sofort servieren.

Viele Senioren schätzen Handys mit hochwertigen Kameras.
Bild: ©contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Bei Problemen mit dem Handy hilft die Enkelin

Smartphones mit großen Tasten erleichtern Senioren die mobile Kommunikation

Laut einer aktuellen Studie des Bundesfamilienministeriums surfen drei von vier Senioren, die älter als 60 Jahre sind, häufig im Internet. Auch die mobile Kommunikation mit dem Handy liegt bei der älteren Generation im Trend.

Aus diesem Grund stieß der Vortrag, den das SCHWÄBISCHE TAGBLATT unter dem Titel „Smartphones verstehen leicht gemacht“ auf der Tübinger sen‘FIT im Herbst angeboten hatte, bei den Messebesuchern auf reges Interesse. Dabei erläuterte Jörg Romanowski den Unterschied zwischen Smartphones und iPhones und riet den Zuhörern zu einem seniorenfreundlichen Mobiltelefon mit großen Tasten. Der Marketingexperte von der TAGBLATT-Tochter Uhland2 erklärte, wie soziale Netzwerke funktionieren. „Whatsapp ist ein nützliches Instrument für die Kommunikation. Denn damit können Sprachnachrichten sowie Fotos und Videos an Freunde und Angehörige geschickt werden.“ Handys verfügen laut Romanowski mittlerweile über hochwertige Kameras, mit denen nicht nur gute Fotos geschossen sondern auch ansprechende Filme gedreht werden können.

Ein Handy mit vielen Apps findet eine Zuhörerin verwirrend. „Ich nutze deshalb lieber den Computer“, berichtete sie.
Viele Senioren sind im Umgang mit dem Handy unsicher, weil sie Angst haben, etwas kaputtzumachen. Dann kann die Familie weiterhelfen. „Wenn ich Probleme mit meinem Handy habe, hilft mir meine Enkelin“, betonte eine 85-jährige Messebesucherin. Vivian Viacava Galaz

Eine Schülerfirma sorgt für Klarheit im Smartphone-Dschungel

„Die Welt der Handys von Schülern erklärt“, lautet der Slogan der Schülerfirma „einfach Händy“ des Friedrich-Schiller-Gymnasiums in Pfullingen. Acht Schüler(innen) gründeten im Rahmen der Lehrveranstaltung Wirtschaft ihr eigenes Unternehmen und bieten Smartphone-Kurse an. Primär richten sich die Kurse an Menschen, die Unterstützung im alltäglichen Umgang mit ihrem Smartphone benötigen. Dabei werden folgende Fragen beantwortet: Wie nutze ich die Kamera an meinem Smartphone? Wie versende ich Nachrichten? Wie finde ich Informationen im Internet? Wie schütze ich mich vor Betrug im Internet? Die Schüler gehen auch gerne auf individuelle Fragen ein.
Die nächsten Kurse finden am Freitag, 31. Januar und 7. Februar jeweils von 15 bis 17 Uhr bzw. 17.30 Uhr statt, weitere sollen folgen. Zur Auswahl steht ein Grundlagen-Kurs für Smartphone Anfänger (zwei Stunden) und ein Fortgeschrittenen-Kurs (zweieinhalb Stunden). Die Kosten für einen Kurs belaufen sich auf 25 bis 30 Euro. Veranstaltungsort ist das Friedrich-Schiller-Gymnasium (Klostergarten 1) in Pfullingen (D-Bau). Anmeldungen können per E-Mail (einfach.haendy@ gmail.com) oder telefonisch unter (0157) 31 55 41 65 erfolgen. Telefonische Anfragen können nur außerhalb der Schulzeiten bearbeitet werden, gegebenenfalls rufen die Schüler auch zurück. dk

Info:
einfach-haendy.com

Geschäftsinhaber: Martin-G. Weber

Bestens vernetzt

Alles rund um die Telekommunikation – vom ultraschnellen Internet über den Handyvertrag bis zur WLAN-Installation. Bei Ihr Service Weber in Tübingen werden die Kunden schon seit 2002 individuell nach ihren Bedürfnissen bestens vernetzt.

Unitymedia/Vodafone Shop

aetka-Shop Telefon + Internet

»Unser Logo ist Telekommunikation und mehr. Bei uns gehört mehr dazu, als nur einen Vertrag abzuschließen«, so Geschäftsinhaber Martin-G. Weber. In dem guten Service und der Zufriedenheit der Kunden sieht der ehemalige Steuerfachangestellte den grundlegenden Baustein für den Erfolg und das langjährige Bestehen in der doch recht schnelllebigen Telekommunikationsbranche.

Während in dem Shop in der Mühlstraße 2 ausschließlich vodafone-Produkte angeboten werden, unter anderem das schnellste Internet von unitymedia, können im Shop in der Kornhausstraße 9 dank des unabhängigen aetka-Konzepts unterschiedliche Lösungen verschiedener Anbieter kombiniert werden. In einem individuellen Beratungsgespräch werden die Bedürfnisse und Möglichkeiten des Kunden genau analysiert. So kann dem Kunden demnach ein passgenaues, nur auf ihn maßgeschneidertes Angebot gemacht werden. Zudem gibt es im aetka-Shop allerlei Handy-Zubehör, wie Ladekabel, Headsets oder Handy-Halsketten im Angebot.

Eine gute Anlaufstelle ist Ihr Service Weber auf jeden Fall auch, wenn es mal mit der Vernetzung nicht so recht klappen möchte. Mit langjähriger Erfahrung stehen die Fachleute der beiden Shops jederzeit für Fragen und Antworten zur Verfügung und helfen bei jedem Problem – ob nun der Router eingerichtet werden soll oder ob es darum geht, eine Anwendungssoftware auf das Smartphone zu laden.

»Ich möchte, dass der Kunde rausgeht und mit uns zufrieden ist«, so der Geschäftsinhaber. »Dass der Kunde uns weiterempfiehlt und zu den Anderen sagt – komm geh doch zum Weber, lass das dort machen.« *Dirk Böhm*

Mit freundlicher Genehmigung des Reutlinger und Tübinger Wochenblatts.

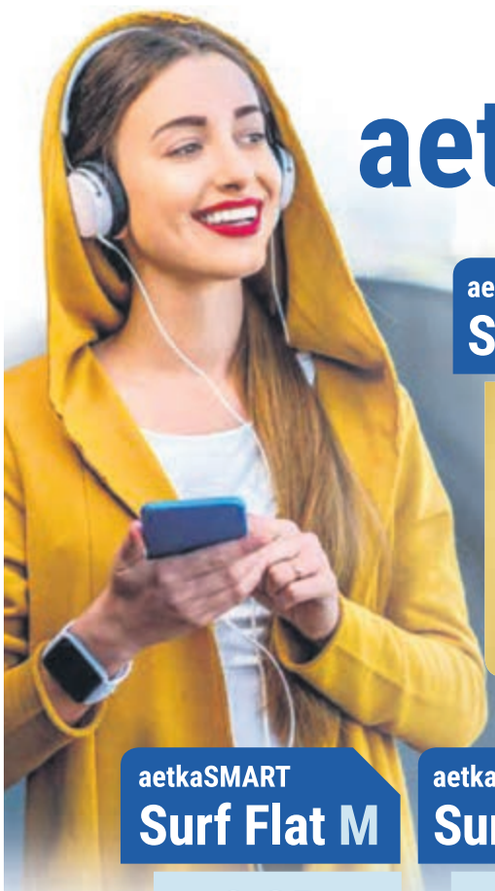
Ihr SERVICE WEBER
Telekommunikation und mehr…

Unitymedia / Vodafone Store
Mühlstraße 2
72074 Tübingen
Tel. + WhatsApp: 07071 / 85 65 86

aetka Shop
Telefon + Internet
Kornhausstraße 9
72070 Tübingen
Tel. + WhatsApp: 07071 / 566 80 00

aetka SMART
Ihr Tarif vom Fachhändler.

