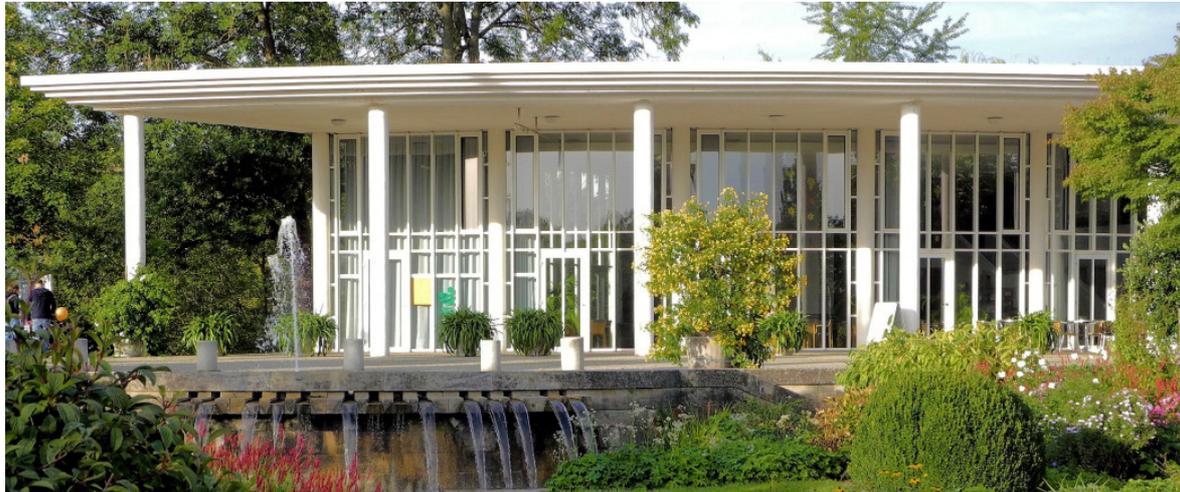


Pavillon-Kurier



April

Wie der Südwind pfeift,
 In den Dornbusch greift,
 Der vor unserm Fenster sprießt.
 Wie der Regen stürzt
 Und den Garten würtzt,
 Und den ersten Frühling gießt.

Plötzlich säumt der Wind,
 Und der Regen rinnt
 Spärlich aus dem Wolkensieb.
 Und die Mühle dreht
 Langsam sich und steht,
 Die noch eben mächtig trieb.

Schießt ein Sonnenblick
 Über Feld und Knick,
 Wie der Blitz vom Goldhelm huscht,
 Und auf Baum und Gras
 Schnell im Tropfenaß
 Tausend Silbertüpfel tuscht.

Wieder dann der Süd,
 Immer noch nicht müd,
 Zorn die Welt gewaltig an.
 Und der Regen rauscht,
 Und der Garten lauscht
 Demütig dem wilden Mann.

Meiner Schulter dicht
 Lehnt dein hold Gesicht,
 Schaut ins Wetter still hinein.
 Kennst das alte Wort,
 Ewig treibt es fort:
 Regen tauscht und Sonnenschein.

Detlev von Liliencron



**Stunden voller Freude, Gesundheit und Zufriedenheit wünschen wir allen,
 die im April ihren Geburtstag feiern!**

Die zunehmende Lebenserwartung sowie die steigende Anzahl jüngerer Senioren im Ruhestand haben die Anforderungen an eine Begegnungsstätte deutlich erweitert und verändert.



Seniorenvereine sind gefordert, mit einem zeitgemäßen, aktiven und attraktiven Veranstaltungsprogramm, die vielfältigen Vorstellungen von einem gelungenen Älterwerden zu verwirklichen.

Die „Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V.“ haben sich diesen Veränderungen im Seniorenbereich gestellt: Dem Wunsch nach Geselligkeit, Begegnung und Austausch, Spiel und Unterhaltung, Kunst und Kultur wurde entsprochen, Themen des Älterwerdens aufgegriffen, Informations- und Erfahrungsaustausch gefördert. Wer Gast, Besucher oder Teilnehmer einer Veranstaltung im Bürgertreff Enzpavillon ist, spürt das Leben und die Aktivität, die dieses Haus erfüllt.

