



Pavillon-Kurier



Oktober

Die Kalorien-Täuschung

*Oh, ich hasse mein Gewicht!
2 Kilo mehr - das gibt's doch nicht!
Dabei esse ich doch kaum...
Von der Sahne nur den Schaum!
Das bißchen Torte... mal ein Kuchen...
Da muss man Kalorien suchen.
Der Schokoriegel kann's nicht sein?!
Und die paar Gummibären - Nein!
Weg sind die Dinger... und im Nu
krieg ich die Hose nicht mehr zu.
Kann nicht nur Tomaten essen,
so ein Leben - kannst vergessen!
Ich kauf' die Hose XXL...
Da pass' ich rein - das geht ganz schnell!
Und hab' dabei dann noch Reserven
für fette Leberwurstkonserven!
Mein Gewicht ist mir egal:
Schlechte Laune? War einmal.*

Ada Ondra-Otto, Aktive Senioren



Spruch des Monats:

Versuche die Vergangenheit zu vergessen, in der Gegenwart zu leben und dich auf die Zukunft zu freuen.

Seniorensseminar 2022



Liebe Mitglieder,
ein Blick in die Zukunft, genauer gesagt, ins Jahr 2022. Wenn alles gut geht und uns Corona nicht wieder bremst, starten wir im Januar mit dem Seniorensseminar; ein Programmpunkt, der in den vergangenen Jahren sehr beliebt war. Froh sind wir darüber, dass wir mit unseren Seminarinhalten auch wieder im Ev. Gemeindehaus bei der Stadtkirche unterkommen können.

Auf die Frage, ob es denn Stadtgeschichten gäbe, erhielt ich von Frau Hochmuth (Presseamt) die Auskunft, dass es Erstaunliches zu erzählen gibt. Darauf freuen wir uns.

Neben wichtigen Themen wollen wir auch Land und Leute kennenlernen, z.B. in Tübingen. Neben einem Rundgang durch die Altstadt mit allen wichtigen Sehenswürdigkeiten, lauschen wir gerne den „Schwabenstreichchen“, die uns ein Stocherkahn-Bootsführer erzählen wird. Karlsruhe, so sagte man, steht Heidelberg in Punkt Schlossbeleuchtung in nichts nach. Schauen wir es uns doch einmal an!

Eine Redewendung sagt: „In der Not, frisst der Teufel Fliegen!“, was nichts anderes besagt, als dass es in Notfällen an vielem fehlt. Wer in Not gerät, gleich welcher Art, braucht Hilfe. Wie und wo man Hilfe und Beistand erhält, ist wichtig zu wissen. Weil „Unverhofft kommt oft!“, auch eine Redewendung, die darauf hinweist, dass keiner davon gefeit ist in Not zu geraten.

Anmeldungen zum Seniorensseminar erhalten Sie im Enzpavillon und im Internet oder senden mir ein Email.

Ihre Renate Wendt

Das Seniorensseminar ist eine informative, zeitgemäße und lebensnahe Veranstaltungsreihe mit einer Vielfalt interessanter Begegnungen und aktivem Engagement sowie Ausflüge, Exkursionen und Besichtigungen.

Es findet grundsätzlich am Donnerstagnachmittag statt. Evtl. Abweichungen können bei Sonderthemen, Exkursionen und Besichtigungen möglich sein.

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei, über Spenden freuen wir uns, Gäste sind willkommen. Bei Exkursionen werden die Kosten auf die Teilnehmer umgelegt. Änderungen im Programm behalten wir uns vor.

