



Pavillon-Kurier



Juli/August

*Jetzt - in den Coronazeiten
lässt so mancher sich verleiten
mit erhobnem' Zeigefinger,
es wird leider immer schlimmer,
mahndend durch die Welt zu gehn!
Wollen doch mal schaun', mal sehn',
wird der Abstand eingehalten?
Wen muss ich zusammenfalten?
Nur einsvierzig? So geht's nicht!
Den nehm' ich ganz schnell zur
Pflicht!
Beim nächsten schaut die Nase raus
Über der Maske - ach du Graus - !
"Krieg keine Luft ... sie wird zur Qual!"
Drüberziehen! Ganz egal!
Gehorche! Das ist Deine Pflicht,
sonst überlebst Corona nicht!
Hast Du Dich schon impfen lassen
Nicht? Das ist doch nicht zu fassen!
Bist Du wohl vom rechten Rand?
Ohne Sinn, ohne Verstand?
Ja, ich sorg' für Ordnung, Recht
sonst gings Euch allen wahrlich
schlecht!*

Ada Ondra-Otto, Aktive Senioren

**Wieder geöffnet
Dienstag und Donnerstag
14:00 bis 18:00**

Enz pavillon

Spruch des Monats:

*Es sind die Begegnungen mit den Menschen,
die das Leben lebenswert machen.*



„Reisen in Sicht“!

Um es vorwegzusagen: Die für das Jahr 2021 geplanten, spannenden Themen werden wir alle im Jahr 2022 ins Programm nehmen. In diesem Sommer und Herbst bieten wir Ihnen überwiegend Tagesausflüge an, z.B.:

Mittwoch, 14. Juli 2021

Von Bietigheim-Bissingen mit dem Bus auf die **Insel Reichenau**.
Abfahrt 08:00 Uhr
Treffpunkt am Busbahnsteig (Bahnhof).
Rückfahrt ab 16:00 Uhr und
Ankunft ca. 18:00 bis 18:30 Uhr.

Das Programm mit näheren Einzelheiten liegt im Enz pavillon aus. Der Preis ist abhängig von der Anzahl der mitfahrenden Personen.

Samstag, 4. September 2021

„Heidelberger Schlossbeleuchtung „Zauberhafte Nächte“.

Eine Fahrt von Bietigheim-Bissingen mit dem roten Flitzer nach Heidelberg Altstadt und zurück. Zustieg in Bietigheim-Bissingen um 14:45 Uhr.
Preis 49 Euro pro Person.

Das Programm mit allen Informationen liegt im Enz pavillon aus oder direkt bei mir anfragen.

Bei beiden Veranstaltungen müssen sowohl vom Veranstalter, als auch von uns, die am Reisetag gültigen Corona-Regeln eingehalten werden. Für die zauberhafte Heidelberger Nacht habe ich 20 Karten vorab bestellt. Weitere Karten auf Anfrage. Ich freue mich darauf, wieder mit euch unterwegs zu sein.

Ihre Renate Wendt

Mitgliederversammlung

„Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V.“



Wir laden alle Mitglieder des Vereins herzlich ein zur Mitgliederversammlung am:

Montag, 12. Juli 2021

Beginn: 15.00 Uhr

Kronenzentrum

Ordentliche Mitgliederversammlung

Tagesordnung:

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Gedenken der verstorbenen Mitglieder
- TOP 3 Bericht der Vorsitzenden über die Geschäftsjahre 2019, 2020 und Ausblick auf die Geschäftsjahre 2021 /2022
- TOP 4 Bericht des Kassiers
- TOP 5 Bericht der Rechnungsprüfer
- TOP 6 Entlastung
- TOP 7 Wahlen
 - 7.1. Bestellung des Wahlleiters
 - 7.2. Wahl des Vorstands
 - 7.2.1 Vorsitzende
 - 7.2.2 Stellvertreter
- TOP 8 Wahl in den erweiterten Vorstand
 - 8.1. Kassier
 - 8.2. Schriftführer
- TOP 9 Beschlussfassung neue Satzung
- TOP 10 Wahl der Beiratsmitglieder
- TOP 11 Verschiedenes

Anregungen und Anliegen zur Tagesordnung sind bis zum 5. Juli 2021 an die Vorsitzende zu richten:

**Renate Wendt,
Schwarzwaldstr. 30/AP 324
74321 Bietigheim-Bissingen**

Die ausführliche Einladung, die seitherige Satzung und der Entwurf der neuen Satzung liegen diesem Kurier bei.