Das Tagescafé, geöffnet dienstags bis freitags von 14.00 bis 18.00 Uhr, ist Dreh- und Angelpunkt der Begegnungsstätte. In zwangloser Atmosphäre, betreut vom Service-Team, treffen sich u. a. Spielgruppen, Stammtische, Jahrgänge, Seminar- und Kursteilnehmer.



Hier finden die beliebten Tanznachmittage statt, die Mitglieder-Veranstaltungen, das „Pavillon-Kolleg“, Veranstaltungen der Stadt, der örtlichen Pflegeeinrichtungen und vieles mehr. Und am Abend proben Chöre.

Mehr als 500 Veranstaltungen pro Jahr, in Gruppen und Kreisen der „Aktive Senioren“ sind im Programm. Hinzu kommen noch die Chorproben der Sänger, das Angebot der Volkshochschule, und weiterer Vereine. Mit jährlich ca. 900 Terminen ist die Aufgabe „Begegnungsstätte“ voll erfüllt.

Und trotzdem ist es möglich, immer wieder zeitgemäße

und aktuelle Themen aufzugreifen, wie das generationsübergreifende Projekt mit Schülern und Lehrern der Aurain-Realschule, das großen Anklang und Zustimmung findet.

Und die allerneueste Idee:

Die Gründung eines „Neue Medien“-Stammtischs mit dem Ziel: Erfahrungsaustausch über Handhabung und Umgang mit neuen Medien.

Der monatliche Veranstaltungskalender gibt Auskunft über das umfassende Angebot des Vereins. Ein wichtiges Bindeglied zu den Mitgliedern, die nicht mehr aktiv am Vereinsleben teilnehmen können, ist die Mitgliederzeitschrift „Pavillon-Kurier“ mit vielen Beiträgen in Wort und Bild.

Für Neubürger und alle, die sich orientieren wollen, ist der Bürgertreff Enzpavillon die richtige Adresse. Das Passende für den Einzelnen zu finden, dazu ist die Vorsitzende des Vereins, Renate Wendt, gerne bereit.

Denn, bei allem was angeboten wird, ist ihr eines ganz wichtig: Die Begegnungsstätte Bürgertreff Enzpavillon soll das „zweite Wohnzimmer“ sein; vor allem für Alleinstehende, deren Anzahl sich mit zunehmendem Alter erhöht. Sie sollen die Gewissheit haben, dass sie jederzeit willkommen sind und mit netten Menschen den Nachmittag, den Abend verbringen können.

Weitere Infos unter: www.aktive-senioren.org.

Ein Dankeschön für die gute Zusammenarbeit

Das Backen von Waffeln am Stand des Pflegedienstes Zeller ist schon Tradition beim vorweihnachtlichen Sternlesmarkt.

Der Erlös aus dem Waffelverkauf wird regelmäßig für einen guten Zweck, für eine gute Sache oder zugunsten eines Vereins gespendet.

In diesen Tagen kann sich der Verein "Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V." über eine Spende freuen, bei der Ingrid Zeller das Guthaben aus dem letztjährigen Waffelverkauf aus eigenen Mitteln auf einen runden Betrag aufgestockt hat.



Ein Pflegedienst, so Ingrid Zeller, ist ständig gefordert. Vielfältige Aufgaben zum Wohle der Patienten sind täglich in der häuslichen Pflege zu meistern. Organisatorische Abläufe bedürfen der konsequenten Weiterentwicklung, Einsatzpläne unterliegen einem ständigen Wandel und die Pflegedokumentation erfordert Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit.

Deshalb ist es wichtig, immer wieder eine kleine Pause in die Hektik des täglichen Alltags einzubauen, ein gemütliches Beisammensein, eine kleine (oder große) Feier mit Mitarbeitern des Pflegedienstes, mit Patienten und ihren Angehörigen. Da ist es gut einen verlässlichen Partner zur Seite zu haben, der freundlich und kompetent für das Wohl der Gäste sorgt und sich aktiv einbringt.

Deshalb ist es wichtig, immer wieder eine kleine Pause in die Hektik des täglichen Alltags einzubauen, ein gemütliches Beisammensein, eine kleine (oder große) Feier mit Mitarbeitern des Pflegedienstes, mit Patienten und ihren Angehörigen. Da ist es gut einen verlässlichen Partner zur Seite zu haben, der freundlich und kompetent für das Wohl der Gäste sorgt und sich aktiv einbringt.



