



JA ZUM ALTER

SENIORENZEITUNG DES STADTSENIORENRATES DORNSTETTEN



GRUSSWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Sie wundern sich sicher, dass Sie heute eine Beilage vom Stadt seniorenrat Dornstetten finden mit dem Titel »Ja zum Alter«. Warum wir diesen Titel gewählt haben, erklären wir Ihnen im nebenstehenden Bericht. Die Seniorenzeitung, die als Informationsblatt und Sprachrohr des Stadt seniorenrats als Beilage im Schwarzwälder Boten alle zwei Monate erscheint, wird über gesetzliche Neuerungen und wichtige Termine berichten. Gedichte, Geschichten und Berichte aus Seniorenkreisen sollen die Beilage bereichern. Die nächste Ausgabe erscheint am 3. September.

Ihre Irene Härtling

REDAKTION

Irene Härtling
Horber Weg 22
72280 Dornstetten
Telefon 07443/81 82

Brücken bauen im Alter

Das Miteinander und Füreinander gibt dem Leben Sinn

Von Irene Härtling

**»Alt werden wollen alle, alt sein aber niemand.«
Eigentlich ein dummes Geschwätz. Jeder von uns hat das kalendarische Alter. Das tatsächliche Alter hängt aber von der körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung eines jeden ab.**

Alt werden ist ein Zustand zwischen Traum und Trauma, ein Leben zwischen Muss und Muße. Das Leben im Seniorenalter ist oft länger als das Berufsleben selbst. Daraus ergibt sich, dass man sich schon in jüngeren Jahren mental gut auf das Seniorenalter vorbereiten sollte. Wir, der Stadt seniorenrat und die Leiterinnen und Leiter der Seniorenkreise, laden

deshalb die Menschen schon ab dem 50. oder 55. Lebensjahr in die Seniorenkreise oder zu Seniorenarbeiten ein, leider selten mit Erfolg.

Darüber machte sich der Stadt seniorenrat seine Gedanken. Es ist eine schwierige Aufgabe, die Zukunft für alle Senioren gleichermaßen zufriedenstellend zu gestalten. Zunächst ist es wichtig und auch Aufgabe der Älteren, den Jungsenioren zu helfen, sich seelisch auf das Rentenalter vorzubereiten. Allerdings soll es nicht zu einem Ruhestand im eigentlichen Sinne, also zum Stillstand kommen, sondern das geschenkte Leben soll möglichst bis ins hohe Alter als sinnvolle Aufgabe begriffen werden. Andererseits soll der Ruhestand nicht zum Unruhestand werden und nicht zum Rentnerstress führen.

Seniorenräte und Gemeinden sollten sich darum bemühen, die Seniorenkreise zu stärken und ihnen Hilfestellung zu geben, ansprechende Themen sowohl für Jungsenioren als auch für die älteren Senioren zu finden. Ferner gilt es, die Jungsenioren für die Aufgaben des »freiwilligen bürgerschaftlichen Engagements« zu interessieren und zu motivieren, damit sie sich im sozialen, kirchlichen oder auch im politischen Bereich einbringen können.

Für uns alle heißt Leben im Alter Brücken bauen zu einem besserem Verständnis innerhalb und über Generationen hinweg. Leben heißt aber auch, die Türen zu öffnen, die noch verschlossen sind. Ein Miteinander und Füreinander gibt dem Leben im Alter einen wertvollen Sinn.

TERMINE

► **Stadt seniorenrat:** Informationsreihe: Die bisherigen Themen der Inforeihe waren Vorträge: »Wille und Würde am Lebensende« von Dr. Rademacher
Gesunden Lebensstil fördern: »Richtige Ernährung im Alter« mit Frau Keck, »Mund- und Zahnpflege« mit Dr. Münstermann, »sicher - fit - unterwegs, Medikamente im Straßenverkehr« mit Frau Jordan
► **Seniorenkreis Dornstetten:** Seniorennachmittage im Oberen Torhaus, 14.30 Uhr
Mittwoch, 9. Juli: »Ein Geschenk für die Großmutter«
Mittwoch, 23. Juli: »Wenn einer eine Reise tut...«
Mittwoch, 6. August: »Gut Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen«
Donnerstag, 14. August: Fahrt nach Speyer
Mittwoch, 20. August: »Garten- und Märchenzwerge«
Mittwoch, 3. September: »Dem Alter mit Humor begegnen«
Auskunft: Irene Härtling, Telefon 07443/81 82