Ihre aetkaSMART-Tarife



aetkaSMART Smart Flat

- 350 Inklusiveinheiten (Min./SMS)
- **3 GB** Internet Flat
  inkl. LTE mit bis zu 21,6 MBit/s, danach 64 kBit/s
- inkl. EU Roaming

mtl. 9,90 €[1,8]

aetkaSMART Smart Flat Plus

- 350 Inklusiveinheiten (Min./SMS)
- **5 GB** Internet Flat
  inkl. LTE mit bis zu 21,6 MBit/s, danach 64 kBit/s
- inkl. EU Roaming
- **Plus-Flat** inkl. Festnetznummer

mtl. 14,90 €[2,8]

aetkaSMART Allnet Flat

- Flat in alle dt. Netze (Min./SMS)
- **6 GB** Internet Flat
  inkl. LTE mit bis zu 21,6 MBit/s, danach 64 kBit/s
- inkl. EU Roaming
- Festnetznummer

mtl. 17,90 €[3,8]

aetkaSMART Surf Flat M

- **3 GB**
  Datenvolumen
  inkl. LTE mit bis zu 21,6 MBit/s danach 64 kBit/s

kostenloser mtl. Wechsel in die **Surf Flat XL**

mtl. 8,90 €[4,8]

aetkaSMART Surf Flat XL

- **6 GB**
  Datenvolumen
  inkl. LTE mit bis zu 21,6 MBit/s danach 64 kBit/s

kostenloser mtl. Wechsel in die **Surf Flat M**

mtl. 14,90 €[4,8]

Ihre **Vorteile:**

- Keine Anschlussgebühr
- Kostenfreie Papierrechnung
- Handyfinanzierung
- inkl. VoWiFi/VoLTE[6]
- Kostenlose Rufnummermitnahme[7]

Hinweise zu den Tarifen und Angeboten (ab 07.2018 inkl. EU-Roaming-Verordnung und FUP und VoLTE/VoWifi): **1) aetkaSMART Smart Flat:**Monatlicher Grundpreis 9,90€ (inkl. MwSt.), Mindestvertragslaufzeit 24 Monate, Kündigungsfrist 3 Monate zum Vertragsende. Im Tarif sind monatlich enthalten sind 350 Einheiten für Standard- Sprach- und SMS Verbindungen innerhalb Deutschlands und im EU-Ausland sowie ein auf 3 GB begrenztes Datenvolumen, nach Verbrauch der Inklusiv-Einheiten nutzungsabhängige Verbindungspreise gemäß Preisliste, bis zum Verbrauch des inkludierten Datenvolumens 21,6 Mbit/s im Download (8,6 Mbit/s im Upload), danach max. 64 Kbit/s (Up- und Download), gilt für paketvermittelte Daten auch innerhalb der EU. Alle Einzelheiten des Tarifes sind der Leistungsbeschreibung, der Preisliste und den AGB zu entnehmen. LTE ist in Gebieten mit LTE-Netzabdeckung und nur mit entsprechender Hardware nutzbar. Die Geschwindigkeit ist abhängig vom Gerät, der zur Verfügung stehenden Bandbreite des Mobilfunknetzes, dem zur Verfügung stehenden Mobilfunkstandard sowie der Maximalgeschwindigkeit des gewählten Datentarifes. **2) aetkaSMART Smart Flat Plus:** Monatlicher Grundpreis 14,90€ (inkl. MwSt.). Der Basispreis des Tarifs „aetkaSMART Smart Flat Plus" i.H.v. monatlich 14,90 € setzt sich zusammen aus dem monatlichen Tarifbasispreis von 12,90 € und der im Tarif enthaltenen Festnetznummer mit einem monatlichen Basispreis von 2,00 €. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate, Kündigungsfrist 3 Monate zum Vertragsende. Im Tarif sind monatlich enthalten sind 350 Einheiten für Standard- Sprach- und SMS Verbindungen innerhalb Deutschlands und im EU-Ausland, eine Festnetznummer sowie eine Flatrate für nationale Mobilfunkgespräche zu aetkaSMART-, o2- und Blau-Kunden enthalten sowie ein auf 5 GB begrenztes Datenvolumen. Nach Verbrauch der Inklusiv-Einheiten nutzungsabhängige Verbindungspreise gemäß Preisliste, bis zum Verbrauch des inkludierten Datenvolumens 21,6 Mbit/s im Download (8,6 Mbit/s im Upload), danach max. 64 Kbit/s (Up- und Download), gilt für paketvermittelte Daten auch innerhalb der EU. Alle Einzelheiten des Tarifes sind der Leistungsbeschreibung, der Preisliste und den AGB zu entnehmen. LTE ist in Gebieten mit LTE-Netzabdeckung und nur mit entsprechender Hardware nutzbar. Die Geschwindigkeit ist abhängig vom Gerät, der zur Verfügung stehenden Bandbreite des Mobilfunknetzes, dem zur Verfügung stehenden Mobilfunkstandard sowie der Maximalgeschwindigkeit des gewählten Datentarifes.**3) aetkaSMART Allnet Flat:** Monatlicher Grundpreis: 17,90€ (inkl. MwSt.), Mindestvertragslaufzeit 24 Monate, Kündigungsfrist 3 Monate zum Vertragsende. Im Tarif monatlich enthalten sind unbegrenzte Inklusiveinheiten für Standard- Sprach- und SMS Verbindungen innerhalb Deutschlands und im EU-Ausland sowie ein auf 6 GB begrenztes Datenvolumen; nach Verbrauch der Inklusiv-Einheiten nutzungsabhängige Verbindungspreise gemäß Preisliste; bis zum Verbrauch des inkludierten Datenvolumens 21,6 Mbit/s im Download (8,6 Mbit/s im Upload), danach max. 64 Kbit/s (Up- und Download), gilt für paketvermittelte Daten auch innerhalb der EU. Alle Einzelheiten des Tarifes sind der Leistungsbeschreibung, der Preisliste und den AGB zu entnehmen. LTE ist in Gebieten mit LTE-Netzabdeckung und nur mit entsprechender Hardware nutzbar. Die Geschwindigkeit ist abhängig vom Gerät, der zur Verfügung stehenden Bandbreite des Mobilfunknetzes, dem zur Verfügung stehenden Mobilfunkstandard sowie der Maximalgeschwindigkeit des gewählten Datentarifes. **4) aetkaSMART Surf Flat M/XL:** Monatlicher Grundpreis Surf Flat M: 8,90€ (inkl. MwSt.) / Surf Flat XL: 14,90€ (inkl.MwSt.), Mindestvertragslaufzeit 24 Monate, Kündigungsfrist 3 Monate zum Vertragsende. Im Tarif Surf Flat M monatlich enthalten ist ein auf 3 GB begrenztes Datenvolumen. Im Tarif Surf Flat XL ein begrenztes Datenvolumen auf 6 GB enthalten. Bis zum Verbrauch des inkludierten Datenvolumens 21,6 Mbit/s im Download (8,6 Mbit/s im Upload), danach max. 64 Kbit/s (Up- und Download), gilt für paketvermittelte Daten auch innerhalb der EU. Alle Einzelheiten des Tarifes sind der Leistungsbeschreibung, der Preisliste und den AGB zu entnehmen. LTE ist in Gebieten mit LTE-Netzabdeckung und nur mit entsprechender Hardware nutzbar. Die Geschwindigkeit ist abhängig vom Gerät, der zur Verfügung stehenden Bandbreite des Mobilfunknetzes, dem zur Verfügung stehenden Mobilfunkstandard sowie der Maximalgeschwindigkeit des gewählten Datentarifes.**5) Festnetznummer:** Monatlicher Grundpreis: 2,00€ (inkl. MwSt; nur buchbar im Tarif aetkaSMART Smart Flat und enthalten im Tarif aetkaSMART Smart Flat Plus und aetkaSMART Allnet Flat), Mindestvertragslaufzeit und Kündigungsfrist gemäß aetkaSMART Smart Flat Grundvertrag. Festnetznummer ist abhängig vom Wohnort. Deutschlandweite, kostenfreie Rufweiterleitung auf die aetkaSMART Mobilfunknummer. Die Festnetznummer kann nicht für abgehende Gespräche genutzt werden. Alle Einzelheiten zur Festnetznummer sind der Leistungsbeschreibung, der Preisliste und den AGB zu entnehmen. **6) VoWiFi/VoLTE:** Die in den Tarifen aetkaSMART Allnet Flat, aetkaSMART Smart Flat und aetkaSMART Smart Flat Plus enthaltene VoLTE/VoWifi handelt es sich um ein Netzwerkfeature, das ermöglicht im LTE-Netz oder im WLAN Gespräche zu führen. Voraussetzung ist die Qualität der Hardware sowie ausreichend Netzabdeckung (LTE oder WLAN) zur Verfügung. **7)** Bei erfolgreicher Rufnummernmitnahme erfolgt eine Gutschrift von 30 € für die beim bisherigen Mobilfunkanbieter angefallen Kosten der Rufnummernmitnahme. Voraussetzung ist die Teilnahme am Lastschriftverfahren. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Vervielfältigung und Nachdruck nicht erlaubt. **8)** Alle Einzelheiten des Tarifes sind der Leistungsbeschreibung, der Preisliste und den AGB zu entnehmen. LTE ist in Gebieten mit LTE-Netzabdeckung und nur mit entsprechender Hardware nutzbar. Die Geschwindigkeit ist abhängig vom Gerät, der zur Verfügung stehenden Bandbreite des Mobilfunknetzes, dem zur Verfügung stehenden Mobilfunkstandard sowie der Maximalgeschwindigkeit des gewählten Datentarifes. Vervielfältigung und Nachdruck nicht erlaubt. Stand 04.2019. Bildnachweis: istock.com @RossHelen

