



Pavillon-Kurier



Februar

*Wir haben glatt schon FEBRUAR
Zwanzig - Zwo - Zwo ... Ist doch nicht wahr
Und? CORONA ist noch immer da!
Alpha Delta Omikron,
schon naht ihr nächster Teufelssohn
Das Alphabet ist noch sehr lang
da wird's einem doch Angst und Bang
Fast jeder mehrmals schon geimpft -
Sonst Lauterbach mit uns schimpft
Und dennoch gibt es keine Ruh!
Das merke ich ... Das merkst auch Du!
2G allein reicht lange nicht ...
2G plus ist ab jetzt Pflicht
Nochmal boostern ... nochmal impfen -
Lassen uns nicht verunglimpfen !!
Zudem testen, testen,
sonst fehl'n wir bei allen Festen !!
„Liebe“ CORONA, ... hau jetzt ab!
Sonst macht der Stärkste von uns schlapp!
Ich droh dir nicht ... stell bloß die harmlos
Frage, wenn hier ich provozierend sage:
"Wer profitiert von dem Geschehn'?"
ACH GOTT, DEN WILL ICH GAR NICHT SEHEN!*

Ada Ondra-Otto, Aktive Senioren



Die guten alten Zeiten...

Spruch des Monats:

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.



Liebe Leser,

sind Sie schon „geboostert“?

Eine „Booster-Impfung“ ist eine Auffrischungsimpfung, bzw. eine Verbesserung“ oder ein „Verstärker“. Das Immunsystem soll einen extra Schub bekommen, um eine Infektion mit SARS-CoV-2 noch besser abwehren oder bewältigen zu können.

Das System ist uns nicht neu, da eine Impfung gegen Tetanus oder Diphtherie auch in regelmäßigen Abständen wiederholt (d.h. geboostert) werden soll, damit der Schutz gegen die Krankheit bestehen bleibt bzw. verstärkt wird.

Wer geboostert ist, hat Vorteile, z.B.

1. Der beim Gaststättenbesuch (Tagescafé) geforderte Nachweis von 2G plus schreckt den Geboosterten nicht, denn die Auffrischungsimpfung ersetzt das Plus, also den Test.
2. Neue Mitteilung: Für geboosterte Kontaktpersonen kann künftig die Quarantäne ganz entfallen. (Stand 10.1.2022)

Fazit:

Boostern ist wichtig. Wer noch nicht die 3. Impfung (Booster-Impfung) hat, darf sich gerne melden. Wir vereinbaren einen Impftermin und begleiten Sie dorthin.

Ihre Renate Wendt



Senioren-Seminar

Kann ich den Altersprozess verzögern?

Möglichkeiten und Grenzen moderner Alterswissenschaft

Hanna Trufin, Diplom-Gerontologin



Alt werden und gesund bleiben! Dieser Wunsch steht regelmäßig an erster Stelle, sei es zum Jahresanfang oder an den jährlichen Geburtstagen. Doch die Wirklichkeit holt manchen ein, wenn das kostbare Gut „Gesundheit“ schwindet. Kein Wunder, dass das Interesse der Zuhörer zum 1. Thema des Seniorenseminars 2022 groß war.

Renate Wendt begrüßte die Gerontologin Hanna Trufin herzlich, war diese doch schon mehrmals Gast bei einem Seniorenseminar im Enz pavillon. Schon ihre erste Aussage - Altern ist kein Schicksal -, sondern eine Herausforderung, machte die Problematik des Themas deutlich. Die Frage, warum wir alt werden, so Hanna Trufin, sei eines der letzten Rätsel der Biologie und die Suche nach dem Sinn des Lebens beschäftigte schon Goethe in seinem Schauspiel „Faust“.

Die Fachwelt nennt 3 Theorien:

1. Optimistische Theorie: lange Zeit leben ohne Erkrankung.
2. Pessimistische Theorie: alt werden, chronische Erkrankungen lange Zeit.
3. Zwischenlösung: Menschen werden trotz Erkrankungen alt. Mit Medizin und Medikamenten kann Lebensqualität erhalten werden. Es kommt oft auf die Mentalität an, wie man die Welt sieht.

Das Alter ist formbar:

20 % des Altwerdens, so die Fachwelt, ist genetischen Ursprungs. 70 bis 80 % werden von Umwelt und Lebensstil beeinflusst. Dabei ist jeder für sein eigenes Altern verantwortlich. Neben der richtigen Ernährung kommt es auch auf ausreichende Bewegung an. Regelmäßig betriebener Sport unter moderater Belastung hilft dem Körper beim Stressabbau, verringert die Entstehung freier Radikale und fördert die Versorgung der Haut mit lebenswichtigen

Nährstoffen. Wichtig ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ernährung und Bewegung.

Ernährung und Lebensstil:

Im Alter verändern sich die Nährstoffaufnahme Kapazität, Umsatz und Stoffwechsel. Als Zufuhrempfehlung ist Obst und Gemüse hervorragend und im Vergleich zu Nahrungsergänzungsmitteln eine günstige Möglichkeit, pflanzliche Antioxidantien (Vitamin C, Carotinoide, Polyphenole) in ihrer natürlichen Form aufzunehmen.