► **Seniorenkreis Hallwangen:** Mittwoch, 9. Juli: Fahrt zum Naturschutzzentrum Ruhestein mit dem Panoramabahnle ab Mitteltal
Donnerstag, 14. August: »Brauchen unsere Enkel Märchen?«
Auskunft: Olga Klaue, Telefon 07443/42 73
► **Seniorenkreis Aach:** Treffen jeden dritten Donnerstag im Monat
Auskunft: Günter Heschke, Telefon 07443/66 82
► **Fahrt nach Speyer (14. 8.):** Abfahrt: 8 Uhr ZOB Dornstetten, 8.15 Uhr Marktplatz Freudenstadt, Zustiegsmöglichkeiten in Baiersbrunn und Klosterreichenbach, Anmeldung: Irene Härtling, Telefon 07443/81 82, Eleonora Pongratz, Telefon 07443/65 07
Vorschau:
► **Kreisseniorenrat:** 27. September, 14 Uhr, Stadthalle Dornstetten, Großer Kreissenioren-Nachmittag
► **Seniorenkreis Dornstetten:** 18. September, Fahrt nach Landau

BARFUSSPARK
Hallwangen



Tourist-Information
Marktplatz 2
72280 Dornstetten
Tel.: 0 74 43 / 96 20 30
info@dornstetten.de
www.dornstetten.de
www.barfusspark.de

Stadt-Apotheke Dornstetten



Inh. Mareile Jordan
Hauptstraße 48
72280 Dornstetten
Telefon 0 74 43 / 96 73 30

TAXI SCHMID

07443 07445
8524 oder 1038

Krankenfahrten • Dialysefahrten
Stadtfahrten • Kleinbus(se) • Kurierfahrten
Einkaufsfahrten • Flughafentransfer
Ausflugsfahrten • Rollstuhl-Spezialfahrzeuge
Treppensteigergerät • Taxifahrten

Kirchstr. 17 • 72285 Pfalzgrafenweiler
Mobil 0171/3101548
www.taxischmid.de

DIG
DIGITAL INFORMATION GROUP
www.dig.de

Im Zweifel das Auto lieber stehen lassen

Vortrag: »Sicher - fit - unterwegs«

Von Olga Klaue

Arzneimittel können die Sicherheit im Straßenverkehr beeinträchtigen. Dies gilt für Auto- oder Radfahrer ebenso wie für Fußgänger. Doch welche Arzneimittel sind besonders kritisch? Dazu hielt Mareile Jordan von der Stadt-apotheke Dornstetten vor interessierten Zuhörern einen aufschlussreichen Vortrag.

Der Stadt seniorenrat hatte diesen Vortrag für alle drei Stadtteile organisiert, da gerade Senioren über 65 Jahre 65 Prozent aller Medikamente einnehmen. Zudem sind Senioren als Fußgänger überproportional gefährdet (23 Prozent tödliche Unfälle).

Jeder weiß, dass er nicht Auto fahren darf nach Verabreichung eines Narkosemittels, oder dass er nicht fahren soll nach einem Besuch beim Augenarzt, bei dem man bestimmte Augentropfen verabreicht bekam. Aber weiß man auch vom Lokalanästhetikum beim Zahnarzt?

Viele Medikamente haben durch ihre analgetisch und zentral dämpfende Wirkung

auch die Eigenschaft, die Aufmerksamkeit zu reduzieren, manche mehr und manche weniger. Mareile Jordan stellte diese Medikamente vor und warnte vor den Gefahren der Kombinationspräparate gegen Schmerzen, Grippe, Husten sowie Psychopharmaka.