Renate Wendt, Ingrid Zeller, Helmut Lipka

Die Spende zugunsten des Vereins „Aktive Senioren“ ist Dank und Anerkennung zugleich für die gute Zusammenarbeit.

Der Vorstand der Aktiven Senioren bedankt sich für die Zuwendung, die der Vereinsarbeit zugute kommen wird.

rw

Frühjahrsbeschwerden müssen sein oder nicht?

Nicht jedermann, so Dr. Küenzlen, erlebt das Frühjahr heiter und unbeschwert und so mancher seufzt, wenn er vom blauen Band hört, das so heiter in den Lüften flattern soll.

Was ist der Grund?

Die Sonne geht früher auf und später unter, die Tage werden heller. Die Produktion des Botenstoffs Serotonin, auch „Glückshormon“ genannt, läuft auf vollen Touren, während die Produktion des Botenstoffes Melatonin, das „Schlafhormon“, das in der Dunkelheit vermehrt gebildet wird, sich verringert.



Die Folge:

Mögliches hormonelles Chaos, Blutdruck etwas niedriger, Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und depressive Verstimmungen aufgrund des Lichtmangels in den Wintermonaten.

Was ist zu tun?

Dr. Küenzlen rät zu einer **gesunden Lebensweise**:

- Viel trinken, vermehrt Obst und Gemüse essen!

Bewegung:

- Ausdauersport betreiben: Flott laufen, mit Pausen mindestens dreimal eine halbe Stunde pro Woche
- Abwechselnd kalt und warm duschen
- Viel Schlaf
- Pflicht und Vergnügen abwechseln

Aber Achtung!

Halten die Beschwerden z.B.

- Antriebslosigkeit
- Gewichtsveränderungen (zu oder ab)
- Verstopfung oder Durchfall
- Vermehrt negative Gedanken

länger als 4 Wochen an, sind das **Alarmzeichen** und deuten auf eine Krankheit hin. Dann ist der Arztbesuch dringend angeraten.

rw



**Fasching 2014 im Bürgertreff Enzpvillon
Eine tolle und ausgelassene Stimmung**

April 2014
Ausgabe 30, Seite 4



**Fasching 2014 im Bürgertreff Enz pavillon
Kostümiert, Tanz ohne Pause, Senioren können feiern!**

April 2014
Ausgabe 30, Seite 5



Endlich ist Freitag, „Pavillon Frühstückstag“!

Beschwingt und voller Erwartung strebe ich schon relativ früh am Morgen (für einen Rentner...) zum Bürgertreff Enzpavillon, damit ich auch einen guten Platz erwische – denn das „Pavillon-Frühstück“ ist äußerst gefragt! Die Tür ist schon einladend geöffnet, die Tische blumengeschmückt und schön eingedeckt – ja, unser Serviceteam weiß halt, wie man ein richtiges Frühstück für Senioren angenehm gestaltet! Und so studiere ich genüsslich (und hungrig) das reiche Angebot – Brot und Brötchen aller Sorten, Wurst und Schinken, Butter und Käse, Honig, Marmelade und Eier, ja ich entdecke sogar frischen Wurstsalat, Torte, Obstsalat und frische Früchte – Herz, was willst du mehr - das opulente Frühstück kann beginnen!



Bald treffen die nächsten Gäste ein, einzeln und in kleinen Gruppen, fröhlich plaudernd, nach links und rechts grüßend, man kennt sich, man sieht sich, man trifft sich – der Pavillon ist eben zu einem idealen Begegnungspunkt im Städtle geworden. Bald sind fast alle Tische besetzt, Altbekannte sitzen beieinander und tauschen erste Neuigkeiten aus. Ich lerne eine sehr freundliche neue Tischnachbarin kennen und wir sind bald in ein intensives Gespräch über Flucht und Vertreibung vertieft, denn es stellt sich heraus, dass auch sie aus dem Teil des Sudetenlandes stammt, aus dem auch ich vertrieben wurde. Die Unterhaltung passt punktgenau zum Thema unseres Projekts „Flucht und Vertreibung“ das wir gerade mit den Schülern der Aurain Realschule durchziehen. Frau Wendt informiert uns in gewohnt charmanter Weise über die



neuesten Angebote und Pläne des Vereins, sie weist auf eine kommende sehr erfreuliche Überraschung hin (die inzwischen auch

eingetroffen ist) und nachdem wir uns alle bestens gestärkt haben, folgt noch das Highlight dieses Frühstücks: „Peter und der Wolf“ mit der Musik von Prokofjew - ein Augen- und Hörgenuss, dem ich mich voll hingeebe! So was tut einfach gut! Entspannt, gut gefrühstückt, die Musik von Prokofjew noch in den Ohren - der Tag kann nicht besser beginnen!