Renate Wendt, Vorsitzende

Termine Juli/August

Donnerstag	01.07	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Werner's Zeichenstunde
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		14:00	Kreatives Malen
Freitag	02.07	14:00	Boule
Montag	05.07	10:00	„Wöchentliche Aktivitäten“ (S 8)
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 4
Dienstag	06.07	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	07.07	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 2
		14:00	Werner's Zeichenstunde
Donnerstag	08.07	14:00	Spielenachmittag
		14:00	Kreatives Malen
		19:00	Filmfreunde
Freitag	09.07	14:00	Boule
Montag	12.07	10:00	„Wöchentliche Aktivitäten“ (S 8)
		15:00	Mitgliederversammlung
Dienstag	13.07	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	14.07	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 1
		13:15	Gedächtnistraining Gruppe 5
		16:00	Moderne Medien Workshop
Donnerstag	15.07	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Werner's Zeichenstunde
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		19:00	BSW Fotogruppe
Freitag	16.07	14:00	Boule
Montag	19.07	10:00	„Wöchentliche Aktivitäten“ (S 8)
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 4
Dienstag	20.07	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	21.07	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 2
		14:00	Werner's Zeichenstunde
Donnerstag	22.07	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Wandern im Juli
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		14:00	Kreatives Malen
		19:00	Filmfreunde
Freitag	23.07	14:00	Boule
Montag	26.07	10:00	„Wöchentliche Aktivitäten“ (S 8)
		14:00	KreAktiv-Werkstatt
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 3
Dienstag	27.07	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	28.07	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 1
		13:15	Gedächtnistraining Gruppe 5
		16:00	Moderne Medien Workshop
Donnerstag	29.07	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Werner's Zeichenstunde
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
Freitag	30.07	14:00	Boule

Montag	02.08	10:00	„Wöchentliche Aktivitäten“ (S 8)
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 4
Dienstag	03.08	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	04.08	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 2
		14:00	Werner's Zeichenstunde
		19:00	Patientenverfügung in Coronazeit
Donnerstag	05.08	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		14:00	Kreatives Malen
		19:00	BSW-Fotogruppe
Freitag	06.08	14:30	Boule
Montag	09.08	10:00	„Wöchentliche Aktivitäten“ (S 8)
		14:00	KreAktiv-Werkstatt
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 3
Dienstag	10.08	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	11.08	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 1
		13:15	Gedächtnistraining Gruppe 5
		16:00	Moderne Medien Workshop
Donnerstag	12.08	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Werner's Zeichenstunde
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		19:00	Filmfreunde
Freitag	13.08	14:30	Boule
Montag	16.08	10:00	„Wöchentliche Aktivitäten“ (S 8)
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 4
Dienstag	17.08	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	18.08	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 2
		14:00	Werner's Zeichenstunde
Donnerstag	19.08	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Wandern im August
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		14:00	Kreatives Malen
		19:00	BSW-Fotogruppe
Freitag	20.08	14:30	Boule
Montag	23.08	10:00	„Wöchentliche Aktivitäten“ (S 8)
		14:00	KreAktiv-Werkstatt
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 3
Dienstag	24.08	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	25.08	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 1
		13:15	Gedächtnistraining Gruppe 5
		16:00	Moderne Medien Workshop
Donnerstag	26.08	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Werner's Zeichenstunde
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
Freitag	27.08	14:30	Boule
Montag	30.08	10:00	„Wöchentliche Aktivitäten“ (S 8)
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 4
Dienstag	31.08	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag

Herzliche Grüße zum 90. Geburtstag

In den berühmten 68ern war einiges geboten. Die Jugend rebellierte in vielen Teilen Europas, in Frankreich stand man kurz vor dem Bürgerkrieg. Die Welt stand politisch Kopf und in den Folgejahren terrorisierte die linke RAF Deutschland, was vieles nachhaltig veränderte.

Genau in solchen wilden Jahren wurden die „Aktiven Senioren Bietigheim-Bissingen“ gegründet, allerdings noch unter dem Namen „Altenhilfe“.

In dieser Zeit arbeitete ein junger Mann als Exportleiter bei DLW in Bietigheim-Bissingen. Eigentlich war das nur sein Stammsitz, denn sein Beruf hatte ihn damals ins unruhige Paris verschlagen, wo er mit seiner Frau Heidi zum Teil abenteuerliche Dinge erlebte.

Mit 38 Jahren startete dieser junge Mann, animiert durch Albert Mögle (damaliger Chef der Stadtwerke) gemeinsam mit diesem, das Projekt „Robinson Spielplatz“ in Bietigheim. Die Idee: Kinder sollten sich richtig austoben dürfen und erlaubt war so ziemlich alles, was Spaß machte, ohne Aufsicht der Eltern. Zum Beispiel das Spielen im Schlamm, hämmern, sägen, „werkeln“ und natürlich auch mit dem Feuer „spielen“.