Das Programm 2022

17. Januar	100 Jahre? Hr. Trufin	Möglichkeiten und Grenzen der mod. Altersmedizin Programmorschau, Beginn 14:00 Uhr
20. Januar		Letzte Hilfe, Teilnehmerzahl begrenzt
10. Februar	Polizei	Die Polizei rät
10. März	Fr. Hochmuth	Geschichten aus der Stadt Beginn 14:00 Uhr
07. April		Digitaler Nachlass/die digitale Gesundheitskarte
05. Mai	Tübingen	Öffentliche Altstadtführung mit Besichtigung der wichtigsten Sehenswürdigkeiten sowie eine Fahrt mit dem Stocherkahn und Tübinger Schwabenstreiche
19. Mai	Fr. Kuhn	Der Elektromobile-Senior im Straßenverkehr Rettungsgassen richtig bilden - Verkehrsunfall - Ruhe bewahren, 1. Hilfe leisten
09. Juni	Pfarrer Ritter	Das Buch der Bücher: Die Bibel Überblick über verschiedene Fassungen
23. Juni	Tagesfahrt	Besuch des Bibel museums in Stuttgart
07. Juli	Familien-Büro	Wenn das Haus brennt und andere Notfälle Hilfe und Unterstützung / Seelsorge
28. Juli	Tagesausfahrt	Alpbüffel oder Freilichtmuseum Beuren
01. August	Rohrheiser	Der Wunschelrutengänger
Im September		Karlsruhe Schlossfestspiele mit spektakulärer Schlossbeleuchtung
06. Oktober	Sozial-MA Krankenhaus	Patientenmanagement: Von der Aufnahme bis zur Reha Krankenhausseelsorge
14. Oktober	Mit dem Bus	Freitagsweinprobe mit der Felsengartenkellerei
17. November	Fr. Degen	Letzte Hilfe (4 Stunden)
08. Dezember	Mit dem Bus	Zum Weihnachtsmarkt nach Mannheim

Anmeldung bei Renate Wendt: Telefon 07142 913404 oder per Email: renate.wendt@aktive-senioren.org

Sie können auch das Anmeldeformular im Flyer, der im Enzpavillon ausliegt, ausfüllen und beim Serviceteam abgeben.

Eine Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen ist in jedem Fall nötig.

Veranstalter:

Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V.

Am Bürgergarten 1

74321 Bietigheim-Bissingen

www.aktive-senioren.org

Leitung: Renate Wendt

**Alle Veranstaltungen werden unter Corona-Auflagen durchgeführt:
Nachweis einer zweimaligen Impfung ist erforderlich!**

Sommerfest im Enz pavillon ist gut angekommen



Wetten, dass der erste Blick beim Aufstehen von allen, die an der Organisation des Sommerfestes beteiligt waren, zum Fenster ging, um nach dem Wetter zu schauen. Und dann:

„Es regnet!“

Schade, so dachte manch einer, da werden wohl nicht so viele Besucher auftauchen. Weit gefehlt! Um es in aller Kürze zu sagen: Um 11:00 Uhr wurde die Eingangstüre geöffnet, um 12:00 Uhr war der Saal voll besetzt. Die Organisation war gut durchdacht: An einer Kasse wurden „Marken“ verkauft, die an der Grillstation gegen Ware eingelöst wurden. Die Grillmeister Ottmar Wagner und Wolfgang Gleissner gaben ihr Bestes, die Besucher griffen tüchtig zu. Kartoffelsalat, Steaks und Rote Würste, fanden großen Beifall, die vorhandene Menge schmolz zusehends dahin. Die Kuchentheke war sehr gut bestückt. Der hohe Andrang war für das Service-Team um Christel Stelzer kein Problem, souverän wurde allen Wünschen der Besucher nachgekommen. Schon beim Eintritt in den Enz pavillon ging der Blick in die Höhe zu den Regenschirmen, die aufgespannt an der Decke hingen. Die spannende erste Frage war: „Wie kommen die Schirme nach oben?“ Und die zweite Frage lautete: „Kann man einen Schirm kaufen?“ Man konnte.

Das unter der Leitung von Theresa Lessnig-Wagner mit viel Liebe hergestellte Warensortiment der „KreAktiv-Damen“ fand den Beifall der kaufinteressierten Besucher. Handarbeiten, wie die handgestrickten Socken, Baby-Artikel, handgenähte Rucksäcke und Taschen mit Handmalereien, Schürzen, Topfhandschuhe wurden erstanden. Als besonderer „Hingucker“ erwies sich das bemalte Porzellan, das schnell neue Besitzer fand.

Erfreulich, die gute Stimmung! Die Gäste fühlten sich wohl, die Erleichterung und Freude, endlich mal wieder auf ein Fest zu gehen und andere Menschen treffen, stand greifbar im Raum.