Wichtige Ressourcen im höheren Lebensalter:

Positive Lebenseinstellung, Lachen, Bewegung, Teilhabe und möglichst gute soziale Kontakte bis ins hohe Alter. Weglassen, was das Leben verkürzt, z.B. Rauchen, viel Stress und ein zu viel an Nahrungsaufnahme. Wer länger gesund leben will, sollte weniger Kalorien zu sich nehmen, gesund essen und Pausen bei der Nahrungszufuhr einlegen, also Fasten. Gesundheitsförderung und Prävention sind in einer Gesellschaft des längeren Lebens wichtige Säulen des Gesundheitswesens.

Fazit 1: Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben! Verbessern Sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination! Trainieren Sie in der Gruppe und im Alltag! Ändern Sie etwas an Ihren Bewegungsgewohnheiten z.B. Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen und vieles mehr!

Fazit 2: Humor und Lachen sind wichtige Instrumente im Leben:

- Er durchbricht die Kausalkette vom chronischen Stress zur Depression.
- Beim Lachen erweitern sich Ihre Herzkranzgefäße, das Infarktrisiko sinkt.
- Die Atmung wird angeregt, Schmerzen werden erträglicher.
- Humor hat auch immer mit Angstabwehr zu tun.

Anmerkung der Redaktion: Das Vereinsprogramm der Aktiven-Senioren bietet eine Vielzahl von sportlichen Aktivitäten wie gemeinsamem Austausch in vielfältiger Form, geselligem Beisammensein an 4 Tagen in der Woche und viel Lachen.

rw

Valentinstag

Der Gedenktag des hl. Valentinus, Bischof von Interamna, Heiliger und Märtyrer, am 14. Februar wurde von Papst Gelasius (der Heitere) im Jahre 469 für die ganze Kirche eingeführt.

Verbreitet gibt es noch um den Valentinstag herum Gottesdienste, in denen Ehepaare gesegnet werden. Es gibt jedoch auch Hinweise darauf, dass die gesamte Existenz dieses Heiligen reine Erfindung ist. Es gab wohl verschiedene Heiligenfiguren namens Valentinus, die am Ende zu einer Person zusammengeführt wurden.

Die mit Blumen gekrönte Schädelreliquie eines hl. Valentinus wird in einer Basilika in Rom verwahrt. Die ersten romantischen Verbindungen kamen mit Chaucers Gedicht „Parlament der Vögel“, über den hl. Valentin auf. Man vermutet Verbindungen mit einigen griechisch-römischen Festtagen im Februar, die angeblich der Fruchtbarkeit und Liebe gewidmet gewesen seien.

Mit dem Aufkommen der höfischen Liebe wurde Valentin mit der romantischen Liebe assoziiert. Im England des 18. Jahrhunderts entwickelte es sich, dass Paare ihre Liebe füreinander zum Ausdruck brachten, indem sie einander Blumen und Süßigkeiten schenkten und Grußkarten schickten. In einigen Regionen Europas schenken sich Liebespaare „Valentinschlüssel“ als romantisches Symbol und zum Aufschließen des Herzens. Auch Kinder erhielten solche Schlüssel, um Epilepsie abzuwehren, die auch „Sankt-Valentins-Krankheit“ genannt wird.

Im Jahre 1797 brachte ein britischer Verleger ein Werk heraus, das Verse für Liebhaber hielt, die nicht selbst dichten konnten.

Druckereien hatten begonnen, Valentinskarten mit Versen zu produzieren. In England wurden sie im frühen 19. Jahrhundert bereits in Fabriken hergestellt. Kurz darauf wurden dann trotz Portos jährlich 60.000 Valentinskarten in Großbritannien versandt.

Etwa zur selben Zeit wie Chaucer schrieben auch andere Poeten Gedichte über die Paarung von Vögeln am Valentinstag. Ein Schelm, wer da an derbe Sprüche denkt! Im Jahr 1868 entwarf ein britischer Schokoladenhersteller dekorierte Pralinschachteln in Form eines Herzens zum Valentinstag. Bis in die 1. Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde die Praxis des Kartenaustausches auf sämtliche Arten von Geschenken ausgedehnt, wie zum Beispiel auch auf Schmuck.

Als um die Jahrtausendwende das Internet immer populärer wurde, entstanden neue Traditionen. Millionen Menschen nutzen jährlich digitale Medien, um Valentinstags-Grüße, Liebescoupons oder bedruckbare Grußkarten zu erstellen und zu versenden. Im Jahre 2010 wurden geschätzte 15 Millionen solcher Botschaften mithilfe digitaler Medien versendet.

Aufgrund seiner steigenden Kommerzialisierung wird der Valentinstag von vielen abgelehnt. In Westdeutschland wurde der Valentinstag durch im Land stationierte US-Soldaten bekannt. 1950 veranstaltete man in Nürnberg den ersten „Valentinsball“. Allgemein bekannt wurde der Valentinstag durch die zum 14. Februar verstärkte einsetzende Werbung von Floristik- und Süßwarenindustrie.