Wer mitten im Berufsleben steht (oder stand), kann sich vorstellen, dass dies eine erhebliche zusätzliche Herausforderung war.

Sie, liebe Leser, werden inzwischen erraten haben, wer dieser junge Mann ist, denn glücklicherweise erfreut er sich immer noch eines glücklichen Lebens. Wir berichten über Roland Hellmann, der von 1999 bis 2012, also 13 lange Jahre Vorstand unseres Vereins, der „Aktiven Senioren Bietigheim-Bissingen“, war.

Wir möchten diesen Tausendsassa Roland Hellmann in unserem Bericht einfach Roland nennen. Er fand schon während seiner anstrengenden beruflichen Karriere Zeit, sich sozialen Projekten zu widmen. So wollte er doch mit 65 nicht einfach die Hände in den Schoß legen und in Rente gehen.

Wie manche andere auch, ging er eines Tages am Enz pavillon vorbei und sah darin einen Mann „lebhaft mit den Armen gestikulieren“. Das hat einen neugierigen und aufgeschlossenen Menschen wie Roland angespornt, da mal reinzugehen und sich ein genaueres Bild zu machen.

Zu dieser Zeit war Albert Mögle der Vorstandsvorsitzende unseres Vereins. Er war derjenige, der mit den Armen seine Reden lebhaft unterstützte und Rolands Neugier geweckt hatte. Der Weitsicht und der Menschenkenntnis von Albert Mögle sei Dank, ließ sich Roland überzeugen, den Posten des Vereinsvorsitzenden zu übernehmen, da der sehr agile Albert Mögle leider schwer erkrankt war und einen geeigneten Nachfolger suchte.

So kam Roland zur ehrenvollen Aufgabe, einen damals noch kleinen Verein zu leiten. Roland hat schnell gemerkt, dass dem Verein die Öffnung nach außen fehlte. Wie überall in ähnlichen Fällen, gab es Widerstände, doch Roland hat diese bravours aufgelöst. Mit jüngeren Mitgliedern, die frisch in Rente waren, oder sich am Ende ihrer beruflichen Laufbahn nach einer Aufgabe umsahen, kam „frischer Wind“ zu den Senioren.

Nach und nach gelang es Roland, zusammen mit Annerose Hermann Tanzgruppen zu installieren oder mit dem „Treff im Eck“, gemeinsam mit Frau Schaffner, interessante Gesprächsrunden zu etablieren, die mehr waren als ein zufriedener Stammtisch, der sich einmal pro Monat beim Kartenspiel zum Bier- oder Kaffeeabend trifft. Schon sein Vorgänger Albert Mögle

wollte deutlich mehr Abwechslung erzielen. Auch die Verbindung zur Jugend war Roland stets wichtig. Er rekrutierte, zusammen mit Frau Kübler und Frau Hamich, Lesepatenten aus den Vereinsmitgliedern, die zu „Hochzeiten“ aus 40 Personen bestanden. Besonders stolz war man im Verein, dass die Bietigheimer Lesepatenschaft größer war als die Ludwigsburger Gruppe. Das wusste auch der damalige Bürgermeister Manfred List zu schätzen.

Mit der Öffnung des Vereins und der Zunahme an sozialem Engagement, wurden die „Aktiven Senioren“ immer wichtiger als kulturelle Bereicherung für die Senioren in der Stadt.

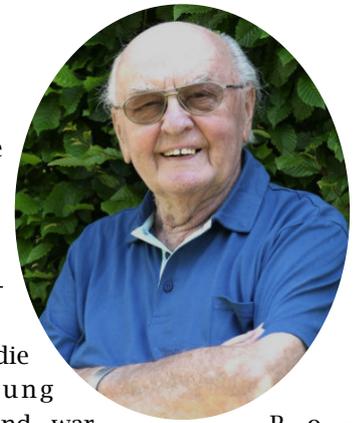
Eine weitere Attraktion im Verein waren die mehrtägigen Ausflüge nach Frankreich, die Margarete Hamich, als gelernte Übersetzerin, unterstützt von Roland, perfekt organisierte und vor Ort auch dolmetschte.

Die „Bastelgruppen“ und das Boulespiel waren weitere markante Vereinsaktivitäten, die sich etablierten und letztendlich auch den Namen „Aktive Senioren“ rechtfertigten.

Das Café bestand schon damals und kredenzte Hausmannskost, Kaffee und andere Getränke zu sozialen Preisen. Zusammenfassend kann man sagen, dass Roland Hellmann mit sehr viel sozialem Engagement, neue Ideen und den Zusammenhalt im Verein deutlich nach vorn gebracht hat.

Seine Nachfolgerin, Renate Wendt, verstand es, die großen Fußstapfen Rolands auszufüllen und weiter auszubauen.