Und am Schluss waren sich alle einig:

Es war ein schönes Sommerfest.

rw



Patientenverfügung mit Blick auf Corona

Großes Interesse fand die Veranstaltung am 4. August 2021 im Enzpvavillon. Die Referenten überzeugten mit ihrem Sachverstand: Dr. Christoph Küenzlen vertrat die medizinische, die Rechtsanwältin Günter und Felix Lüth die rechtliche Seite.



Um die Selbstbestimmung des Menschen zu dokumentieren, so Dr. Christoph Küenzlen wurde 1981 über ein Patiententestament nachgedacht, daraus entwickelte sich die Patientenverfügung. Palliative Sterbebegleitung unter Einsatz einer Schmerztherapie ist in Deutschland möglich, aktive Sterbehilfe nicht.

Ein Arzt, so die Fachanwälte für Erbrecht, muss die gesundheitliche Gefährdung des Patienten behandeln, tut er das nicht, macht er sich strafbar. Kann der Patient seinen Willen nicht mehr äußern, muss der Arzt alles medizinisch Mögliche tun. Das Problem, das daraus entstehen kann, ist die Frage: „Wie lange?“

Einig waren sich beide Seiten, dass eine Patientenverfügung Sinn hat. Doch gleichzeitig sollten Angehörige die Wünsche des Patienten kennen. Gut vorgesorgt ist, wenn gleichzeitig eine Vorsorgevollmacht vorhanden ist, die dem Bevollmächtigten die Möglichkeit gibt, die Behandlung nach Wünschen des Patienten durchzusetzen.

Renate Wendt gab den Tipp: Sowohl im Kühlschrank als auch im „Notfallkoffer“ sollte sich eine SOS Rettungsdose befinden. Damit wäre gewährleistet, dass wichtige Informationen z.B. über Medikamente, Allergien und sonstige Besonderheiten sowohl der Rettung direkt vorliegen als auch im Krankenhaus griffbereit sind.

Außerdem informierte sie über „Solo Plus“, einem Beistand für Hinterbliebene und dankte zum Schluss den Referenten für die gelungene Veranstaltung. rw

Tierleben in den Davoser Alpen: Ernst Ludwig Kirchner

Besuch in der Städtischen Galerie

Die neue Ausstellung in der Städtischen Galerie Bietigheim-Bissingen öffnet uns die Tür zu Ernst Ludwig Kirchner und seinem Schaffen in den Davoser Alpen.

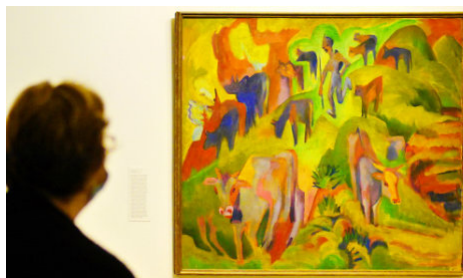


Durch diese geöffnete Tür hat Frau Dr. Schenk-Weininger die Teilnehmer der Seniorenführung geleitet und in das Leben und Wirken von Kirchner blicken lassen.

Kirchner, am 6. Mai 1880 in Aschaffenburg geboren, schloss nach dem Abitur sein Architekturstudium 1905 erfolgreich ab. Er wendete sich jedoch davon ab und gründete gemeinsam mit Heckel, Bleyl und Schmitt-Rottluff, die bekanntesten Expressionisten der klassischen Moderne, in Dresden „Die Brücke“. Kirchner, sowie die anderen Mitglieder haben nie eine Akademie besucht.

Kirchner wurde zu Beginn des 1. Weltkrieges zum Militär eingezogen, wurde aber nicht zur Front abkommandiert, da er medikamenten- und alkoholabhängig war. 1917 ließ er sich in Davos nieder.

In der Gruppe befasste er sich mit Akt-, Portrait- und Stadtansichten, änderte seinen Stil in Richtung Landschaft, Mensch, Tier und Natur. Er fotografierte, zeichnete, malte, schnitt in Holz, was zu Vorlagen für Textilarbeiten wurde.