aetka-Shop
Internet & Telefonie
Tel.: 07071 / 566 80 00
Kornhausstr. 9 I 72070 Tübingen

Bei trockenem Wetter fließen in einer Stunde bis zu 900 000 Liter Abwasser in das Klärwerk Nord in Oferdingen.
Bild: Stammtisch „lebenswert“

Moderne Technik für saubere Gewässer

Der Reutlinger Stammtisch „lebenswert“ besuchte das Klärwerk Nord in Oferdingen

Von 1976 bis 1979 baute die Gemeinde Oferdingen eine Verbandskläranlage. Das erhebliche Anwachsen der Stadtbezirke im Reutlinger Nordraum und Pliezhausen, in denen neben neuen Wohnsiedlungen auch Gewerbe- und Industrieanlagen entstanden sind, machte um die Jahrtausendwende einen Neubau notwendig. Damit wurde das Klärwerk Nord abwassertechnisch und auch wirtschaftlich auf einen modernen Stand gebracht. Es reinigt ein Kanalnetz mit einer Länge von mehr als 540 Kilometer und einem Gesamtwert von über 500 Millionen Euro.

1990 begann die Zusammenfassung der Abwasserreinigung im Reutlingen Nordraum mit Sondelfingen, Reicheneck, Orschel-Hagen, Altenburg, Rommelsbach, Sickenhaussen, Degerschlacht und Oferdingen. Im Klärwerk Nord wird das Abwasser aus diesen Orten gereinigt. Die Aufgabe des Oferdinger Klärwerks gliedert sich in drei Bereiche: Die Ableitung des Abwassers über die Kanalisation, seine Reinigung und die ökologische Verwertung der dabei entstehenden Schlammrückstände.

Die erste Stufe des Klärprozesses ist die mechanische Reinigung. Dabei werden die im Abwasser enthaltenen Fest- und Schwimmstoffe durch Sieben oder Abschöpfen entfernt. Weitere Stoffe werden vom nachgeschalteten und zweistra-

DAHMEN
Garten- und Landschaftsbau
Garten Dahmen GmbH
Planung – Neu- und Umgestaltung
Pflaster- und Belagsarbeiten
Natursteinmauern - Natursteinbeläge
Hangabstützungen - Zäune und Sichtschutz
Gartenpflege und Bepflanzungen
72805 Lichtenstein, Burgstr. 20
72764 Reutlingen, Charlottenstr. 113
Tel.: 07129-6668 · Mobil:0170-28 11 059
www.gartenbau-dahmen.de
info@gartenbau-dahmen.de

Sterr GmbH & Co. KG
Sanitäre Anlagen · Heizungsbau
Regenerative Energiesysteme · Badgestaltung · Flaschnerei
Kundendienst · Rohrreinigung · Fachverkauf · Wartung
Marktstraße 148 · 72793 Pfullingen
Tel. (07121) 93 07 26-0 · Fax (07121) 93 07 26-26
www.sterr-reutlingen.de · info@sterr-reutlingen.de

ßigen Sand- und Fettfang aussortiert. Danach dienen zwei große Vorklärbecken als reine physikalische Absetzstufen. Hier wird bereits eine Reduzierung der Kohlenstoffverbindungen um rund 40 Prozent erzielt.

Das Abwasser wird im Klärwerk Nord von 99 Prozent seiner Schmutzteile gereinigt. Das Klärwerk ist auf etwa 79 000 Einwohner ausgelegt. Bei trockenem Wetter fließen in einer Stunde bis zu 900 000 Liter Abwasser in die Kläranlage. Bei Regen kann sich diese Wassermenge zusätzlich um bis zu 1,7 Millionen Liter pro Stunde erhöhen.

Die beiden Belebungsbecken mit einem Volumen von etwa 10 000 Kubikmeter sind die Hauptreaktoren des Klärwerks. Hier sieht man auch Rührwerke, die zur Schlammumwälzung aus- gerüstet sind. In mehreren Zonen werden alle biologisch abbaubaren Schmutzstoffe (wie Kohlenstoff- und Stickstoffverbindungen sowie Phosphor) bis auf eine Restverschmutzung von etwa einem Prozent abgebaut.

Die zwei Nachklärbecken dienen zur Trennung des gereinigten Abwassers und des sogenannten Belebtschlammes (Bakterien). Sobald diese Trennung vollzogen ist, kann das gereinigte Abwasser bedenkenlos im freiem Gefälle in den Neckar geleitet werden.

In der Schlammbehandlung wird der organische Anteil des Schlamms unter Luftabschluss in den beiden sogenannten Faultürmen abgebaut (Inhalt pro Turm: 1860 Kubikmeter). Das Endprodukt, das dabei entsteht, ist nicht mehr faulfähig und fast geruchlos.

Jährlich fallen in dem Klärwerk rund 8600 Tonnen entwässerter Schlamm an. Dieser wird von einer Firma auf landwirtschaftliche Flächen gebracht oder in Verbrennungsanlagen thermisch verwertet.

Am Schluss besuchte der Stammtisch „lebenswert„ noch das Betriebsgebäude, in dem die Technik im Dienste des Umweltschutzes untergebracht ist.

Die Besucher verließen das Klärwerk Nord mit vielen technischen Informationen und einem geschärften Bewusstsein für die ökologische Bedeutung dieser Anlage. Und sie sind der Überzeugung, dass die Reutlinger Klärwerke und nicht zuletzt das Klärwerk Nord in vorbildlicher Weise zum Gewässerschutz und zum regionalen Umweltschutz beitragen.

Hans Bock

Über die Achalm und den Georgenberg

Unter dem Titel „Achalm und Georgenberg – Zwei Berge, zwei Geschichten“ lädt das Naturkundemuseum Reutlingen (Weibermarkt 4) am Donnerstag, 5. März, um 17 Uhr zu einer öffentlichen Führung mit dem Geologen Jan Brinkmann ein.

Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre

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
Medienhaus Schwäbisches Tagblatt
Uhlandstraße 2 • 72072 Tübingen
Tel. (07071) 934 - 222
diekleine@tagblatt.de

Susanne Gilde, die Hausleiterin des Samariterstiftes im Mühlenviertel und Gerd Hagmeyer vom Vorstand des Bürgervereins stehen neben vielen ehrenamtlichen Helfern für den Erfolg des Stadtteiltreffs Derendingen. Bild: Stadtteiltreff

Infos und Kommunikation bei Kaffee und Kuchen

Vor zehn Jahren wurde der Stadtteiltreff Derendingen im Samariterstift gegründet

Seit zehn Jahren bekommen Senioren im Stadtteiltreff Derendingen aktuelle Informationen zu rechtlichen Themen, Tipps für das Internet und die Gelegenheit zur Kommunikation bei Kaffee und Kuchen.