Heute würdigen wir mit diesen Zeilen den 90. Geburtstag unseres ehemaligen Vorstands Roland Hellmann, der diesen großen Tag hoffentlich bei bester Laune im Kreise seiner Familie feiern wird. Wir bedanken uns für seine hervorragende Arbeit im Verein, für sein hohes soziales Engagement und wünschen ihm von ganzem Herzen noch viele Jahre Gesundheit und gute Laune. pr



Edith Daibenzeiher im Ruhestand

Renate Wendt im Gespräch mit Edith Daibenzeiher

Der „Enzpavillon“ hat sich in den vergangenen Jahren zu einem Treffpunkt entwickelt, der den zeitgemäßen Anforderungen an eine Senioren-Begegnungsstätte voll gerecht wird. Neben einem attraktiven Veranstaltungsprogramm war es das Tagescafé, das den Wunsch nach Geselligkeit, Begegnung und Austausch, Spiel und Unterhaltung, Kunst und Kultur mit einem kulinarischen Angebot und ausgezeichneten Serviceleistungen gefördert und begleitet hat.

Edith Daibenzeiher, die „Seele“ des Tagescafés war (fast) von Anfang an dabei und legt nun die Leitung in neue Hände.

R. Wendt: Wer Großes geleistet hat, blickt oft zurück auf den ersten Schritt, bei dem noch ungewiss ist, ob weitere Schritte folgen. Wie war es denn bei Ihnen, wie sind Sie in den Enzpavillon gekommen?

Eines Tages kam Frau Fleck in das Feinkostgeschäft, in dem ich als Verkäuferin tätig war. „Kommen Sie zu uns, sagte Frau Fleck, wenn der Laden schließt“, denn es war bekannt, dass die Feinkosttage sich dem Ende, sprich der Schließung näherten.

Die ersten Wochen im Enzpavillon waren ernüchternd. Zum Kaffee gab es einen Frankfurter Kranz, der die ganze Woche über völlig reichte. Das Tagescafé war ausschließlich für Mitglieder geöffnet.

Wie haben Sie reagiert, was haben Sie sich vorgenommen?

Mir war schnell klar, dass das Tagescafé in diesem schönen Haus im Bürgergarten nur dann Bestand hat, wenn Gäste kommen, wenn Leben zu spüren ist. Veränderungen einzuführen war lange Zeit „wie gegen Windmühlenflügel“ zu kämpfen.

Also begann ich mit Brezeln, die nirgendwo fehlen durften. Gut überlegt. Die Brezeln wurden gekauft und verzehrt. Wenn Jahrgänge sich trafen, er-

hielt jeder Teilnehmer ein Glas Sekt. Vorstand Hellmann hatte dies genehmigt. Er war auch derjenige, der den Enzpavillon nach außen öffnete.

Wer waren damals die hauptsächlichen Besucher?

Stammtische hatten wir einige, z.B. den DLW Stammtisch, außerdem Jahrgangsfeiern, Laufkundschaft weniger. Das änderte sich,

als wir im Jahr 2004 / 2005 mit Tanznachmittagen begannen. Hans Pruy spielte uns auf. Tanznachmittage sind auch heute noch sehr beliebt und alle warten sehnsüchtig auf das Ende der Corona-Pandemie und darauf, dass wieder getanzt werden darf. Auch die Geburtstagsfeiern werden sehr vermisst.

Im Rückblick gab es doch sicher Ereignisse und Beschlüsse, die dazu beigetragen haben, das Tagescafé zu fördern und damit auch die Bedeutung des Enzpavillon zu mehren.

Ja, ganz sicher. Neben etablierten Veranstaltungen z.B. das jährliche „Barrieregespräch“ mit OB Kessing, verschiedene Weihnachtsfeiern, Geburtstagsfeiern mit unserer Hauskapelle und Mitglieveranstaltungen, ist das vierteljährliche Pavillonfrühstück sehr beliebt. Eine Überraschung war das „Oktoberfest“ mit Dirndl und Lederhose als Tanzkleidung, und einer Dekoration von Theresa Lessnig-Wagner

Was war Ihnen eine Freude?

Wenn Besucher/innen sich mit einem Lächeln bedankt und mit den Worten verabschiedet haben: Wir kommen wieder!

Hinzuzufügen sind noch die Amsel-Veranstaltungen, die Edith und Rolf Daibenzeiher ehrenamtlich gestaltet und durchgeführt haben, herzlichen Dank dafür.

Unser Chefkoch empfiehlt :

Herzhafter Spätzle-Salat



Spätzle haben eine jahrhundertlange Tradition. „s isch koi richtiges Schwobe-Mädla, des net Spätzle kocha ka“ hieß es früher. Was aber tun, wenn eine oder zwei Portionen übrigbleiben? Wir machen einen leckeren Spätzle-Salat. Der passt wunderbar zu einem Grillsteak oder einer Roten Wurst.