Auch in Deutschland gehören Blumen zu den häufigsten Geschenken am Valentinstag. Allein zum Valentinstag 2018 transportierte die Lufthansa 800t Schnittblumen, in Wasser gestellt, temperiert, interkontinental nach Deutschland.

Nachwächertour

Einen Tag vor „Heilig Abend“ mit dem Nachwächter durch die Stadt! Das war der krönende Abschluss der Wandersaison 2021 der Aktiven-Senioren.

Die frostige Temperatur an diesem Abend war schon eine Herausforderung und noch ein Diskussionspunkt in der Runde, als plötzlich völlig unbemerkt der Nachwächter mitten in der kleinen Schar erschien.

Laterne, Hellebarde, ein langer schwarzer Umhang, der typische schwarze Filzhut und das grifffebere Horn waren dabei. So muss er wohl im 14. Jahrhundert ausgesehen haben.



Den Start machte er kurz, nur wenige Fakten zur städtischen Vergangenheit und dann ging es los zu den 14 Stationen, die er rund um die Altstadt ausgesucht hatte. Wissenswertes zum Hornmoldhaus und seinem Besitzer, der Dialog mit dem Turmwächter, wie er früher ablief und am Rathaus die Geschichten der Bestrafung durch die Gerichtsbarkeit.

Schauderhaft, dass Gehängte noch ewig lange am Weg Richtung Löchgau am Galgen hingen bis der König dem Einhalt gebot. Dann kam das Horn zum Einsatz und der gesungene Ausruf: „Hört ihr Leute, lasst Euch sagen.....“, den er mehrmals auf dem Weg wiederholte. Beeindruckend! Menschen, die vorübergingen, blieben erstaunt stehen und lauschten dem Geschehen. Das war auch seiner sonoren Stimme geschuldet, die je nach Anlass zwischen dem Schwäbischen und Hochdeutschen wechselte.

An jeder Station war Abwechslung geboten, ob ein Gedicht, eine Anekdote, Wissenswertes oder Humorvolles und leider kamen dabei die Frauen meistens sehr schlecht weg!

Entlang des wenig beleuchteten Hexenweges oder am Pulverturm, den man in der Dunkelheit nur schemenhaft sehen konnte, bekam man einen Eindruck über eine Stadt ohne Beleuchtung, heute undenkbar.

Ein Halt am alten Pfarrhaus und seiner Geschichte des Poltergeistes durfte im Rundgang nicht fehlen. Nach etwas mehr als 1,5 Stunden ging es durchfrohren über das Schwätzgässle wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Es war eine lohnenswerte Tour, die man nur empfehlen kann, besonders bei etwas angenehmeren Temperaturen und einem Nachwächter wie Erwin Rudolph, der diese Rolle beeindruckend verkörperte!

„Traumwelten“ im Enzpavillon

Ausstellungen sind im Enzpavillon gerne gesehen. Vielfältige Maltechniken und interessante Themen wechselten sich ab. Zum Jahresanfang führen uns Bilder in „Traumwelten“, die sich oft nach mehreren Schichten auf der Leinwand entwickeln und entfalten. Konkrete und abstrakte Elemente verbinden sich und ermöglichen so dem Betrachter, sich eine eigene Traumwelt zu erschaffen.

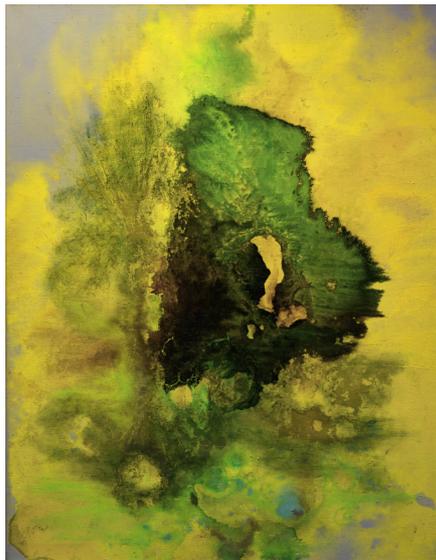
Chris Gläser, die seit über 16 Jahren in Gerlingen und Leonberg lebt, entführt mit ihren Bildern nicht nur in ein Wolkenkuckuckshaus, sondern setzt sich durchaus mit zeitkritischen Themen auseinander. Leuchtende Farben mittels Acryl-Mischtechnik erhalten durch Acrylic-Ink, Ölfarben und Schellack weitere Akzente.

Eine Ausbildung erfolgte in der ABC Kunstschule Paris, bei art in novalia und in der Kunstakademie Gerlingen.

Wir wollen Ihnen die Künstlerin gerne vorstellen, die auch bereit ist, Sie durch die Ausstellung zur führen. rw

Enzpavillon.
Samstag, 5. Februar, 15:00 Uhr

!Nachweis einer 3maligen Impfung nötig!