Landschaftspanoramen und Darstellungen von Nutztieren mit Hirten und Bau-

ern basierten stets auf genauer Beobachtung.

Im Gegensatz zu anderen Künstlern hat Kirchner seinen Schwerpunkt auf den sogenannten „5 Minuten-Akt“ gelegt, 5 Minuten ein Motiv skizzieren. Die Umsetzung des Werks erfolgt später anhand der Skizze.

Durch die expressive Malweise und Farbigkeit verlieh Kirchner den Bildern eine große Eindringlichkeit. Bemerkenswert bei

seinen Tierbildern ist, dass man ausschließlich Nutz- und Haustiere findet. Im 3. Reich wurden seine Werke der „entarteten Kunst“ zugeordnet und mehr als 600 Werke beschlagnahmt. Er fühlte sich verfolgt und nahm sich angeblich durch einen heute angezweifelten Herzschuss das Leben. ow



**Oktoberfest
im
Pavillon**

**Bayerischer Tanznachmittag
Mi. 20.10.2021
14:00-18:00 Uhr**

Zutritt nur für
Genesene + Geimpfte
(2G Regel)



Wanderung mit Überraschung

Wie nennt man sie: Die Unentwegten, die Beharrlichen oder einfach nur Wandervögel?

Diesmal hat es der Wettergott nicht so gut gemeint. Bei heftigem Regen hat sich doch immerhin eine Gruppe von 15 Personen aufgemacht, um Udo bei seiner Wanderung zu folgen.

Die Luft war sauber, frisch und schon richtig herbstlich. Da es immer sehr viel zu erzählen gibt, war der Weg bergauf nicht so beschwerlich.



Wie immer erzählte uns Udo einiges zur Stadtgeschichte. Welcher heutige Bewohner der Lug ahnt schon, dass er auf einem Merowinger-Friedhof residiert?

Natürlich hat er uns vorher nicht verraten, wo es einen kleinen Imbiss geben sollte. Das war am Fuchsbau. Dort wohnen keine Füchse. Es ist bloß das Stückle und die Gartenhütte von unserem Wolfgang Gleissner. Er hat uns wieder vorzüglich bewirtet und mit einem Glas Sekt empfangen.



Bei gegrillter Roter oder Bratwurst mit Brötchen war das ein gelungener und überraschender Zwischenstopp. Die großen Sonnenschirme haben das von oben kommende Wasser einigermaßen aufgefangen. Aber manche Hosen waren schon vorher vom Regen ziemlich nass. So hat sich der Aufenthalt etwas verkürzt.

Zurück war der Weg zum Pavillon etwas angenehmer und bei Kaffee und Kuchen im Pavillon konnte man sich trocknen. Wenn man geahnt hätte, dass es nachmittags aufhört zu regnen? Hinterher ist man immer schlauer. Aber die Bewegung und das Miteinander waren wie immer sehr schön. ea

Unser Chefkoch empfiehlt : Kürbis-Semmelknödel an Rinderroulade mit Kürbisfüllung



Auch wenn es fast das ganze Jahr über in den Supermärkten Kürbisse zu kaufen gibt, in unseren Gemüsegärten und auf den Feldern werden sie jetzt geerntet. Süß-sauer eingelegte Kürbisse kennen Sie sicherlich. Meine Kürbismarmeladen vielleicht von unseren Basaren im Enz pavillon. Heute möchte ich Ihnen einmal eine herzhaftere Variante vorstellen.

Kürbis-Semmelknödel

Zutaten für 2 Personen:

100 g Hokkaido-Kürbis,
1 mittelgroße Zwiebel,
125 ml Milch
4 trockene Brötchen,
2 Eier,
¼ Bund glatte Petersilie,
30 g Kürbiskerne
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln und beides in etwas Butter dünsten. Mit der Milch auffüllen, mit Salz und Pfeffer und der frisch geriebenem Muskatnuss würzen. Wenn der Kürbis weich ist, alles pürieren. Die Brötchen würfeln und mit der Milchlösung übergießen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Petersilie trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Zusammen mit den Eiern zur Brötchenmasse geben und vorsichtig vermengen, jedoch nicht zu fest kneten. Anschließend 4 bis 6 Knödel formen und in siedendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Den Topf vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen.