Zutaten für zwei Portionen:

400 g Spätzle, 50 g Zwiebelwürfel
50 g Bauchspeck, 1 EL Öl
¼ Stück frische Gurke
6-8 Kirschtomaten, 6-8 Radieschen
1 EL Kapern, 1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Miracle Whip, 3 EL Joghurt
1 EL Kresse
Pfeffer, Salz und Paprikapulver nach Geschmack



Zubereitung:

Die Spätzle kurz in reichlich Wasser erhitzen, abgießen, abschrecken und in eine Schüssel geben.

Den Speck in kleine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl anraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mit anraten. Dann das Ganze über die Spätzle geben.

Nun das Gemüse waschen und trocken tupfen. Die Gurke und die Radieschen in feine Scheiben schneiden, die Kirschtomaten je nach Größe vierteln oder halbieren und alles über die Spätzle geben.

Den Joghurt mit Senf und Miracle Whip zu einer Salatsauce rühren. Die Kapern fein hacken und dazu geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig abschmecken.

Die Sauce über das geschnittene Gemüse und die Spätzle gießen und vorsichtig unterheben.

Den Spätzle-Salat ca. 2 Stunden durchziehen lassen, dann anrichten und die Kresse über den Salat streuen.

*Guten Appetit wünscht Ihnen
Ottmar Wagner*

Ist meine Vergeßlichkeit normal?

Unsere Gedächtnisleistung verändert sich mit den Jahren. Bestimmte Formen des Gedächtnisses sind in jungen Jahren am besten; Faktenwissen zum Beispiel bleibt auch in betagtem Alter lange erhalten. Mit den Jahren lässt meist das Kurzzeitgedächtnis nach; das bedeutet, dass wir neue Informationen und Daten nicht mehr so schnell und dauerhaft speichern können.

Die Fähigkeit zum Abrufen alter Informationen wie der Lebensgeschichte oder gelernter Fähigkeiten wie Radfahren bleiben aber zum Beispiel sehr stabil. Das semantische Gedächtnis, also Faktenwissen und Wortschatz nimmt sogar noch bis zum Rentenalter zu. Vergesslichkeit darf man nicht mit "Demenz" oder "Alzheimer" gleichsetzen. Demenz ist keine Krankheit, sondern beschreibt das gemeinsame Auftreten verschiedener Symptome, die geistige Leistungseinbußen, darunter Vergesslichkeit umfassen.

Gedächtnisstörungen können verschiedene Ursachen haben, oft liegt eine schlechtere Durchblutung des Gehirns zugrunde.

Sie sind aber zum Beispiel auch ein häufiges Symptom von Depressionen. Vergesslichkeit ist nicht nur eine Sache des Alters. Dafür kann es verschiedene Ursachen geben. Beispielsweise zählen auch Übermüdung, Stress oder Depressionen dazu. Hin und wieder etwas zu vergessen ist völlig normal. Dabei sind harmlose Gedächtnislücken nicht zwingend direkt der Beginn einer Demenz. Allerdings häufen sich kleine Gedächtnislücken mit den Jahren, denn das Gehirn altert mit.

Vergesslichkeit im Alter gibt es durchaus, doch wer aktiv bleibt und das Gedächtnis trainiert, kann dagegen steuern, um geistig fit zu bleiben. Ich treffe einen Bekannten in der Innenstadt. Wie war noch gleich sein Name? Er möchte mir absolut nicht einfallen. So eine etwas peinliche Situation verunsichert uns alle – egal in welchem Alter. Dabei sind Gedächtnisschwierigkeiten zu einem bestimmten Grad völlig in Ord-

nung. Auch junge Leute lassen mal was anbrennen, vergessen den Haustürschlüssel oder die Pin der Kreditkarte. Ein paar Aussetzer sind nicht besorgniserregend, wenn sie nur ab und zu auftreten. Schließlich lernen wir immer dazu, bauen neues Wissen in unseren Gedächtnisspeicher ein und überschreiben so unbewusst alte Informationen.

Ein Gehirn merkt sich nicht alles. Das hat zur Folge, dass manche Informationen in den Hintergrund gedrängt werden und sich die Gedächtnisinhalte ständig ändern. Manchmal vergessen wir, was wir erledigen wollten, wie der Bekannte in der Stadt mit Namen heißt oder wo der Hausschlüssel liegt. Wenn die Erinnerung aussetzt, kann das unterschiedliche Ursachen haben. Unser Erinnerungsvermögen wird auch durch die Umgebung und unsere

G e - f ü h l e beeinflusst.