Nordic Walking

Jeden Montag, Punkt 10 Uhr, treffen sich einige Aktive Senioren am 1. Parkplatz im Forst zum Nordic Walking mit Udo, unserem Übungsleiter. Genauer gesagt: Zwischen 11 und 15 Frauen und 1 Mann, unser



Hans, seit vielen Jahren laufen wir schon zusammen und es macht riesigen Spaß. Bei jedem Wetter sind wir unterwegs, und wenn es mal regnet, nehmen wir eben den Regenschirm statt der Stöcke. Wenn der Montag mal auf einen Feiertag fällt oder in die Urlaubszeit - egal wir sind dabei.

Auch in der Corona Pandemie sind wir unterwegs, natürlich mit dem nötigen Abstand.

Los geht's flotten Schrittes zu unserem 1. Halt beim Lusthaus. Hier machen wir unter Anleitung von Udo Gymnastik, Aufwärmübungen, Strecken und Dehnen von Armen und Beinen und (auch) Gleichgewichtsübungen, die in unserem Alter sehr wichtig sind.

Weiter geht es den ca. 3,5 km langen Weg bis zum Ausgangspunkt zurück. Insgesamt laufen wir 1 Stunde.

Unterwegs können wir beobachten, wie sich die Natur im Jahresverlauf verändert. Im Frühling, wenn alles wieder neu erwacht, freuen wir uns über die ersten Buschwindröschen und das frische Grün der Büsche und Bäume. Später blühen die ersten Schlüsselblumen, Veilchen und Maiglöckchen und im Herbst sammeln wir Kastanien. Auch der Winter hat seinen

Reiz, besonders wenn Raureif oder Schnee den Forst in einen Märchenwald verwandeln. Jede Jahreszeit hat ihren Reiz. Gesund ist Nordic Walking allemal. Wir trainieren unsere Gelenke und Muskeln, bleiben dadurch

beweglich und durch das tiefe Ein- und Ausatmen stärken wir unsere Lunge und die Bronchien.

Natürlich kommt auch die Unterhaltung nicht zu kurz. Wir haben immer etwas zu erzählen und erfahren so das Neueste. So manches Problem wird gelöst und man geht wieder frohen Mutes nach Hause. Nach 1 Stunde Lauf durch den Wald ist fast alles wieder gut. Es stimmt, der Wald hat Heilkräfte.

Am Schluss gibt es manchmal auch etwas zu feiern mit einem kleinen Umtrunk, z.B. ein Geburtstag. Dabei geht es immer lustig zu.

Nordic Walking ist natürlich kostenlos, jeder kann mitmachen und wir freuen uns über neue Mitläufer. Udo macht das richtig gut und wir haben viel Spaß dabei. Also einfach mal vorbeikommen. Jeden Montag 10 Uhr beim Parkplatz am Forsthaus.

Es ist das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Übrigens macht Udo mit uns jeden Monat auch eine Halbtagswanderung und dabei erfahren wir viel Wissenswertes über die Stadt und Umgebung.

Maria Hoffer

Johann Friedrich Flattich

Ein großer Menschenfreund und Erzieher

Johann Friedrich Flattich lebte von 1747 bis 1759 in Metterzimmern. Nach ihm ist ein relativ kurzer Straßenabschnitt in diesem Stadtteil benannt. Am früheren evangelischen Pfarrhaus ist eine Gedenktafel angebracht. Auf ihr würdigt ihn die Stadt Bietigheim als „großen Menschenfreund, Pfarrer und Erzieher“.

Auch in mehreren anderen Städten tragen Straßen, Schulen und Kindergärten seinen Namen. Der Grund hierfür: Flattich entwickelte und praktizierte eine „moderne“ Pädagogik, die seiner Zeit weit voraus war, und die im 19. und 20. Jahrhundert als vorbildlich wiederentdeckt wurde.

Flattich wurde 1713 in Beihingen geboren. Der Vater starb früh, die Mutter war froh, dass ihr Sohn die kostenlose Ausbildung zum württembergischen Theologen machen konnte. Die erste Anstellung erhielt er als Vikar in Hoheneck. Hier absolvierte er gleichzeitig eine Lehre als Drechsler - man dürfe sich nicht allein mit hochgeistigen Dingen beschäftigen.

1742 übernahm er eine Pfarrstelle auf dem Hohenasperg als Garnisonsprediger. Dort angekommen, verliebte er sich gleich in Christiana Margarethe Groß. Bald wurde die Ehe geschlossen, aus der 14 Kinder hervorgingen, von denen jedoch 8 früh starben.

Zur Aufbesserung seiner kärglichen Besoldung nahm Flattich gegen Kostgeld Kinder und Jugendliche bei sich auf, um sie zu unterrichten. Schon hier entwickelte er sein pädagogisches Konzept: Junge Menschen, so Flattichs Überzeugung, lieben die natürliche, ungekünstelte Umgangsart.

Harte Behandlung und Leistungsdruck steigern die Versagensangst. Nicht durch den Stock, sondern durch Güte und Geduld ändere sich vieles, jeder Mensch brauche zu seiner persönlichen Entwicklung Zeit. Auch gebe es Dinge, die der Erzieher nicht zu wissen brauche; übertriebene Kontrolle veranlasse die Jugendlichen zur Lüge.