Zu den Rinderrouladen und dem Rotkohl servieren.

Alternativ passen die Kürbis-Semmelknödel natürlich auch zu anderen Gerichten, wie z.B. zu einem Pfifferling- oder Pilzrahmragout.



Rinderrouladen mit Kürbisfüllung

Zutaten für 2 Personen:

2 große Rinderrouladen
80 g Hokkaido-Kürbis, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Apfel, 4 Scheiben rohen Schinken, 2 EL Senf, ½ EL Tomatenmark, 125 ml Rotwein
½ EL Speisestärke, Pfeffer, Salz, Öl

Zubereitung:

Kürbis waschen und entkernen. Zwiebeln und Apfel schälen. 1 Zwiebel würfeln, Apfel und Kürbis grob raspeln. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Schinken, Zwiebelwürfel, Apfel und Kürbis auf den Rouladen verteilen. Aufrollen, eventuell mit Nadeln oder Zahnstochern fixieren und in einer heißen Pfanne in Öl scharf anbraten. Anschließend entnehmen und mit der Naht nach unten in eine kleine Kasserolle geben.

Die zweite Zwiebel grob würfeln und in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen, leicht salzen und pfeffern. Wenn sich der Bratensatz gelöst hat, alles über die Rouladen geben und knapp mit Wasser bedecken. Im 150 °C vorgeheizten Backofen etwa 1 Stunde geschlossen schmoren lassen.

Dann die Rouladen aus dem Sud nehmen und diese durch ein Sieb passieren und aufkochen. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und die Soße damit abbinden. Die Rouladen mit der Soße servieren. Dazu schmeckt Rotkohl.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ottmar Wagner

Die Ähnlichkeit ist nicht zu übersehen

Schwierige Nüsse zu knacken kann trainiert werden



- **Aktiv im Kopf**
- **Aktiv im Leben**

Zum Beispiel:

Wissen Sie wie spät es ist, wenn die Kirchturmuhre 12 x schlägt?
(Die Lösung steht unten)

Machen Sie mit in unserem Gedächtnistraining

Das Ziel des Trainings ist, die geistige Frische auch im Alter zu erhalten. Dies geschieht durch eine Vielfalt von Übungen, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, spielerisch, ohne Stress und mit viel Spaß, denn alles was Freude macht, steigert die Lebensenergie.

Die Teilnahme ist für unsere Mitglieder kostenlos!

Möchten Sie Trainer werden? Wir bilden Sie aus.

Bei Interesse schreiben Sie bitte eine E-Mail an die Redaktion:

redaktion@aktive-senioren.org

oder rufen Sie an: 07142 32643 (Friederike Hoerst-Röhl).

„Gedächtnistraining: Mithras hat die Lösung für die Schwierigen“

pr

Schwätzbänkle-Tag



Wer auch immer vom „Schwätzbänkle“ hört, findet die Idee gut. Es klingt so heimelig und lädt geradezu ein, auf der Bank am Enzufer Platz zu nehmen. Die Idee stammt aus Großbritannien, der baden-württembergische Landesseniorenrat fand sie gut, kreierte den 5. September als „Schwätzbänkle-Sonntag“ und so stehen jetzt in vielen Gemeinden Bänke, die zum Gespräch einladen. Gerade nach einer Zeit, die von „Lock-downs“ geprägt war, tut es gut, wieder mit Menschen zusammensitzen und zu „schwätzen“. Wenn die Idee ankommt, so hört man aus dem Familienbüro, kann dies eine Dauereinrichtung werden. Also liebe Leute, kommt und schwätzt miteinander!

rw

Was tun im Notfall?

Wertvolle Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes nutzen, um dem betroffenen Menschen so gut wie möglich zu helfen, kann **lebensrettend** sein!

Vorankündigung!
Teilnahme für Trainer, Kursleiter und Service erwünscht.

Wir bieten im Dez. oder Jan. Kurse für Trainer, Kursleiter, und unser Servicepersonal an.

Jeder kann in die Situation kommen, helfen zu müssen.