Was wir mit Emotionen verbinden, merken wir uns besser. Noch dazu erinnern wir uns an Namen von Bekannten schneller, wenn wir sie in der gewohnten Umgebung sehen. Trifft man sich beispielsweise mit jemandem ausschließlich in einer bestimmten Gruppe, so kann es leicht passieren, dass man ihn in einer anderen Umgebung übersieht oder einem der Name nicht einfällt. Dieses Phänomen befällt jedoch auch jüngere Personen.

Auch eine Corona-Infektion kann Spuren im Gehirn hinterlassen. Forscher am Londoner King's College gehen davon aus, dass nach Covid-19-Erkrankungen häufig kognitive Defizite auftreten könnten, die jedoch auch wieder vollkommen verschwinden können. Wichtig ist, nicht wegen einer Vergesslichkeit in Depressionen zu verfallen. Nehmen Sie Ihre kleinen Schwächen gelassen und genießen Sie das Leben, das die neuen Lockerungen bietet. Erst, wenn Ihnen auffällt, dass Sie beginnen, Ihre Wohnung mit Zetteln zuzutapezieren, weil Sie nicht mehr wissen, was ein Kühlschrank oder ein Stuhl ist, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. fhr

Brisante Fragen zur Patientenverfügung in Corona-Zeiten

Vortrag der Stiftung für die Diakoniestation e.V. und dem Dachverband für Seniorenarbeit Bietigheim-Bissingen e.V.

Mittwoch, 4. August, 19:00 Uhr
Bürgertreff Enz pavillon

Mediziner **Dr. Christoph Küenzlen**
Die Juristen **Günther und Felix Lüth** referieren über dieses Thema und geben wertvolle Tipps.

SOS-Rettungsdose

Verwendung und der Gebrauch
Dr. Küenzlen, Günter und Felix Lüth, Thomas Reusch-Frey und Renate Wendt geben Informationen und wissenswerte Ratschläge.



Wandern im Juli

Auf unbekanntem Weg durch den Bietigheimer Forst.

Donnerstag 22.07., 10:00 Uhr
Treffpunkt: **Parkplatz am Forsthaus**

Wandern im August

Durch und rund um den Rothenacker Wald.

Donnerstag 19.08., 10:00 Uhr
Treffpunkt: **Parkplatz, Obsterfasungsanlage Rothenacker Wald**

Streckenlänge: jeweils ca. 10 Km
Schwierigkeit: leicht
Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Regenzeug,
Kein Vesper mitnehmen! Wir kehren ein, wenn die Möglichkeit besteht.

Städtische Galerie
Bietigheim-Bissingen

Ernst Ludwig Kirchner
Tierleben in den Davoser Alpen

Neue Ausstellung
26. Juni bis 3. Oktober 2021

Öffentliche Führungen
jeden Sonntag, 11:30 Uhr
sobald es die Corona-Maßnahmen wieder zulassen

Gewürzter Schinken im Computer

Als 1936 die amerikanische Firma Hormel Foods Corporation den Markennamen „SPAM“ für ihr Frühstücksfleisch kreierte, ahnte niemand, dass dieser Begriff ca. 60 Jahre später in einem ganz anderen Zusammenhang berühmt werden würde.

SPAM ist ein Buchstabenkurzwort aus Spiced Ham (gewürzter Schinken). Dieses Frühstücksfleisch in Dosen war damals sehr beliebt und auch weit verbreitet. Die britische Komiker-Gruppe Monty Python schrieb für die Serie „Monty Pythons Flying Circus“ einen Sketch, der am 15.12.1970 zum ersten Mal ausgestrahlt wurde. Darin wird in einem Imbiss, auf die Frage, was es zu essen gibt, aus einer Speisekarte vorgelesen, die fast nur Spam mit verschiedenen anderen Zutaten enthielt.

Das Wort Spam kommt im Sketch 132-mal vor. Spam wurde so ein Synonym für unnötig häufige Verwendung und hat sich heute für überflüssige, nervende, sich wiederholende Werbe-E-Mails und ähnliche Botschaften im Internet etabliert. Die Bezeichnung „Spam“ für solche E-Mails tauchte 1993 zum ersten Mal auf. Die erste Werbe-E-Mail wurde übrigens schon am 3.5.1978 verschickt.

Meistens werden heute die Spam-Mails schnell gelöscht, mit der Folge, dass sie immer wieder neu ankommen und sich an der Menge nichts ändert. Anstatt Spam-Mails zu löschen, wäre es sinnvoller, die Mails in dafür vorgesehene Spamordner zu verschieben. Je nach verwendetem E-Mail-Programm landen Spams, wenn sie als solche markiert werden, automatisch im dafür vorgesehenen Ordner und werden dort nach einer gewissen Zeit automatisch gelöscht.