Der Stadtteiltreff Derendingen nahm seinen Anfang bei einer Stadtteilbegehung mit Bürgerinnen und Bürgern aus Derendingen im Jahre 2008, die im Rahmen des Tübinger Stadtseniorenplanes erfolgte. Dabei wurde neben der Forderung nach weiteren Sitzbänken in Derendingen u.a. das Fehlen einer offenen Begegnungsstätte benannt.
Dieses Thema hatte damals der Bürgerverein Derendingen aufgegriffen und in einer Kooperation mit dem Samariterstift im Mühlenviertel einen sogenannten Stadtteiltreff gegründet. Dieser trifft sich seitdem in den Räumen des Samariterstiftes im Erdgeschoss. Das Samariterstift stellt hierzu die Räumlichkeiten und auch die dortigen Einrichtungsgegenstände wie Möbel, Geschirr und Kaffeeautomat kostenlos zur Verfügung. Die Vorräte an Kaffee, Tee, Kaltgetränke und Kuchen werden von der Heimküche bereitgestellt.
Die festliche Eröffnung dieses Stadtteiltreffs fand am 1. Adventssonntag 2009 durch den damaligen Ersten Bürgermeister Michael Lucke statt. Seitdem ist der Stadtteiltreff Derendingen jeweils am Sonntag-, Dienstag- und am Mittwochnachmittag von 14.30 bis 16.30 bzw. 17 Uhr für alle Besucher geöffnet. Am Sonntag und Dienstag ist der „Freundeskreis des Samariterstiftes“ für den Betrieb des Offenen Treffs mit Kaffee und Kuchen verantwortlich. Zweimal im Monat kommen zusätzlich Auszubildende der Tübinger Firma Zeltwanger in den Stadtteiltreff, um Ältere im Umgang mit dem Internet oder Smartphone zu schulen. Am Mittwoch ist der Bürgerverein Derendingen mit der Programmgestaltung an der Reihe. Hier hat sich über die Jahre hinweg eine lebhafte Gruppe aus inzwischen rund 15 Damen in einem „Strick-Café“ zusammengefunden.
Zusätzlich gibt es einen Spieltisch mit derzeit rund zehn Personen, die sich mit Brett- und Kartenspielen unterhalten. In unregelmäßigen Abständen bietet der Stadtteiltreff aber auch Dia-Vorträge über Reisen in ferne Länder und Vorträge über soziale, gesundheitliche und rechtliche Themen an, etwa über Patientenverfügungen, Betreuungsvollmachten, Testamente und deren rechtliche und steuerliche Folgen, Senioren im Straßenverkehr und Haustürgeschäfte oder Omatricks.
Am 4. Dezember konnten die Gäste das zehnjährige Jubiläum bei Kaffee und Kuchen sowie einem Glas Sekt gebührend feiern. Mit dabei war auch die städtische Koordinatorin für die Tübinger Stadtteiltreffs Claudia Stöckl, die die Jubiläumsfeier zusätzlich mit Adventsgeschichten und -liedern bereicherte. dk

Den Nachlass richtig bewerten und einschätzen

Platten, Pelze und Porzellan

Es gibt sie noch, die kleinen Plastikkästchen, die Musik hervorbringen, und denen man nicht ansieht, wie das geschieht. Ganz anders beim alten Schallplattenspieler. Da dreht sich der Plattenteller im Kreis, die Nadel des Tonabnehmers rutscht in die Schallplattenrille und ein Knistern untermalt den Musikgenuss. Diese Nostalgie lassen sich Kenner und Sammler von Schallplatten-Raritäten einiges kosten. So werden seltene Platten, etwa von Queen, Kraftwerk und dem alten Musiklabel MPS gesucht und auch auf Plattenbörsen angeboten. Eine Sammlung von Schallplatten kann also wahre Schätze beinhalten.

Wird ein Haushalt aufgelöst, kommen immer wieder die Dinge zum Vorschein, die früher sehr teuer waren und daher bis in die Gegenwart sehr gepflegt wurden. So auch die Pelze der Großmutter, wunderbare schwere Jacken und Mäntel, die noch richtig warm gaben. Doch wir haben heute kaum noch einen richtigen Winter und vor allem ein Überangebot an Pelzen. Nur Nerze sind noch gefragt. Dabei wäre die Verwertung alter Pelze eine umweltschonende Angelegenheit. Ob sich noch ein Gesinnungswandel ergibt, ist fraglich.

Auch beim Porzellan verhält es sich ähnlich. Nach dem Krieg fehlte es an allem. Die Anschaffung von gutem Porzellan war eine Prestigesache, „Meißen“ war das Symbol edler Ware für den Tisch.

Doch auch hier, man ahnt es schon, überfluten die Erben die Märkte und für edles Porzellan gibt es kaum noch gutes Geld. Mit einer Ausnahme. Figuren aus Porzellan, die einer guten Herstellungsfirma entstammen und von namhaften Künstlern gemacht wurden, haben auch heute noch ihren Preis. Nur, sie müssen eines vorweisen können: Eine exzellente Erhaltung. Fehlt beispielsweise bei einer Tänzerin aus Porzellan auch nur ein Stück am Kleid, ist die Figur beinahe wertfrei.

Wenn Sie also Schallplatten, Pelze und Porzellan veräußern wollen, liegen die Schätze meist unter den vielen, vielen anderen Beigaben verborgen. Die Rosinen können einen Haushalt, einen Nachlass aufwerten. Wichtig ist, diese auszusortieren und sie nicht einfach zu verschenken oder wegzuwerfen. Dafür sind sie zu schade, denn viele Sammler suchen genau solche Raritäten. Martin Vitt

Info:
Martin Vitt
info@comvita-Beratung.de
Telefon
(0 74 72) 9 80 86 67
WhatsApp (auch Fotos):
0179 - 1 19 34 80

Martin Vitt ist freier Sachverständiger für Sammlungs- und Nachlassbewertung.
Archivbild: Stefan Zibulla

... seit 42 Jahren ...
Wir kaufen Ihr:
■ Zahngold * + Altgold ■
Schmuck + Münzen + Silber
* auch mit Zähnen
sofort Barauszahlung!
... auch Zinn und Versilbertes ...
Schwäbische Goldverwertung
Reutlingen Waimer GmbH, Albstr. 5
Montag - Freitag 9.00 - 12.00 + 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.30 - 12.00 Uhr
Telefon 07121 / 33 78 01, Fax 07121 / 38 03 25
www.waimergold.de

Stirbt das klassische Grab?

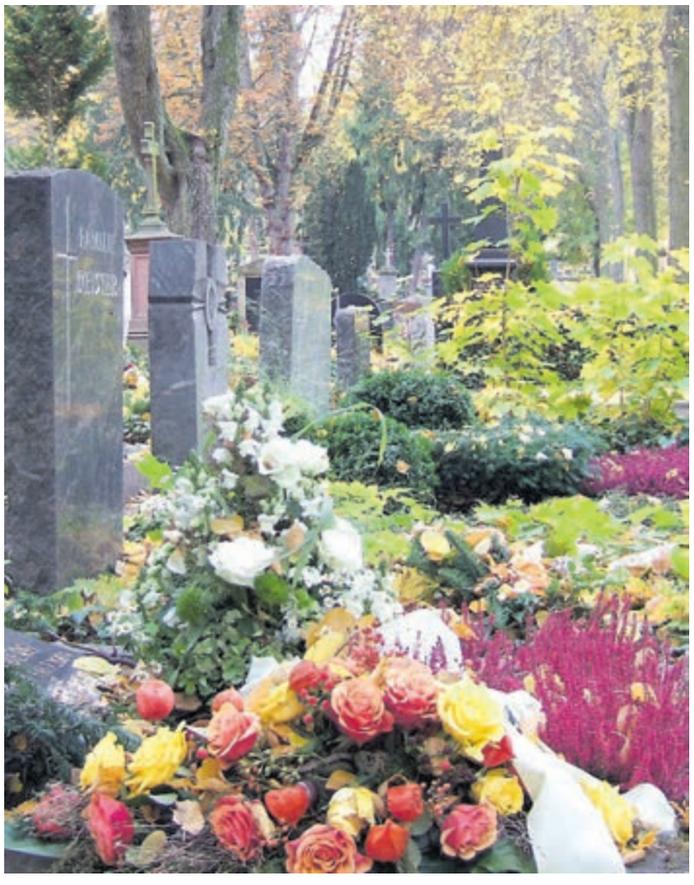
Vom Friedhof zue Urne im Wald: Die Bestattungskultur im Wandel

Immer weniger Bundesbürger möchten in einer klassischen Grabstätte beigesetzt werden. Zunehmend beliebter werden Angebote, die keine Grabpflege erfordern, insbesondere auch außerhalb von Friedhöfen. Das ergab eine Umfrage im Auftrag von Aeternitas, der Verbraucherinitiative Bestattungskultur.