Kursleiter: Werner Wölk
ausgebildeter Rettungssanitäter mit ca. 40 Jahren Erfahrung

Führerschein Umtausch

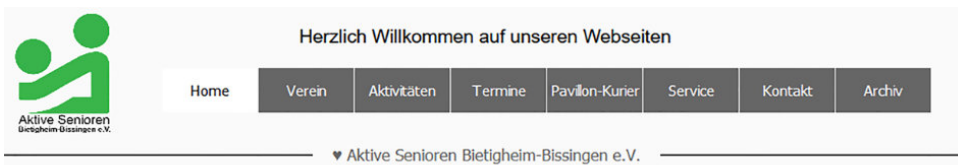
Bis zum 19. Januar 2033 sind alle Führerscheine, die vor dem 19. Januar 2013 ausgestellt wurden, in den neuen, fälschungssicheren EU-Führerschein umzutauschen. Gebühr: 25 €. Das gilt für den grauen Lappen, die rosa Pappe oder die weiße Plastikkarte. Bei Führerscheinen mit Ausstellungsdatum bis zum 31. Dezember 1998 ist das Geburtsjahr des Fahrerlaubnis-Inhabers für den Umtausch ausschlaggebend:

Die erste Umtauschfrist endet für die

Jahrgänge 1953 bis 1958 am 19. Januar 2022

Die Jahrgänge vor 1953 haben mit dem Umtausch Zeit bis 19. Januar 2033. Wichtig: Wurde der alte Papierführerschein nicht von der Behörde des aktuellen Wohnsitzes ausgestellt, ist eine sogenannte Karteikartenabschrift der ursprünglich ausstellenden Behörde erforderlich. Diese lässt sich per Post, telefonisch oder auch online beantragen und an die aktuelle Führerscheinstelle schicken. Mehr dazu in einer der nächsten Ausgaben.

pr



Wir bieten auf unserer Internetseite viele Antworten auf mögliche Fragen an.

Zum Beispiel:

Was ist am 11.11.21 im Pavillon los?

Sie wollen das wissen? Ganz einfach: Steht bei uns auf der Webseite unter „Termine“. Der große Vorteil hier ist die Flexibilität. Wir können relativ schnell auf Terminänderungen reagieren und sie veröffentlichen, was im gedruckten Kurier nicht möglich ist.

Ein Blick auf diese Seite lohnt sich immer. Die Termine werden von Ottmar Wagner verwaltet.

Wo bekomme ich Unterstützung, wenn mein Lebenspartner verstorben ist?

Sehen Sie nach unter „Service“ Solo-Plus.

Ich interessiere mich für Malen oder Zeichnen.

Im Menüpunkt Aktivitäten finden Sie den Unterpunkt „Kreativität“.

Was stand in der Märzausgabe des Kuriers 2021?

Kein Problem, im Archiv sind alle Ausgaben des Kuriers, geordnet nach Jahren zu finden.

Ich möchte dem Verein etwas schreiben.

Gehen Sie auf die Seite „Kontakt“. Dort gibt es die Möglichkeit, mit unserem Verein in Verbindung zu treten. Sie finden die komplette Anschrift, Telefonnummer und mehr.

Auch eine Karte ist zu sehen, wenn sich jemand nicht auskennt oder gerne einem Bekannten den Weg zu uns erklären möchte.

Ich möchte gerne tanzen und Sport treiben.