Einige Programme erlauben sogar die Kennzeichnung der E-Mail-Adresse oder der gesamten Domain und das Löschen direkt vom Server.

Ein guter Spamfilter wird auf diese Art laufend trainiert und kann künftige Mails des entsprechenden Absenders oder jene mit ähnlichem Betreff selbstständig erkennen und automatisiert aus Ihrem Posteingang fernhalten.

In einigen dieser unerwünschten Mails gibt es die Möglichkeit, sich vom weiteren Empfang abzumelden. Das kann in

Deutsch oder Englisch (unsubscribe) angeboten werden. Der Versender von Spam-Mails verschickt blind Millionen von Mails und weiß nicht, ob die Empfänger tatsächlich existieren, solange nicht darauf reagiert wird.

Schon das Öffnen kann ein Schritt zu viel sein. Denn unsichtbare, als 1 Pixel Grafik getarnte „Spionagetools“, senden sofort beim Öffnen die Botschaft: „Empfänger ist aktiv und hat die E-Mail geöffnet“ und so nebenbei noch viele andere Daten.

Auch das Abmelden sagt dem Absender, dass der Empfänger existent ist. Statt nun keine Mails mehr zu schicken, wird er Sie mit weiteren Mails überfluten, auch unter anderen Absenderadressen.

Am besten man öffnet keine Mails von unbekanntem Absender, die verdächtig aussehen. Grundsätzlich sollte keine Interaktion mit Spammern stattfinden, weil sie im schlimmsten Fall unangenehme Folgen haben könnten.

So reduzieren Sie die Menge der Spam-Mails:

- Geben Sie Ihre E-Mailadresse nicht unnötig in öffentlichen Foren, Netzwerken, Chaträumen und Rätselseiten usw. bekannt. Wenn Ihnen auf einer Seite die regelmäßige Zustellung von „News“ angeboten wird, sollten Sie sich genau überlegen, ob das sinnvoll ist.
- Verwenden Sie zwei oder mehrere E-Mail-Adressen. Eine davon sollte nur für gute Bekannte oder seriöse Dienstleister reserviert bleiben. Für kurze Anmeldungen oder unwichtige Anfragen verwenden Sie die Alternativadresse(n)
- Diese Alternativadressen sollten keinesfalls aus Ihrem Vor- und Nachnamen bestehen. Zum Beispiel könnte die Mailadresse von Felix Lutz „lixlu@gmx.de“ lauten. Heute gibt es Millionen von E-Mail-Adressen. Deshalb ist Ihre Wunschadresse eventuell nicht mehr verfügbar. Hier ist Ihre Kreativität gefordert. Auch E-Mail-Adressen wie z.B.



„oih64@gmx.net“ sind möglich. Sie sollten sich die Bezeichnung aber merken können. Ganz Schlaue legen sich ein Pseudonym zu. Zum Beispiel: „graubommel@gmx.de“.

E-Mails mit Klarnamen werden häufiger attackiert als nichtssagende Adressen.

In E-Mail-Adressen ist der Teil rechts vom „@“-Zeichen die Domain Ihres E-Mail-Anbieters. Bei uns sind die wichtigsten Domains GMX.de, GMX.net, Web.de (alle 1&1 Mail & Media GmbH), t-online.de (Telekom) oder gmail.com (Google).

Zu Weihnachten und Ostern werden die meisten Spam Mails als Grußkarten verschickt, die sich oft als gefährlicher Anhang entpuppen, der einmal angeklickt, auf Ihrem Computer oder Handy erheblichen Schaden anrichten kann. Unter Umständen wird Ihr System lahmgelegt und zum Entsperren ein Lösegeld verlangt. Das sollten Sie auf keinen Fall bezahlen, sonst ist das Geld weg und Ihr System wird trotzdem nicht wieder freigeschaltet.

Um die potenziellen Opfer nicht vor der Zahlung abzuschrecken, sind die Forderungen meistens nicht besonders hoch. Jemand ist eher bereit 100 EUR zu zahlen als 2 Millionen.

Die oben genannten Begriffe und weitere Details erklären wir gerne in unseren Workshops, die unter Beachtung der Hygieneregeln ab Juli 2021 jeweils am 2. und 4. Mittwoch 16:00 Uhr im Seminarraum wieder stattfinden können. Der August ist dieses Jahr ausnahmsweise kein Ruhemonat. pr

Wir gratulieren zum Geburtstag:

Günter Stöcker, Maria Bauer, Edgar Waldmann

Das Alleinsein soll dich nicht traurig machen, dich nicht entmutigen oder bedrücken, sondern dir eine Kraftquelle sein in turbulenten Zeiten und du dich selbst als den treuesten und verlässlichsten Freund entdeckst.