Traditionelle Grabformen verlieren in Deutschland weiter an Zuspruch. Belegt wird dieser Wandel der Bestattungskultur durch die Wünsche der Menschen für ihre eigene Bestattung, wie eine aktuelle Umfrage ergab. Demnach bevorzugen nur noch 25 Prozent der Bundesbürger ein klassisches, persönliche Pflege erforderndes Sarg- oder Urnengrab auf einem Friedhof. 2013 betrug der entsprechende Anteil 49 Prozent, 2004 noch 62 Prozent. Richtet man den Fokus allein auf das klassische Sarggrab, bestätigt sich dieser Trend. Hier zeigt sich ein Rückgang von 39 Prozent im Jahr 2004 auf aktuell 14 Prozent.

Immer mehr Menschen ziehen für ihre eigene Bestattung Grabformen bzw. Bestattungsorte in Betracht, die für Hinterbliebene keinen Pflegeaufwand verursachen. Am häufigsten werden in der vorliegenden Umfrage pflegefreie Grabstätten auf Friedhöfen genannt (21 Prozent), die in der Regel für Urnenbeisetzungen angeboten werden. Dazu zählen insbesondere Gemeinschaftsgrabanlagen, Urnenwände, Rasengräber und Beisetzungen unter Bäumen, die immer zahlreicher auch auf Friedhöfen zu finden sind. 19 Prozent der Befragten bevorzugen hingegen die Baumbestattung in einem Bestattungswald, 6 Prozent eine Beisetzung der Urne auf See.

Immerhin ein Viertel der Befragten entscheidet sich für eine der Varianten, die nach den geltenden Gesetzen in der Regel - bis auf wenige Ausnahmen - illegal sind: Die Verstreuung ihrer Asche in der freien Natur wünschen sich 14 Prozent, die Aufbewahrung bzw. Beisetzung ihrer Asche zu Hause bzw. im Garten 9 Prozent. „Hier zeigt sich



Nur noch jeder vierte Bundesbürger will laut einer aktuellen Umfrage in einem Sarg- oder Urnengrab auf dem Friedhof beerdigt werden. Bild: www.aeternitas.de

GEBR. MOHRING
GmbH & Co. KG
Reutlingen
Burkhardt + Weber Str. 53
72760 Reutlingen
Tel.: 07121 33 76 85
info@mohring-steinmetz.de
Niederlassung Pfullingen
Max-Eyth-Strasse 18/1
72793 Pfullingen
Tel.: 07121 304 33 77
pfullingen@mohring-steinmetz.de
Individuelle Grabdenkmale + Natursteine Grabmalbetreuung Grabmalvorsorge

eindeutig Reformbedarf bei den Bestattungsgesetzen“, stellt der Aeternitas-Vorsitzende Christoph Keldenich fest.
Auch wenn derzeit jeder Zweite (48 Prozent) ein Angebot außerhalb eines Friedhofs in Betracht zieht: „Die Chance der Friedhöfe liegt insbesondere in den pflegefreien Grabformen“, so Keldenich. Diese bieten in der Regel die Möglichkeit, die Namen der Verstorbenen zu nennen - anders als anonyme Grabstätten, die in der Vergangenheit häufig als einzige pflegefreie Alternativen auf Friedhöfen zu finden waren.

Bei der Frage, wie wichtig den Menschen ein Namenshinweis an ihrer eigenen Grabstelle ist, offenbart sich ein geteiltes Meinungsbild: 47 Prozent der Befragten wäre dieser alles in allem sehr wichtig oder wichtig, 51 Prozent wäre dies hingegen weniger wichtig bzw. überhaupt nicht wichtig. dk

Info:
Für die vorliegende Studie befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa Anfang September 2019 im Auftrag von Aeternitas 1005 im Rahmen einer repräsentativen Stichprobe ausgewählte Bundesbürger ab 18 Jahren.

— Schön, dass alles geregelt ist! —

Dauergrabpflege
Wir sind Mitglied der Württembergischen Friedhofsgärtner eG und sind Ihr zuverlässiger Partner bei der Grabgestaltung und Grabpflege.
- eine sichere und gute Vorsorge
- individuell - zukunftsorientiert - kreativ

- stilvolle Trauerfloristik
- Dekorationen
Wir informieren Sie gerne.
Gärtnerei & Floristik STEPHAN seit 1949
www.blumen-stephan.de Telefon 07071 - 7 28 30
Weinbergstraße 100 · 72072 Tübingen - Derendingen

Traugott Hummel BESTATTUNGSHAUS
Inhaber: Dirk Flunkert
Traugott Hummel · Hauptstr. 20–22 · 72800 Eningen u. A.
Telefon (0 71 21) 37 01 66 · Telefax (0 71 21) 34 06 81
Besuchen Sie uns im Internet: www.hummel-bestattungen.de
Familienunternehmen seit 1931

Bestattungsdienst Felden
Die Bande der Liebe werden mit dem Tod nicht durchschnitten. Thomas Mann
Tübingen, Aixer Str. 12 24 h/ Tel. 07071 / 85 67 21
Kusterdingen, Hölderlinstr. 1 www.bestattungsdienst-felden.de

seit über 100 Jahren Blumen Endriß
Inh. Frank Stoyke
Ihr zuverlässiger Partner für Trauerfloristik- und Dekorationen, Grabpflege u. Grabgestaltung
Wildermuthstr. 30, 72076 Tübingen
Tel.: 07071 - 22649, Fax: 07071 - 26489
www.blumen-endriss.de info@blumen-endriss.de

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

Bestattungsinstitut der Stadt Reutlingen
Wenden Sie sich im Trauerfall vertrauensvoll an uns – wir regeln alle Formalitäten für Sie.
Wir sind 24 Stunden, auch am Wochenende, sowie Sonn- und Feiertags, in Reutlingen und seinen Stadtteilen für Sie tätig.

Am Friedhof Römerschanze · Dietweg 37 – 41 · 72760 Reutlingen
Telefon: 07121/303 5750 · Mobil: 0172/7269639
Stadt Reutlingen

Trauerbegleitung
Trauerrede

Albrecht K. Wengert
- Diplom Theologe -
- Pastoralpsychologe -

Gartenstr. 44
Tel: 07071-440 110
www.trauerzyklus.de

72074 Tübingen a. N.
Fax: 07071 - 400 624
info@pastoralberatung.de

Rilling&Partner
der bestattungsdienst

Letzte Dinge
rechtzeitig regeln
Mit einer Bestattungsvorsorge
Angehörige entlasten, eigene Wünsche
festlegen und finanziell absichern.

Tel. 07071/92780 · Handwerkerpark 5 · 72070 Tübingen · rilling-und-partner.de

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

BESTATTUNGEN
GOMMEL
72072 Tübingen · Lilli-Zapf-Str. 15

Inhaber
Roberto Seifert

Ihr Begleiter im Trauerfall
Telefon Tag & Nacht 07071 - 977 66 11
Erd-, Feuer- und Friedwaldbestattung
Überführungen im In- und Ausland
Bestattungsvorsorge
www.bestattungen-gommel.de