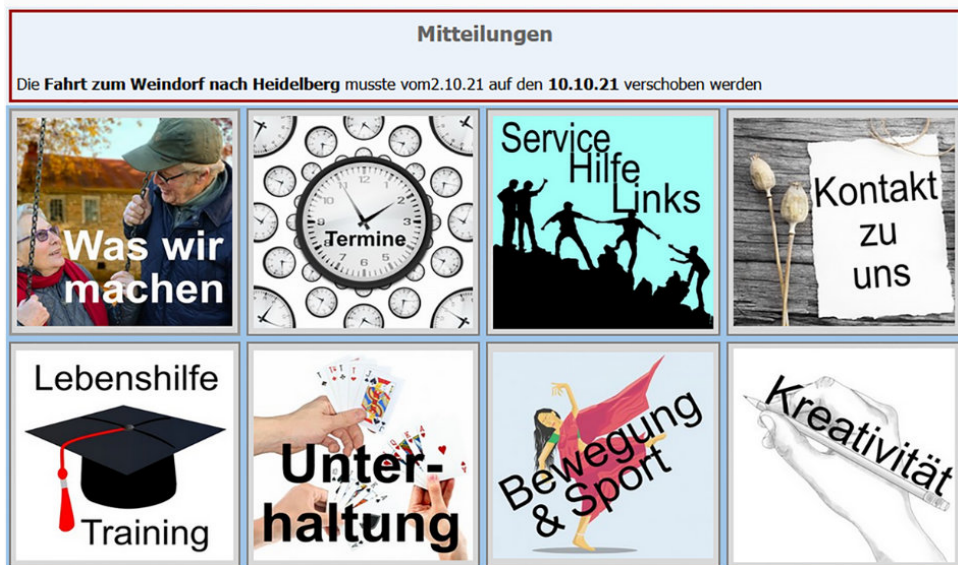
Sie werden es erraten: Unter Aktivitäten „Bewegung und Sport“ finden Sie alle Informationen, die Sie brauchen.

Gibt es die Möglichkeit Karten zu spielen?

Wenn Sie bei „Aktivitäten“ „Unterhaltung“ nachschauen, werden Sie fündig. Falls das, was Sie suchen nicht dabei ist, schreiben Sie uns über „Kontakt“.

Welche Feiern finden regelmäßig statt?

Auch das können Sie unter „Aktivitäten“ „Unterhaltung“ nachlesen. Wir



feiern gerne, solange wir dürfen, mehrfach pro Jahr.

Ich möchte mehr über den Umgang mit meinem Smartphone oder Tablet erfahren.

Gehen Sie auf die Seite „Lebenshilfe, Training“. Sie finden dort die „Modernen Medien“.

In diesen Workshops wird zweimal im Monat der Umgang damit gezeigt. Wir bieten auch Kurse mit dem PC an. Allerdings ist dies zur Zeit wegen Corona nicht möglich.

Fragen Sie die Kursleiter, wann es wieder weiter geht.

Was kann ich tun, um mich geistig fit zu halten?

Auch dafür bieten wir Lösungen an. Informationen gibt es bei „Lebenshilfe Training“ in dem Abschnitt „Gedächtnistraining“.

Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich an die Kursleiter, entweder telefonisch oder schriftlich über „Kontakt“.

Suchen Sie nützliche Tipps für Senioren?

Bei „Service, Hilfe, Links“ finden Sie Informationen zu allen möglichen Bereichen.

Gibt es über den Verein Unterlagen, in denen man sieht, was alles gemacht wird?

Gehen Sie einfach auf „Was machen wir“. Sie werden staunen, was es alles bei uns zu entdecken gibt.

Unter **Pavillon-Kurier** wird geschrieben, was im aktuellen Kurier steht.

Hier sind das Aktuelle und das Heft davor zu finden.

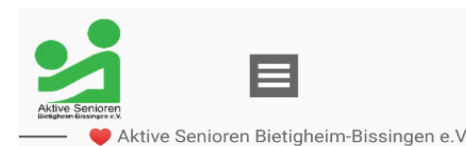
Werden auch Personen vorgestellt?

Wenn Sie auf „Verein“ und dann „über uns“ klicken, sehen Sie den Vorstand und die Beiräte mit Foto und Namen. Schließlich finden Sie im Impressum unsere Satzung und eine Beitrittserklärung.

Die Seiten werden ständig erweitert und nach Möglichkeit verbessert. Die momentane Startseite wurde auf Grund von Anregungen übersichtlicher gestaltet.

Das Internet ersetzt auf keinen Fall unsere Vereinszeitschrift, schon gar nicht das persönliche Gespräch und das Erlebnis in einer gemütlichen Runde zusammen zu sitzen. Aber es unterstützt uns und ist als ein wichtiges Mosaiksteinchen eine gute Abrundung zu unserem Gesamtprogramm.

Auf der Startseite finden Sie auch unseren „Blog“. Was das ist und wie wir ihn nutzen, schreiben wir in einer der kommenden Ausgaben.