Die Boule-Saison 2021

Endlich können wir in die neue Saison starten!

Jeden Freitag ab 14:30 Uhr.

Interesse? Kommen Sie doch einfach vorbei!

Unser Spielleiter weist Sie in die Spielregeln ein.

Information zum Gedächtnistraining Gruppe 6

Aus organisatorischen Gründen kann das Training gegenwärtig nicht durchgeführt werden.

Den Teilnehmern wird ein entsprechendes Angebot unterbreitet.

„Wöchentliche Aktivitäten“

Montag	10:00 10:15	Nordic Walking im Forst DRK Fitgymnastik
Dienstag Donnerstag	14:00	Skat, Binokel, Bridge RummyCup, Canasta, Poker
Freitag	14:30	Boule

Mit freundlicher Unterstützung
Ihrer **BIETIGHEIMER ZEITUNG**



Besser informiert.
Mehr erleben.

Kreissparkasse
Ludwigsburg



Impressum
Herausgeber: Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V.
Redaktion: R. Wendt (rw), R.A. Hellmann (rh), U. Fürderer (uf), O. Wagner (ow),
Friederike Hoerst-Röhl (fhr), Peter Röhl (pr), E. Amrhein (ea)
74321 Bietigheim-Bissingen, Am Bürgergarten 1
Tel.: 07142 51155, E-Mail: info@aktive-senioren.org
Internet: www.aktive-senioren.org
Bankverbindung: KSK Ludwigsburg,
IBAN: DE 50 6045 0050 0007 0200 07, BIC: SOLADES 1L BG
Druck: DV Druck Bietigheim,
Druck- und Verlagsgesellschaft Bietigheim mbH
Kronenbergstraße 10, Telefon 07142 403-0, Fax 07142 403-125
E-Mail an die Redaktion: redaktion@aktive-senioren.org



Helga & Sabine im Gespräch

Helga: Hast Du schon gehört? Menschen in Schleswig-Holstein wollen den Namen ihres Dorfes umbenennen, weil der rassistisch ist.

Sabine: Ha, Du meinst Negerbötel! Junge Leute dort haben im Heimatkundeunterricht nicht aufgepasst. Sonst wüssten sie nämlich, dass der Name aus dem Plattdeutschen kommt und nichts mit Farbe zu tun hat. Bötel heißt Wohnstätte und negern bedeutet nahe. In der Nähe vom Kloster Segeberg gab es zwei Siedlungen. Die eine war nahe dran, die andere weiter weg, also platt „fehr“. Folglich heißt das nahe Dorf Negernbötel und das in weiterer Entfernung Fehrenbötel.

Helga: Du meinst bei dem Namen Negernbötel geht es gar nicht um schwarze Menschen sondern um Entfernung? Dann ist das ja gar nicht rassistisch! Wieso wollen sie den Dorfnamen dann überhaupt ändern?

Sabine: Das musst Du die frische Jugend dort fragen! Die müssten ja nur bei Wikipedia nachlesen, wenn sie schon in der Schule nicht aufgepasst haben. Negern ist im Prinzip dasselbe Wort wie englisch „in the near“, verstehst Du? Nur, wenn man sich partout als nicht rassistisch profilieren will, hat man eben wieder was Neues gefunden.

Helga: Da hätten sich die Einwohner dort praktisch ihr Leben lange allesamt rassistisch verhalten, weil sie ihren Dorfnamen nicht geändert haben. Ich glaube, es gibt schlimmere Rassisten als Leute, die in der Nähe von einem Kloster wohnen. Demnach wären Hamburger auch rassistisch gegenüber Dänen, weil Altona bis 1864 dänisch und denen in Hamburg allzu nah (all tu nah) war.

Sabine: Da siehst Du mal! Es gibt noch ganz andere Dorfnamen, wo sich die Bewohner diskriminiert vorkommen könnten, wenn sie so engstirnig denken würden wie die aufgeschlossene Jugend in Negernbötel. Vor allem, wenn sich die Menschen den Dorf- Namen nicht selbst ausgesucht haben.

Helga: Da kenne ich einen Ort im Schwarzwald, wo ganz bestimmt nur ganz gemeine Kriminelle leben, wo Du besser einen großen Bogen drum machen solltest. Wolltest Du in einem dunklen Wald wohnen, wo der Name schon Programm ist?

Sabine: Wie heißt das denn?

Helga: „Sieh Dich Führ!“

Sabine: Oder, überleg mal, Du wohnst in Lederhose (Thüringen)! Auch keine schöne Vorstellung, wenn man das bildhaft vor Augen hat! Aber deswegen den Namen ändern?