Die entscheidenden Fragen des Lebens

C. Juliane Vieregge veröffentlicht Gespräche über den Tod von nahen Angehörigen

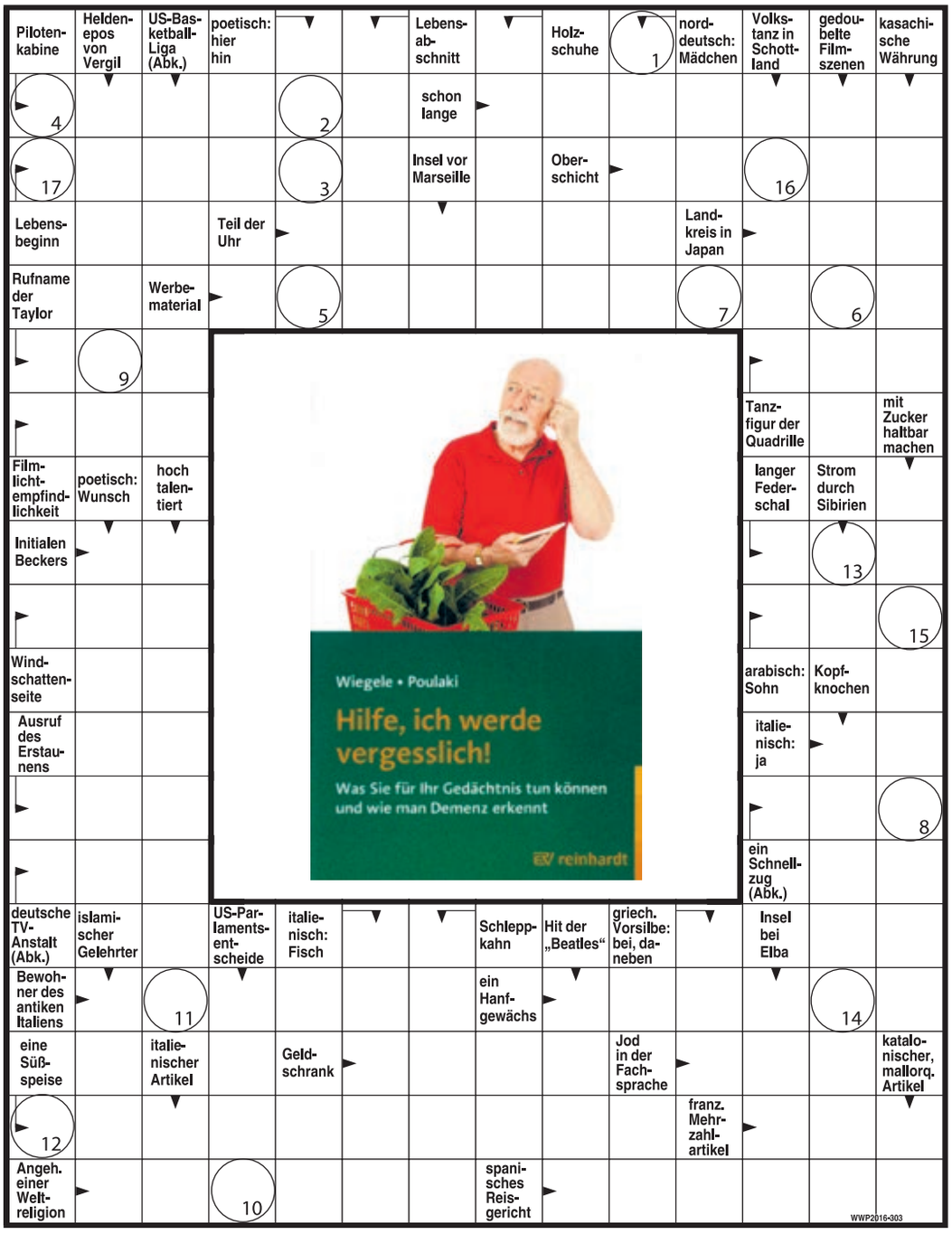
Wer sich mit dem Tod beschäftigt, der stellt sich auch die entscheidenden Fragen des Lebens“, stellt C. Juliane Vieregge in ihrem neuen Buch unter dem Titel „Lass uns über den Tod reden“ fest. Die Tübinger Autorin veröffentlicht darin 18 sehr persönliche Gespräche über den Tod von Eltern, Ehepartnern, Kindern und Geschwistern. Zu ihren Gesprächspartner gehören auch Christopher Buchholz, Jochen Busse, Dieter Thomas Kuhn und Boris Palmer. Außerdem hat sie Menschen interviewt, die beruflich mit dem Tod zu tun haben wie der Onkologe Axel Nacke und der Bestattungsunternehmer Horst Walther.

Ergänzt werden diese berührenden Geschichten mit Essays zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft. Uns fehlt eine Kultur des Sterbens und der Trauer, bedauert sie in diesen Reflexionen. In einem Alltag, der von Rastlosigkeit und Zeitmanagement bestimmt ist, werde der Tod immer weiter marginalisiert. „Aufhalten lässt sich diese Entwicklung nur, wenn wir anfangen, den Tod wieder mehr in den Fokus zur rücken.“ Stefan Zibulla

Info:
C. Juliane Vieregge
Lass und über den Tod reden
Christoph Links Verlag
Berlin, 2019
304 Seiten, 22 Euro

Flunkert
Bestattungen
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
Kanzleistraße 43, 72764 Reutlingen
Tel. (07121) 370166
Belthlestraße 4, 72070 Tübingen
Tel. (07071) 440277
Im Trauerfall für Sie direkt vor Ort.
www.flunkert-bestattungen.de

weible
Bestattungen & Trauerkultur
Wir begleiten und
unterstützen Sie bei allem,
was auf dem letzten Weg
zu tun ist – einfühlsam,
würdevoll und kompetent.
Reutlingen & Pfullingen
T: 07121 78048
www.weible-bestattungen.de



1	2	3

4	5	6	7	8

9	10	11

12	13	14	15	16	17

Lösung Rätsel Nr. 11/12 2019

Wir verlosen fünf Exemplare des Buchs „Hilfe, ich werde vergesslich! Was Sie für Ihr Gedächtnis tun können und wie man Demenz erkennt“ von Sophia Poulaki und Britta Wiegele.

Geben Sie das Lösungswort bis zum 28. Februar unter Telefon 0137 – 8 22 27 87 durch (bei Anruf aus dem Festnetz der deutschen Telekom entstehen Kosten von 50 Cent – abweichende Preise bei Mobilfunknetzen).

die kleine
Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

Verlag / Herausgeber
Schwäbisches Tagblatt GmbH
Uhlandstraße 2
72072 Tübingen
Tel. 0 70 71 / 9 34 - 0

Geschäftsführer
Alexander Frate

Redaktion
Stefan Zibulla
Tel. (0 70 71) 934-371
Fax (0 70 71) 350 33
zibulla@tagblatt.de

Titelbild
Natalie Eckelt

Bild auf Seite 3:
Vivian Viacava Galaz

Anzeigen/Objektleitung
Wolfgang Dieter
(verantwortlich)
Anschrift wie Verlag

Druck
Druckerei Deile GmbH
Sindelfinger Str. 5/2
72070 Tübingen

Auflage:
13 000 Exemplare

Kontakt & Mediadaten
www.die-kleine-zeitschrift.de
diekleine@tagblatt.de
Tel. 0 70 71 / 9 34 - 1 74
oder 934 - 183
Fax 0 70 71/9 34 49 62 66

Datenschutzbeauftragter
datenschutz@tagblatt.de

Nächste Ausgabe
März 2020

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Unsere Auslagestellen

Ammerbuch-Entringen
Hofladen „Alte Zimmerei“
Samariterstift

Ammerbuch-Pfäffingen
Apotheke am Bahnhof

Ammerbuch-Poltringen
Mühle Laden

Ammerbuch-Reusten
Bioladen Reusten

Bad Urach
Ermstalklinik
Haus des Gastes
Hotel „Graf Eberhard“
Pro Optik
Stadtverwaltung
Thermalbad

Bodelshausen
Post

Dettenhausen
Dr. Breiner
Dr. Rupp
Dr. Wenig
Fortuna Apotheke
Polizeiposten
Rathaus

Dettingen/Erms
Bäckerei Fritz
Ermstal Apotheke
Gartenbau Wurster
Körperhaus Ermstal
Rathaus
Sonnen Apotheke

Dußlingen
I Dolci Bambini
Med. Fußpflege Ruth
Diener
Radio Schelling
Volksbank

Engstingen
Bäckerei Marquardt
Salzgrotte Schwäbische Alb
Haid-Reha

Eningen
Altenzentrum St. Elisabeth
Burkhardt'sche Apotheke
Bücherei
Bürgermeisteramt
Hotel Eninger Hof
Klarner Medien GmbH
RTF1
Kirche Zu unserer Lieben Frau
Leinsbach Apotheke
Pfeiffer und May Sanitär
Fachgroßhandel
Pflegedienst Weggerle
Physiotherapie Bittner-Wysk