Auch Antihistaminika und Reisetabletten bergen manche Gefahren. Es sei auch wichtig, sich über die Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu informieren, so Jordan. Aber es heißt nicht nur, bestimmte Medikamente zu meiden und den Rat des Apothekers zu befolgen, sondern auch verordnete Medikamente, besonders bei Diabetes und Blutdruckproblemen, einzunehmen, Pausen beim Fahren einzulegen, als Diabetiker Essenszeiten einzuhalten, den Blutzuckerspiegel alle 60 bis 90 Minuten zu kontrollieren und rasch verfügbare Kohlenhydrate bereitzuhalten.

Denken Sie stets, Sie sind für Ihre Fahrtüchtigkeit verantwortlich. Bei Zweifel lieber das Auto stehen lassen!

WIR BIETEN UNSEREN KUNDEN EIN OPTIMALES SORGLOS PAKET

- Individuelle Beratung
- Lieferung und Installation
- Hilfe bei Fragen bei Ihnen zuhause
- Geräte mit einfachster Bedienung
- Produkte speziell für ältere Menschen



Wir sind für Sie da auch nach dem Kauf!

EURONICS Braun DORNSTETTEN

Freudenstädter Str. 28 | 72280 Dornstetten | Tel. 07443/91234 | www.euronicsbraun.de
Wir sind für Sie da: Montag - Freitag 9.00 - 18.30 Uhr | Samstag 9.00 - 14.00 Uhr

HÖR ZENTRUM

für Meisterbetrieb für Hörgeräte, Akustik und mehr...

Hauptstraße 30
D-72280 Dornstetten
Fon 0 74 43 / 2 86 34-57
Fax 0 74 43 / 2 86 34-58
kima.martinovic@web.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9:00 - 12:30 u.
14:00 - 18:00 Uhr
Samstag 9:00 - 12:30 Uhr
Mittwochmittag geschlossen

- Kostenloser Hörtest
- Hörgeräte
- Hörgeräteanpassungen
- Hörgeräte Kinderversorgung
- Schwimm- & Lärmschutz
- Tinnitus Therapie (TRT)
- Service und Reparatur aller Hörgeräte
- Batterien und Pflegemittel

Gut beraten. Besser beraten. Genossenschaftlich beraten.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Unsere Beratung ist anders. Egal, was Sie antreibt. Wir beraten Sie persönlich, individuell, fair, transparent und partnerschaftlich. Und das aus Überzeugung.

www.volksbank-dornstetten.de

Volksbank Dornstetten eG
meine Wertebank

Lassen Sie sich genossenschaftlich beraten!

Auf alle Sommerschuhe

von **SOLIDUS** und **Fin Comfort**

vom **02.07. - 12.07.14**

20% Nachlass!

SCHUHMODE UND ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

nestle - schäfer

72280 Dornstetten • Hauptstraße 50 • Tel. 07443/6488
www.nestle-schaefer.de

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

Homematic®
Comfort-Bettssysteme



Höhenverstellbare Bettssysteme ...

... für leichtes Aufstehen aus dem eigenen Bett



normales Bett Homematic®

Schwarz Betten- und Wäschehaus

Dieselstraße 11
72285 Pfalzgrafenweiler
Telefon (07445) 85117-21
www.meinSchwarz.de



Mein Stil Mein Schwarz

Diakonie

Dornstetten. Glatten. Schopfloch

Marktplatz 3 • 72296 Schopfloch • Tel. 074 43/96 802-0
info@diakonie-schopfloch.de
www.diakonie-schopfloch.de

Pflege • Betreuung • Hauswirtschaft

Durch uns sind Sie zu Hause gut versorgt!

Gutes Sehen in allen Lebenslagen!

brillen-bach augenoptik



Inh. Christian Felchle

Brillen • Kontaktlinsen • Kontaktlinsenmittel • Sonnenbrillen
Tübinger Straße 11 • 72280 Dornstetten • Tel. 07443/7222 • Fax 07443/20594