rh

Pavillon-Kolleg im April

Donnerstag, 10. April 2014

Sicherheit im Paket, Beginn 18.30 Uhr

Die Sicherheit in den eigenen, vertrauten Räumen spielt eine große Rolle bei dem Wunsch nach Unabhängigkeit und selbstbestimmter Lebensführung „so lange es geht“. Technische Hilfsmittel unterstützen den Wunsch, doch zu welchem Preis. Was ist möglich, wer ist zuständig, welche Kosten entstehen? Wo bekommt man „Alles aus einer Hand?“ Christoph Nebel (Sanitätshaus Keller) und Ilse Bolzhauser (ELBO) stellen verschiedene „Paket-Lösungen“ vor.

Donnerstag, 24. April 2014

Mobil mit dem Bus

Treffpunkt Enzpavillon um 17.00 Uhr

Welche Anforderungen heute an öffentliche Verkehrsmittel gestellt werden, wie sie zu handhaben sind und was bei der Nutzung im Alltag beachtet werden sollte, üben wir im 1. Teil dieser Veranstaltung „am Objekt“. Im Enzpavillon wird Herr Tobias Hähne vom Omnibusverkehr Spillmann anschließend über die technischen Innovationen bei öffentlichen Verkehrsmitteln berichten und Fragen beantworten.

Außerdem erhalten Sie Informationen über den geplanten Tagesausflug auf die Insel Mainau.

Eine Modenschau im Bürgertreff Enz pavillon? Geht das überhaupt, findet das Anklang? Diese Fragen stellte sich die Initiatorin Renate Wendt. Ein Versuch, mit dem wieder einmal Neuland bei den „Aktive Senioren“ betreten wurde!

Um es gleich vorweg zu nehmen: Die Veranstaltung war ein Volltreffer! Das Interesse und die Resonanz an dieser ersten Modenschau war riesengroß, der Bürgertreff Enz pavillon platzte aus allen Nähten!

Vorge stellt und moderiert wurde die neue Frühjahrskollektion des Bonita-Damenmodegeschäfts von Beate Lieb.

Sportlich elegant mit Pfiff

Im Vordergrund standen die alterstauglichen, sportlichen Modelle mit ihren verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten. Das Design verband sportive Elemente mit Stilsicherheit und Individualität mit viel Raum für ein natürliches Selbst-



bewusstsein, so dass der gewisse Pfiff deutlich zur Geltung kam. Und für den Abend durfte das „kleine Schwarze“ natürlich nicht fehlen!

Im Anschluss stand ein großes Sortiment dem Publikum zur näheren Beurteilung und Diskussion zur Verfügung und so manches Stück wechselte den Besitzer.

Fazit: Ohne Frage, eine Fortsetzung wird im Herbst folgen! Aber aus den Rückmeldungen und eigenen Erkenntnissen werden Veränderungen, wie Zeitdauer, weitere Kombinationsmöglichkeiten und Anzahl der Models einfließen. uf



Ganz nah beim Publikum, die Models auf dem Weg durch die Reihen



Die Akteure: Das Bonita-Team



Fachkundige Diskussion über Kombinationsmöglichkeiten



Was interessiert wohl einen Mann?
Der Preis, sonst nichts?!

Wir gratulieren zum Geburtstag:



Rudolf Menzel zum 94ten
Das Geschehen in Politik und Sport gehören zu seiner täglichen und wichtigsten Lektüre. Gespräche mit ihm über die vielen Stationen seines abwechslungsreichen Lebens tun ihm gut.



Margarete Wolf zum 91ten
Sie ist in eine neue Umgebung umgezogen; dort fühlt sie sich gut aufgehoben und versorgt. Über jeden Besuch freut sie sich und ist dankbar für diese willkommene Abwechslung.