1747 wurde ihm die Pfarrstelle in Metterzimmern übertragen. Die Besoldung war auch hier bescheiden. Also kaufte er Äcker und Weinberge, führte landwirtschaftliche Experimente durch und



*M. Johann Friedrich Flattich Pfarrer
zu Münchingen.
Selbst H. Flattich als jun. Aug. 22 1730*



Gedenktafel am Haus in der Flattichstrasse

versuchte sich im Weinhandel, der ihn wegen des Gewinnstrebens jedoch in arge Gewissensnöte trieb.

Das Dorf mit etwa 300 Einwohnern gehörte zu den ärmeren Orten in Württemberg. Viele Gemeindemitglieder konnten kaum von ihrer Landwirtschaft leben. Mit Tatkraft und Humor stand der Pfarrer ihnen bei ihren Alltagsorgen von Nachbarschaftsstreitigkeiten über Eheprobleme bis hin zu finanziellen Nöten bei.

Er regte Verbesserungen in der Landwirtschaft an und ermunterte mit einfachen Ratschlägen die Menschen zum guten, sparsamen und bescheidenen Wirtschaften, dem „Hausen“. Er mahnte die Erziehung der Jugend an und verlangte, auf die Züchtigung der Kinder und des Gesindes zu verzichten, Untergebene ebenbürtig zu behandeln, keine Gewalt gegen Frauen auszuüben und stets vorbildlich zu leben.

1790 übernahm er die besser besoldete Pfarrei Münchingen mit über 900 Seelen. Auch hier blieb er seinen Grundsätzen

in Theorie und Praxis treu, bis er im Alter von 84 Jahren verstarb..

Wegen seiner originellen Sprüche und Lebensweisheiten erhielt er den Beinamen „schwäbischer Salomo“.

Er war ein gesuchter Prediger, viele Leute kamen von auswärts, um ihn zu hören und sich von ihm beraten zu lassen. Leider ist keine seiner Predigten erhalten. Eine Zusammenfassung seiner Briefe über das Thema „Hausen“ wurde jedoch von einem seiner Söhne als „Flattichs Hausregeln“ herausgegeben.

Dieses Büchlein über das richtige Haushalten wurde im 19. Jahrhundert in zahlreichen Auflagen gedruckt und ist somit Flattichs Vermächtnis an die Nachwelt.

Um sein Leben und Wirken ranken sich zahlreiche - zumeist nicht belegte - Anekdoten, wie diese: Herzog Carl Eugen lud Flattich ins Schloss Solitude ein, da er seinen Humor schätzte. Die anderen Gäste trugen kostbare Kleider und hatten ihre Haare wie damals üblich mit Mehlstaub weiß gepudert.

Flattich hingegen kümmerte sich nicht um modische Dinge und ärgerte sich zudem über die Verschwendung von Lebensmitteln durch den Adel.

So kam er nach seinem Fußmarsch von Münchingen in abgetragener Kleidung mit schmutzigen Strümpfen und unfriert in im Schloss an. Der Herzog fragte ihn: „Weshalb hat er denn sein Haar nicht gepudert?“ Worauf Flattich antwortete: „I nehm mei Mehl lieber fürd Spätzle!“.

Gerhard Kleine



Das Wohnhaus auf der rechten Seite Richtung Kleinsachsenheim



Städtische Galerie Japonismus 2.0

Als Japan in den 1850er Jahren auf inneren und äußeren Druck seine langwährende Isolation aufhob, wurde japanische Kultur in der westlichen Welt en vogue und beeinflusste damit auch die Kunst. Diese neue Stilrichtung, die ab den 1850er Jahren in Europa entstand, wurde nun „Japonismus“ genannt.

Die Kulturen von Ost und West kamen sich näher. Das betraf nicht nur die Malerei sondern auch andere Bereiche. Die französischen Impressionisten und Expressionisten, besonders in Frankreich mit van Gogh, Gauguin, Manet u.a. und der deutsche Jugendstil unterlagen diesem Einfluss und wurden dadurch geprägt.



Sven Drühl 2014

Bei den Bildern des Berliner Malers Sven Drühl sieht man deutlich, dass er westliche Landschaften im japanischen Stil demonstrieren möchte. Sie sind aus Lack und Silikon gearbeitet und erinnern etwas an die Glaseinfassungen unserer Bleiverglasungen.

Hier wird das „2.0“ sehr deutlich, was für mich eine weiterführende Richtung aus dem Japonismus ist. In einer Führung hätte man bestimmt mehr erfragen können, aber die neue Omikron-Variante hat mich davon abgehalten, daran teilzunehmen.

Die großformatigen Bilder des Fotografen Hans Christian Schink, zeigen die trostlose Realität, welche der Tsunami in Japan hinterlassen hat. Dem Betrachter erschließt sich nicht



Hans-Christian Schink

gleich die gewollte künstlerische Darstellung des Himmels.

Die Farbholzschnitte von Hiroshi Yoshida, die in den Räumen der Galerie an unterschiedlichen Stellen hängen, zeigen für mich den typischen Japonismus. Sie ergänzen die Ausstellung und man hat einen guten Vergleich.