Auf kleinen Bildschirmen, wie Smartphones oder Tablets, wird das „Menü“ kompakt in Form von 3 Querbalken dargestellt. Wenn Sie auf dieses, sogenannte „Hamburger Menü“, tippen, kommen Sie weiter. pr

Wir gratulieren zum Geburtstag:
Heinz Härtel
 Die wahre Vollkommenheit des Menschen liegt nicht in dem, was er hat, sondern in dem, was er ist.



Tanzunterricht für Senioren

Leider ist die Veranstaltung wegen zu geringer Beteiligung nicht zustande gekommen.

Doch für diejenigen, die weiterhin Interesse an einem Tanzkurs haben, gibt es eine Alternative! Jeden Dienstagvormittag ab 10:00 Uhr finden für Früh tänzer in den Räumen der Tanzsportgemeinschaft Bietigheim e.V. (TSGB), Adolf-Heim Strasse 10, Tanzkurse mit Bernd Junghans statt. Wer möchte, kann gerne vorbeischaun und hineinschnuppern. Er wird hier auch „Aktive Senioren“ treffen. uf

„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

Nachruf
 Wir trauern um unsere Mitglieder
Albert Vogel
Siegfried Dobmaier
 Sie werden uns in guter Erinnerung bleiben

Freitag	01.10	14:00	Club Pavillon Dancer
		14:30	Boule am Enz pavillon
Montag	04.10	10:00	siehe "Wöchentliche Aktivitäten"
		14:00	KreAktiv-Werkstatt
entfällt		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 3 entfällt
Dienstag	05.10	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	06.10	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 1
		13:30	Gedächtnistraining Gruppe 5
		15:00	Tanz im Enz pavillon
Donnerstag	07.10	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Werner´s Zeichenstunde
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		19:00	BSW-Fotogruppe
Freitag	08.10	14:00	Club Pavillon Dancer
		14:30	Boule am Enz pavillon
Montag	11.10	10:00	siehe "Wöchentliche Aktivitäten"
Dienstag	12.10	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:00	Gedächtnistraining Gruppe 6
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	13.10	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 2
		14:00	Werner´s Zeichenstunde
		16:00	Moderne Medien Workshop
Donnerstag	14.10	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		14:00	Kreatives Malen
		19:00	Filmfreunde
Freitag	15.10	14:00	Club Pavillon Dancer
		14:30	Boule am Enz pavillon
Montag	18.10	10:00	siehe "Wöchentliche Aktivitäten"
		14:00	KreAktiv-Werkstatt
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 3
Dienstag	19.10	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:00	
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	20.10	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 1
		13:30	Gedächtnistraining Gruppe 5
		14:00	Tanz im Enz pavillon "Oktoberfest"
Donnerstag	21.10	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Werner´s Zeichenstunde
		10:00	Wandern mit Senioren
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		19:00	BSW-Fotogruppe
Freitag	22.10	14:00	Club Pavillon Dancer
		14:30	Boule am Enz pavillon
Montag	25.10	10:00	siehe "Wöchentliche Aktivitäten"
Dienstag	26.10	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:00	Gedächtnistraining Gruppe 6
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	27.10	10:30	Gedächtnistraining Gruppe 2
		14:00	Werner´s Zeichenstunde
		16:00	Moderne Medien Workshop
Donnerstag	28.10	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		14:00	Kreatives Malen
		19:00	Filmfreunde
Freitag	29.10	14:00	Club Pavillon Dancer
		14:30	Boule am Enz pavillon

Mit freundlicher Unterstützung Ihrer **BIETIGHEIMER ZEITUNG**
 Besser informiert. Mehr erleben.

BW BIETIGHEIMER WOHNBAU

Diakoniestation Bietigheim-Bissingen e.V.

Zeller Ambulante Pflege
 Pflegen Begleiten zuhören Helfen
 Ihr Pflegedienst am Ort.

Kreissparkasse Ludwigsburg

DV Druck BIETIGHEIM

geiselmann IHR OPTIKER

TSGB Tanzsportgemeinschaft Bietigheim

REICH UHREN & SCHMUCK

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