Alida Konnerth-Wiesen zum 94ten
Sie muss den schmerzlichen Verlust ihrer Zwillingsschwester verkraften, die einen Tag nach ihrem Geburtstag heimgegangen ist. Wir wünschen ihr viel Kraft, Mut und Vertrauen diese schwere Zeit zu überwinden.

Nachruf
Unser langjähriges Mitglied
Frau Gerda Kuhn
ist am 28.02.2014 verstorben.
Wir werden sie in guter Erinnerung behalten.



Maiglöckchenfest
am Muttertag
Tagescafé geöffnet
Sonntag, 11. Mai 2014
von 13.00 bis 18.00 Uhr

Verkauf von Handarbeiten der KreAktiven

Kino im Bürgertreff Enzpvavillon

Dienstag, 15.04., 15.00 Uhr

Titel: Eine Reise um die Welt, Fortsetzung

Der besondere Service: Kaffee und Kuchen am Platz.

Impressum:

Herausgeber: Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V.
Redaktion: R. Wendt (rw), R.A. Hellmann (rh), U. Förderer (uf),
H-J. Scheewe (hjs), O. Wagner (ow)
74321 Bietigheim-Bissingen, Am Bürgergarten 1
Tel.: 07142/51155, E-Mail: info@aktive-senioren.org
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

Veranstaltungen im April 2014

Dienstag	01.04	14.00	Spieltag: Skat/Rummy Cap/Boule
Mittwoch	02.04	10.30 15.00	Gedächtnistraining, GR1 Tanz mit Hans Treff im Eck
Donnerstag	03.04	14.00	Spieltag
Freitag	04.04	14.00 14.00	Square-Dance/LineDance (Prof) Spieltag: Skat/Boule
Montag	07.04	10.00 10.30 14.00 15.30	Nordic Walking DRK Fitgymnastik Textiles Malen Gedächtnistraining, GR3
Dienstag	08.04	14.00	Spieltag: Skat/Rummy Cap/Boule
Mittwoch	09.04	10.30 13.30 15.00	Gedächtnistraining, GR2 Gedächtnistraining, GR5 Mitgliederversammlung
Donnerstag	10.04	14.00 19.00 18.30	Spieltag Filmfreunde PaKo: Sicherheit im Paket
Freitag	11.04	14.00 14.00	Line-Dance (A/F/Prof) Spieltag: Skat/Boule
Montag	14.04	10.00 10.30 14.00 15.30	Nordic Walking DRK Fitgymnastik KreAktiv Werkstatt Gedächtnistraining GR3
Dienstag	15.04	14.00 15.00	Spieltag: Skat/Rummy Cap/Boule Kino im Enzpvavillon
Mittwoch	16.04	10.30 15.00	Gedächtnistraining, GR1 Treff im Eck
Donnerstag	17.04	14.00	Spieltag
Freitag	18.04		Karfeiertag
Montag	21.04	10.00	Ostermontag (Nordic Walking)
Dienstag	22.04	14.00	Spieltag: Skat/Rummy Cap/Boule
Mittwoch	23.04	10.30 13.30 15.00	Gedächtnistraining, GR2 Gedächtnistraining, GR5 Tanz mit Bernd Gottwald
Donnerstag	24.04	14.00 17.00 19.00	Spieltag PaKo: Mobil mit dem Bus Treffpunkt Enzpvavillon Filmfreunde
Freitag	25.04	14.00 14.00	Line-Dance (A/F/Prof) Spieltag: Skat/Boule
Montag	28.04	10.00 10.30 14.00 15.30	Nordic Walking DRK Fitgymnastik KreAktiv Werkstatt Gedächtnistraining, GR3
Dienstag	29.04	14.00	Spieltag: Skat/Rummy Cap/Boule
Mittwoch	30.04	10.30	Gedächtnistraining, GR1

Sprechzeit Großelternabend

Jeden Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr



Boulesaison eröffnet!

Es ist wieder so weit! Der Platz ist für die neue Saison gerichtet und die warmen Tage laden zur Bewegung an der frischen Luft ein. **Sie möchten mitmachen? Kommen Sie**, dienstags und freitags ab 14.00 Uhr wird bei gutem Wetter gespielt.