Christiane Kleinhempel „Briefwechsel“

In der Kabinett-Ausstellung von Christiane Kleinhempel, die übrigens in Bietigheim aufgewachsen ist, zeigt erfreulich witzige, kleine Grafiken. Jeder dieser ausgestellten Künstler möchte uns vielleicht eine Botschaft vermitteln.

Manchmal fragt man sich allerdings, welche das sein soll. Dem Betrachter bleibt selbst überlassen, ob er eine Verbindung mit Japan oder unserer eigenen Welt herstellt.

Die Ausstellung ist unter den üblichen Corona-Bedingungen noch bis zum 6. Februar zu besichtigen. ea



Helga & Sabine

Hicks-Hicks, Schluck-Schluck

Helga: „Hallöchen Sabinchen!“

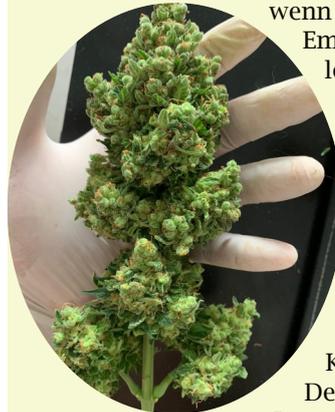
Sabine: „Na, sag mal! Was ist denn mit Dir los? Wie siehst Du bloß aus?“

Helga: „Ach, mein Holder und ich wir haben schon mal mit Kiffen begonnen. Wo das jetzt legal ist, da kann man das auch mal probieren!“

Sabine: „Sieh bloß zu. Dass Dich keiner so sieht! Strubbelig, total aufgedreht, Ringe unter den Augen! Das kann nicht gesund sein!“

Helga: „Der Özdemir ist aber so glücklich, dass Kiffen nicht mehr illegal ist und außerdem soll Fleisch endlich teurer werden. Das ist für alle gesund - besonders für die Schweine.“

Sabine: „Er hat aber auch gesagt, dass er nicht will, dass die Leute sich die Birne wegkiffen. Und außerdem ist es wohl schon eine riesige Sauerei, wenn sich jeder Hartz IV-Empfänger ein Schnitzel leisten kann. Das muss sich dringend ändern, gell!“



Helga: „Sollen sie doch kiffen, wenn sie kein Fleisch haben, hicks!“

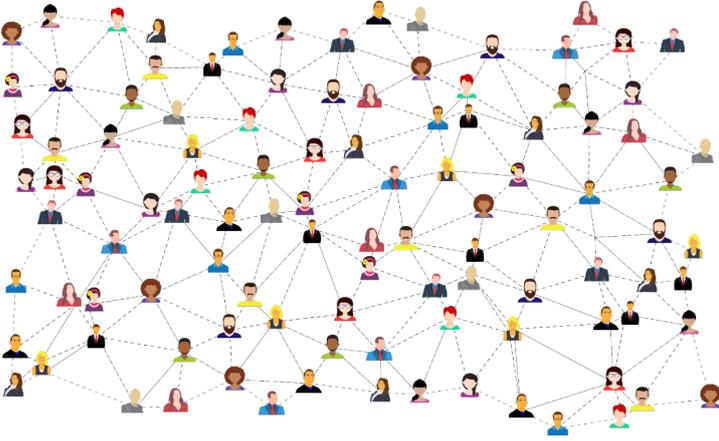
Sabine: „Sag mal, hast Du Deinen Silvester-Kater noch nicht los? Denke daran, dass seit Januar die ganze Nachbarschaft in Deinem blauen Glaskorbchen am Straßenrand genau inspizieren kann, wie viele Schnapsflaschen in Deinem Abfall liegen.“

Helga: „Nee, wir hatten Glück. Bei uns waren noch große Tonnen zur Verfügung. Also kann ich unbeobachtet saufen. Bloß - die Cannabis-Reste gehören in die Biotonne. Der Sohn von dem Maier am Straßende verdient sich ein bisschen Taschengeld als Müllschnüffler. So kriegt er seine eigene Dosis kostenfrei. Glaub, nicht, dass die Eltern damit einverstanden sind! Da muss man schon vorsichtig sein. Vielleicht höre ich doch wieder auf damit.“

Sabine: „Besser so!“

fhr

Ein halbes Jahr Moderne Medien 2021



Im letzten Jahr hatten wir schwere Zeiten zu überstehen. Corona hat einiges durcheinandergewirbelt, Besuche und Veranstaltungen mussten ausfallen und die Isolation wurde mit Abstand zu einem der meistbenutzten Begriffe im Jahre 2 nach Corona.

Unsere beliebten Workshops „Moderne Medien“ konnten erst ab Juli wieder Fahrt aufnehmen und im Dezember war alles schon wieder vorbei. Aber mit den modernen Medien wurden auch Perspektiven gezeigt.