Empfingen
Pflegehaus Rosengarten
Seniorenheim

Eutingen
Bäckerei Plaz

Eutingen-Weitingen
Bäckerei Kalbacher

Gomaringen
Gustav Schwab Stift
Schloß Apotheke
Volksbank
Wiesaz Apotheke

Hechingen
Hotel-Café Klaiber
Stadtverwaltung

Hirrlingen
Bäckerei Leins
Gärtnerei Vollmer
Sozialstation Außenstelle
Hirrlingen

Hohenstein
Gemeindeverwaltung
Apotheke Bernloch

Horb
AVIA Tankstelle
Bäckerei Saur
Haus Neckarblick
Neckar-Chronik
Pflegeheim Bischof Sproll
Postamt Horb
Schiller Apotheke
St. Vinzenz Heim + Ita von
Toggenburg Heim

Horb-Dettingen
Bäckerei Saur
Praxis Dr. Bösch

Horb-Nordstetten
Papierladen Buchholz

Kirchentellinsfurt
Rathaus Apotheke

Kusterdingen
Altenbegegnungsstätte
Bürgermeisteramt
Kusterdingen
Rathaus Immenhausen
Rathaus Jettenburg
Rathaus Mähringen
Rathaus Wankheim
Volksbank
Immobilien Schaich

Lichtenstein
Altes Forsthaus
Forellenhof „Rössle“
Garten Dahmen GmbH
Hotel Adler
Schloss Schenke
Seniorenzentrum
Martha-Maria

Metzingen
Augenarzt Dr. Oelhafen
Ev. Diakonissenring e.V.
Ev. Gesamtkirchengemeinde
IAV Stelle
Sanitätshaus Jud
Schreibwaren Stoll
Seniorentreff
Stadtbücherei
Stadtverwaltung
Volkshochschule

Metzingen-Glems
Gasthaus zum Waldhorn

Mössingen
Alb Apotheke
Bäckerei Padeffke
BeneVit Haus Blumenküche
Bestattungen Werner
Diakonie Sozialstation
Fred Koller
Grafik Design Herr Reichelt
Haus an der Steinlach
Hofmarkt Jungviehweide
Klinik Bad Sebastiansweiler
Mütter und
Familienzentrum e.V.
Mode Eck Steinhilber
Optikstudio Haid
Rathaus
Schwäbisches Tagblatt
Sport Schaal GmbH
Stadtbücherei
Volksbank
Wollknäul
Christa Hahn

Münsingen
Bopp Reisen
Bruderhaus Diakonie
Neues Rathaus
Volkshochschule

Nehren
EigenArt
Frisurenatelier
Sigrid Hauser
Sportheim
Volksbank

Neustetten
Stäbleapotheke
Hofladen bei Edith Lebold

Nürtingen
Stadtverwaltung Nürtingen

Ofterdingen
Landgasthof Ochsen
Perfect Parts GmbH
Volksbank

Pfullingen
Apotheke am Laiblinsplatz
Bürgerbüro
Der Naturladen
Haus Ursula
Klein OHG
Marktapotheke
Reformhaus Sabine Schneck
Restaurant „Südbahnhof“
Samariterstift
Stadt Apotheke
Sterr GmbH
Weinhandlung Eckmann

Pliezhausen
Apotheke Schulberg
Bruderhaus Diakonie
Café Kännle
Edeka
Elektro Münzinger
Gärtnerei Schäfer
Metzgerei Kern
Naturkost
Rathaus

Reutlingen
`s Reutlinger Teelädle
Alarmanlagen Krüger
Alteburg Apotheke
Altes Rathaus
AOK
Apotheke am Steg
Apotheke am Tübinger Tor
Apotheke im E-Center
Apotheke in der
Kaiserpassage
Arbeiterbildung e.V.
Reutlingen
Bäckerei H. Berger
Bäckerei Keim
Bahnhof Apotheke
Barmer Ersatzkasse
Benz Blumen Center
Bruderhaus Diakonie
Café im Kreiskrankenhaus
Café Nepomuk
Café Sommer
Caritas Zentrum
Deutscher Mieterbund
Diakoniestation
Diakonisches Werk
DRK Kreisverband
Easy Sports Fitness
Easy Sports Marketing
Eine Welt Verein
Foto-Quick-Labor
Friedemann Augenoptik
Gartenstadt Apotheke
Gaststätte Karz
Geer Hörakustik
Gemeindezentrum Ev.
Kirchengemeinde Hohbuch
HanfHaus
Harsch Reisen
Haus der Begegnung in
Orschel Hagen
Haus der Familie
Haus der Jugend
Haus für Sicherheit
Haus und Grund Reutlingen
Hautarztpraxis Dr. Horowski
Heimatmuseum Stadt
Reutlingen
Hirsch Apotheke
Hohbuch Apotheke
Hörakustik Langner
Horwarth Galerie und
Papeterie
KBF Neckar-Alb
Kosmetikstudio Vera Ivko
Kreiskrankenhaus
Kulisch Kosmetik
Lindach Apotheke
List Apotheke
LWV Eingliederungshilfe
Marienkirche
Markthalle
Matthäus-Alber-Haus
Mehrgenerationenhaus Voller
Brunnen e.V.
Metzgerei Zeeb
Modehaus Faiss
Neue Stadthalle
Verena Nerz/Psychologische
Praxis
Nicolaikirche
Nusser + Co. Sanitätshaus
Optik Hörgeräte Akermann
Orthopädie Brillinger
Orthopädie Schuhtechnik
Herr Staneker
Orthopädie- und Schuh-Service
Osiander Buchhandlung
Pfarramt der Kreuzkirche
Philadelphia Buchhandlung
Psych. Beratungsstelle der
kath. Kirche
Psychologische
Beratungsstelle
Rad & Sport Kilian
RAH Reutlinger Altenhilfe
Rapp Landmetzgerei
Reformhaus
Reusch Fliesen GmbH
Ringelbach-Gaststätte
Römerschanz Apotheke
Sanitätshaus Glück
Sanitätshaus Krüger
Schweizer
Schreibwaren Keinath
Schuh Schneider
Senopart Seniorenberatung
nach Maß
Sonnen Apotheke
Stadt Reutlingen
Stadt Reutlingen – Abteilung
für Ältere
Stadtbibliothek
StaRT Stadtmarketing und
Tourismus
Süd-Apotheke
Tanzen und Spaß
TSG Reutlingen
Treffpunkt für Ältere
UDL (Unter den Leuten)
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Vinum Weine & Feines
Volkshochschule
Wein-Musketier
Wolle & mehr

Reutlingen-Betzingen
Bäckerei „Zum Schwan“
Backwaren vom Vortag,
Ioannis Papanikolaou
Bruder Klaus Kirche
Fahrrad-Sauer
Mauritius Apotheke
Mühlen Apotheke
Optikus Hörgeräte
Seniorentreffpunkt „Alte
Eisenbahnschule“
Seniorenzentrum Betzingen
Steinach Apotheke

Reutlingen-Bronnweiler
Volksbank

Reutlingen-Degerschlacht
Bioladen Thomas Fuhr

Reutlingen-Gönningen
Dr. Schwarz
Ev. Pfarramt
Rathaus
Roßberg Apotheke
Seniorenzentrum
„Tulpencafé“
Wanderheim Roßberghaus

Reutlingen-Ohmenhausen
Bonusmarkt
Ev. Kirchengemeinde

Reutlingen- Sondelfingen
Birken Apotheke
Easy Sports Marketing
Firma Schlag Heizungsbau
Groll GmbH

Reutlingen-Reicheneck
Dorfladen

Reutlingen-Rommelsbach
Stadtbibliothek Reutlingen/
Zweigstelle Rommelsbach
Freundeskreis Rt. Senioren
Buchladen Rappertshofen

Reutlingen-Mittelstadt
Bäckerei Bayer

Rottenburg
Bärenapotheke
Beratungsstelle Ehinger Platz
Bürgerbüro Rottenburg
Dombücherei
Haus am Neckar
Haus am Rammert
Hospital zum Heiligen Geist
Kaffeehaus Prinz Karl
Kaufland
Kulturamt „Alte Welt“
Morizles Kleiderkiste
Schwäbisches Tagblatt –
Rottenburger Post
Seniorenresidenz
Kapuzinergarten
Sozialstation Außenstelle
Ergenzingen
Sozialstation Rottenburg
Tafelladen
Volkshochschule
WTG
Zehntscheuer