Menschliche Kontakte, so wichtig sie auch sind, wurden durch Videokonferenzen, Telefongespräche und Chats ersetzt. Reiste man früher ohne zu überlegen irgendwo hin, um bei einem Kaffee irgendwas zu besprechen, geht das heute schneller, einfacher und umweltschonender mit modernen Medien.

Unsere „fleißigen Teilnehmer“ an den Workshops haben gelernt, über den Messenger Telegram Verbindung zu halten. Das hat sich durchaus bewährt und auch die schnelle Kommunikation bei Änderungen der Coronabestimmungen ermöglicht.

Insgesamt haben wir doch mit zahlreichen Beiträgen in den wenigen Workshops, die stattfinden konnten einiges zustande gebracht.

Das meiste hat Wolfgang Wendt geleistet, der viele Fragen, die immer wieder aufgekommen sind, mit der nötigen Ruhe und Sorgfalt beantworten konnte. Unser allergrößter Dank ist ihm sicher.

Nachfolgend sind ein paar der Themen, die in den Veranstaltungen vorgestellt wurden:

- Fotos vom Smartphone sichern
- Foto-Alben in der Galerie einrichten
- Smartphone Tarife
- Ordnung schaffen - Smartphone aufräumen
- Windows 11 - was ist neu
- Interessante Apps fürs Smartphone
- Email Account einrichten
- Luca App und Corona App und CovPass im Einsatz
- Vergleich: Strom- und Gasanbieter über Vergleichsportale
- Homepage der "Aktiven Senioren"
- ... und immer wieder: Aktuelles bei den neuen Medien

In der Zukunft möchten wir in diesem Stil so weiter gehen und das nahezu unerschöpfliche Repertoire der modernen Medien vorstellen. Dabei ist das Gerät, mit dem jemand arbeitet, fast egal. Ob Smartphone, Tablet, Laptop oder Computer, die Gesetzmäßigkeiten der modernen Welt sind immer gleich. Jetzt können auch Smartwatches (intelligente Computerarmbänder) Chats zeigen, den Schlaf überwachen oder Musik abspielen.

Wie überall gibt es neben den vielen Vorteilen solcher Technik auch Fallstricke und Betrüger, die nur das Beste von Ihnen wollen, Ihr Geld. Weil das so ist, werden wir in den kommenden Workshops auch etwas mehr auf die Grundlagen der modernen Welt eingehen.

Kurse dazu stehen bereits auf unserer Internetseite. Jedoch hat sich gezeigt, dass die persönliche Ansprache und Erläuterung dieser Fakten deutlich besser angenommen wird.

Die modernen Medien beziehen nicht nur Internet, E-Mail, Instagram, Facebook, TikTok, Telegram, Signal oder WhatsApp und Ähnliches ein. Die ganze Welt wird immer vernetzter. Ein modernes Auto sammelt viel mehr Daten, als sich mancher vorstellen kann. Die Medizin vernetzt sich immer mehr und gewinnt damit rasant neue Erkenntnisse, ohne die beispielsweise die modernen Impfstoffe gegen Coronaviren nicht möglich gewesen wäre. Mit künstlicher Intelligenz (KI) werden heute Dinge möglich, die vor 50 Jahren fast niemand geahnt hat.

Leider wird die KI auch zur Überwachung oder für Zensuren von Texten eingesetzt. Das klappt aber nicht immer so, wie man es gerne hätte. Überwachungsstaaten werden damit deutlich leichter möglich und vielleicht wird die Menschheit in weiteren 50 Jahren völlig kontrolliert.

In einigen Science-Fiction Romanen wird das schon ziemlich realistisch geschildert. In der echten Welt sehen wir am Beispiel China, wie das geht und die USA sind auf dem besten Weg das auch zu tun, nur eben auf die subtilere „amerikanische Art“.

In unserer kleinen Welt in Bietigheim-Bissingen interessiert vor allem der alltägliche Umgang mit den ganzen „modernen Sachen“. Deswegen werden wir versuchen, neben den allgemein gehaltenen Workshops auf individuelle Fragen der Teilnehmer einzugehen.

Dazu brauchen wir kompetente Helfer, die sich in einem separaten Raum den Einzelfragen unserer Teilnehmer widmen können. Das Ziel ist, in jedem Workshop mindestens zwei besser drei Personen zu haben, die sich dieser Aufgabe gewachsen fühlen.

Wir freuen uns, dass wir einen neuen kompetenten Helfer in unser Boot bekommen haben und stellen vor:

Wolfgang Adam



Er schildert sich selbst mit seinen eigenen Worten:

Mein Name ist Wolfgang Adam, ich bin Jahrgang 1954, komme ursprünglich aus dem Rheinland, bin seit über 40 Jahren im Schwabenlände und hier heimisch geworden. Seit ca 2 Jahren bin ich im Ruhestand und mittlerweile glücklicher Opa von 6 Enkelinnen und Enkeln.

Meine Hobbys sind Joggen, Yoga, Wandern und Radfahren, wobei ich im Sommer umfangreichere Radtouren über mehrere Tage unternehme.

Mein Beruf war Ingenieur für Automatisierung und meine Aufgabe war es, Maschinen per Software zu automatisieren. PC und Notebook sind dafür das tägliche Handwerkszeug und dementsprechend sind meine Kenntnisse in diesem Bereich. Ich besitze außerdem gute Handykenntnisse für den Hausgebrauch und für meine Aktivitäten, mit Schwerpunkt "Navigation" für Wandern und Radtouren.

Jetzt möchte ich gerne bei den Aktiven Senioren mitmachen und freue mich darauf, meine Kenntnisse im Bereich Neue Medien aktiv einbringen zu können.

pr

Seniorensseminar 2022

Wie in den vergangenen Jahren wurden die Themen des Seniorensseminars mit Interesse aufgenommen. Traditionell sind natürlich die Tagesausflüge gut gebucht, aber auch die Ausführungen zu verschiedenen Bibelübersetzungen, sowie der Besuch im Bibelmuseum in Stuttgart sind stark gefragt. Anmeldungen sind angebracht, da teilweise eine Teilnehmerbegrenzung besteht. Rückfragen bitte an:

Renate Wendt, Tel.: 07142-913404

Vortrag: **10.02., 14:00 Uhr, im Ev. Gemeindehaus**

Thema: **Aktuelles aus dem Polizeirevier**
mit Claudia Freyer

TSGbB **Tanzen mit Parkinson (Dienstag)** **TSGbB**
Studien belegen: Mit Tango, Walzer oder Foxtrott gelangen Parkinson Patienten zu mehr Beweglichkeit und werden kurz-, aber auch langfristig wieder mobiler. Durch den gezielten Einsatz von Musik, das Beobachten der Bewegungen anderer Parkinson-Patienten entstehen positive Bewegungsanreize. Insbesondere beim Tango zeigt sich ein weiterer positiver Effekt: Wenn die Patienten krankheitsbedingt mitten in ihrer Bewegung erstarren oder „einfrieren“ (so genanntes Freezing), schaffen sie es zum Fluss der Musik, sich weiter zu bewegen, ohne zu stocken oder innezuhalten. Der Kurs richtet sich an Parkinson Patienten mit jeweils einem Partner und wird gemeinsam von Christine Uhlemann, Physiotherapeutin und Bobath Therapeutin sowie von Bernd Junghans, Dipl. Biologe, Tanzsporttrainer DTV, geleitet. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nachruf

Wir trauern um unsere Mitglieder

Erika Ruff und Alois Kletzenbauer

Wir werden sie in guter Erinnerung behalten

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

HANS SACHS
Installation • Bäder • Heizung
Wärmepumpen • Solar
www.hanssachs-santaer.de

TSGbB
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim
REICH
UHREN & SCHMUCK

Impressum

Herausgeber: Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V.

Redaktion: R. Wendt (rw), 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

**Aktuelle Änderungen finden
Sie im Internet auf unserer Seite:
www.aktive-senioren.org**

Dienstag	01.02	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	02.02	10:30	Gedächtnstraining Gruppe 2
		13:30	Gedächtnstraining Gruppe 5
Donnerstag	03.02	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 fällt aus
Freitag	04.02	14:00	Club Pavillon Dancer fällt aus
Montag	07.02	14:00	KreAktiv-Werkstatt
		15:30	Gedächtnstraining Gruppe 3
Dienstag	08.02	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	09.02	10:30	Gedächtnstraining Gruppe 1
		15:00	Tanz im Enz pavillon fällt aus
		16:00	Moderne Medien Workshop
Donnerstag	10.02	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 3
		10:00	Werner's Zeichenstunde
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 4
		14:00	Spielenachmittag
		14:00	Senioren-Seminar, Ev. Gemeindehaus
		19:00	Filmfreunde der Aktiven Senioren
Freitag	11.02	14:00	Club Pavillon Dancer fällt aus
Montag	14.02	10:00	Wöchentlich wiederkehrende Aktivitäten
Dienstag	15.02	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	16.02	10:30	Gedächtnstraining Gruppe 2
		13:30	Gedächtnstraining Gruppe 5
Donnerstag	17.02	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	18.02	14:00	Club Pavillon Dancer fällt aus
Montag	21.02	14:00	KreAktiv-Werkstatt
		15:30	Gedächtnstraining Gruppe 3
Dienstag	22.02	08:55	Balance- und Krafttraining Gr. 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gr. 2
		14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	23.02	10:30	Gedächtnstraining Gruppe 1
		15:00	Tanz im Enz pavillon fällt aus
		16:00	Moderne Medien Workshop
Donnerstag	24.02	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 der Aktiven Senioren
Freitag	25.02	14:00	Club Pavillon Dancer fällt aus
Montag	28.02	10:00	Wöchentlich wiederkehrende Aktivitäten
„Wöchentlich wiederkehrende Aktivitäten“			
Montag		10:00	Nordic Walking im Forst „jeden!“
		10:30	DRK Fitgymnastik
Dienstag Spiele-Tag		14:00	Skat, Binokel, Bridge, RummyCup, uvm.
Donnerstag Spiele-Tag		14:00	RummyCup, Canasta, Poker, uvm.
Freitag		14:00	Line-/Square Dance im Wechsel