Rottenburg-Baisingen
Metzgerei Nichter

Rottenburg-Bieringen
Backhaus

Rottenburg-Dettingen
Bäckerei Gulde

Rottenburg-Eckenweiler
Verwaltungsstelle
Eckenweiler

Rottenburg-Ergenzingen
Bürgerbüro
Marienapotheke
Schreibwarengeschäft
Maria Müller
Verwaltungsstelle
Ergenzingen

Rottenburg-Hailfingen
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Obernau
Nah und Gut

Rottenburg-Oberndorf
Bäckerei/Konditorei
Weinberg

Rottenburg-Schwalldorf
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Seebronn
Verwaltungsstelle
Ziegler's Backstube

Rottenburg-Weiler
Verwaltungsstelle

Rottenburg-Wendelsheim
Bäckerei Weinberg

Rottenburg-Wurmlingen
Bäckerei Leins

Schönaich
Reisebüro Kraft

Sonnenbühl
Gasthaus Bärenhöhle
Gemeinde Sonnenbühl
Golfclub Restaurant
Golfclub Sonnenbühl

Starzach-Bierlingen
Metzgerei Schäfer
Pflegestation der KBF/
Betreutes Wohnen

Sulz
Stadtverwaltung Sulz

Tübingen
Apotheke im Kaufland
Augenklinik
Betreuungsverein LK
Tübingen
Buch- und Kunsthandlung
Wekenmann
Büro Aktiv
Café Binder
Café Hirsch
Café Latour
Crona Klinik
Copy Shop in der
Nonnengasse
Der Marktladen
Evangelische Gemeinde,
Eberhardskirche
elkiko – Familienzentrum
Frauenklinik
Hals-Nasen-Ohrenklinik
Haus der sozialen Dienste
Hautklinik
Hirsch Begegnungsstätte
Hofladen Jens Weimar
IAV
Keltern Apotheke
Kinderklinik
Kirche am Markt
Kreishandwerkerschaft
Kreisseniorenrat
Lady Fitness
Landratsamt
Loretto Klinik
LTT
Luise-Poloni-Heim
Luise-Wetzel-Stift
Mediz. Fußpflege und
Kosmetik, Frau Pauer
Medizinische Klinik
MHP Mobile
Hauskrankenpflege
MtR GmbH
Museum Boxenstop
Neue Apotheke
Olaf S.- Tanzen am
Europaplatz
Orthopädie Brillinger
Pauline-Krone-Heim
Paul-Lechler-Krankenhaus
Psychiatrie
Radio Wüste Welle
Rilling & Partner
Rösch Fashion Outlet
Safran Feinkost
Schwäbisches Tagblatt
Schwärzlocher Hof
Silberburg am Markt
Stadt Tübingen –
Servicestelle Familie
Stadtbibliothek
Stadtseniorenrat
Tübingen e.V.
teilAuto Neckar-Alb eG
Verkehrsverein
Vinzenz von Paul
Pflegeresidenz
Volkshochschule
Zentrum für Zahn-, Mund-
und Kieferheilkunde

Tübingen-Derendingen
Rathaus
Samariterstiftung im
Mühlenviertel
Diakonisches Institut für
soziale Berufe

Tübingen-Lustnau
Blumenladen Hamm
Unser Herrlesbergladen

Trochtelfingen
Alb-Gold

Walddorfhäslach
Bürgerbüro

Wannweil
Blumen und Pflanzen
Peter Hochstetter
Bürgermeisteramt
Connies Hoflädle
Dr. Kaiser
Krankenpflegeverein
Linden Apotheke
Obere Mühle e.K.

Engagement für schöne Immobilien
Wohnträume

Sie wünschen eine Wertermittlung für Ihre Immobilie?
Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Unser Diplom-Sachverständiger Herr Simon Loesdau informiert Sie ausführlich über die Möglichkeiten!

Simon Loesdau
Diplom-Sachverständiger (DIA)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten

Wann ist der Zeitpunkt gekommen, sich über den Wert des Grundbesitzes im Klaren zu sein?

- Kauf oder Verkauf von Häusern oder Grundstücken
- Kauf oder Verkauf von Betriebsgrundstücken und Gebäuden
- Erbauseinandersetzungen
- Kreditverhandlungen mit Banken
- Wertermittlung im Rahmen von Mandantenberatungen
- Wertermittlung bei Betriebsübergaben und -übernahmen
- Wertermittlung bei steuerlichen Angelegenheiten mit den Finanzbehörden

Unternehmensgruppe Schaich

SCHAICH Immobilien GmbH · IS Wohnraumentwicklung ImmoConcept GmbH · ZORN immobilien · SCHAICH Spanien Immobilien Real Estate Spain Inmobiliarias España

✆ 0 70 71/3 88 24 Schaich Immobilien GmbH
Kirchentellinsfurter Str. 1 D-72127 Kusterdingen

Gardinen, Sonnenschutz und Bodenbeläge!

Wir beraten Sie gerne:

FRITZ
RAUMAUSSTATTUNG GmbH
Reutlinger Straße 72 · 72766 Reutlingen-Sondelfingen
Telefon 0 71 21/94 68-0 · www.fritz-raumausstattung.de

Praxis Lebenswege

Marion Höppner
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Therapie und Beratung für individuelle Lebenswege

Gartenstraße 18
72764 Reutlingen
T. 07121. 208 13 26
M. 0176. 70 38 16 49
www.mh-lebenswege.de
www.mh-neuewege.de

DIE NEUE ELITE DES KLANGES!

Raumfüllender Sound, ansprechendes Design

DAB+ und Internetradio
Multiroom-Funktion
360° Klangbild im ganzen Raum

sonoro
CD-/Radio-System Elite
- Audio-Streaming mit WLAN
- Zugriff auf Streamingdienste
- Bluetooth für kabellose Musikübertragung
- USB-Port mit Ladefunktion
- Duale Weckfunktion

399,-

Zugriff auf Streamingdienste
FM/DAB+ und Internetradio
Slot-In CD-Player | WLAN | LAN

sonoro
Hifi-System Meisterstück
- Digitalradio mit 4 Stationstasten am Gerät
- USB-Port 5V/2,1A mit Ladefunktion für Musikwiedergabe
- Frontseitiger Kopfhöreranschluss • Bluetooth

999,-

euronics Elektro Betz

Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240
Mo- Fr 09.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.30 Uhr
Samstag 09.00 - 13.00 Uhr und gern nach Vereinbarung.

Alle Artikel in dieser Werbung wurden zur rechtzeitigen Anlieferung eingekauft. Dennoch kann sich in Einzelfällen die Anlieferung verzögern, oder die Belieferung erfolgt nicht in dem beauftragten Umfang. Es kann daher nicht ausgeschlossen werden, dass wir einen Artikel aus dieser Werbung nicht oder nicht in ausreichender Menge vorrätig haben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Irrtum, Druckfehler und technische Änderungen vorbehalten. Alle Preise Abholpreise. Gültig 7 Tage nach Erscheinen. Layout und Satz: www.werbeagentur-pur.de

Täglich frisch gekocht!
ULBIG Mobiler Essensdienst
www.essensdienst.de ✆ 07121 68900

BAHLO

Heizung Sanitär Flaschnerei

Kundendienst
72793 Pfullingen
Benzstraße 8
www.bahlo.de

Telefon 07121/756260
Telefax 07121/790225
Mail: info@bahlo.de

Geschulter Fachbetrieb
Service plus
Initiative des Kreisseniorenrat, der Behindertenliga und Kreishandwerkerschaft Reutlingen

Fernsehen für die Region Neckar-Alb

Wissen,
was hier
los ist!

RTF 1

Jetzt auch auf Satellit!

Täglich 20.00 -20.45 Uhr • Kanal: L-TV auf Astra Digital

(Polarisation: Horizontal • Frequenz: 12.663 MHz •
Symbolrate 22.000 MSymb/s • Transponder: 115)

Täglich im Kabel* und auf

*Im Digitalkabel: 0 - 24 Uhr

www.rtf1.de